





Ministerio de
Educación Nacional
República de Colombia



Libertad y Orden

Prosperidad para todos

Secundaria Activa

Educación Física grado séptimo

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 para la Calidad Educativa
Coordinadora del proyecto

Clara Helena Agudelo Quintero
Gina Graciela Calderón Rodríguez
María del Sol Effio Jaimes
Omar Alejandro Hernández Salgado
Édgar Mauricio Martínez Camargo
Maritza Mosquera Escudero
Diego Fernando Pulecio Herrera

Equipo técnico

Rodrigo Nieto Galvis
Coautor-MEN

©2012 Ministerio de Educación Nacional.

Todos los derechos reservados.

Prohibido 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 serie Secundaria Activa: 978-958-691-485-7

ISBN libro: 978-958-691-511-3

Dirección de Calidad para la Educación Preescolar, Básica y Media.
Subdirección de Referentes y Evaluación para la
Calidad Educativa.
Ministerio de Educación Nacional, Bogotá,
Colombia, 2012.

www.mineduccion.gov.co

Equipo de la actualización y cualificación del Modelo Educativo Secundaria Activa elaborado por:

AGUIRRE ASESORES S.A.S.
AGUIRRE ASESORES S.A.S.

Eduardo Aguirre Dávila
Director de proyecto

Joselín Acosta Guitiérrez
Autor

Luz Marina Rincón Rojas
Coordinadora editorial

Ligia Flórez Bejarano
Coordinadora administrativa

Martha Sonia Robayo Cruz
Correctora de estilo

 Julián Hernández
taller de diseño

Julián Ricardo Hernández Reyes - PAUTA EDITORIAL Y DIRECCIÓN DE DISEÑO

Walter Bolívar - PAUTA EDITORIAL

Arnold Hernández - PAUTA EDITORIAL

Juan Carlos Vera - DIAGRAMACIÓN

Santiago Franco - ILUSTRACIÓN

Diagramación, diseño e ilustración

Secundaria Activa es el resultado de la actualización y cualificación del modelo educativo Telesecundaria, en su versión colombiana (1999-2002), que a su vez fue adaptado de los módulos de Telesecundaria Mexicana por parte del Ministerio de Educación Nacional.

Esta actualización se hizo dentro del marco del contrato No. 428 de 2010, suscrito entre el Ministerio de Educación Nacional y Aguirre Asesores S.A.S., cuyos derechos fueron cedidos al Ministerio de Educación Nacional.

El Ministerio de Educación Nacional agradece a la Secretaría de Educación Pública de México (SEP) y al Instituto Latinoamericano para la Comunicación Educativa (ILCE) el apoyo técnico y la generosidad en la transmisión de los avances educativos y tecnológicos al Ministerio de Educación de Colombia, durante los años comprendidos entre 1999 y 2002.

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 Secundaria Activa, 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".

Tabla de contenido	3
Presentación	5
Estructura Secundaria Activa	7
Unidad 1. Cómo responde mi cuerpo al ejercicio	14
Capítulo 1. Me preparo para la actividad física	16
Tema 1. Exámenes médicos y físicos	17
Tema 2. La flexibilidad en la preparación para la actividad física	17
Capítulo 2. Mi cuerpo en la actividad física	32
Tema 3. Tensión y relajación	33
Tema 4. Tensión y relajación en secuencias de movimiento	38
Capítulo 3. ¿Qué ocurre en mi cuerpo durante la actividad física?	46
Tema 5. Efectos fisiológicos del ejercicio físico	47
Tema 6. Relación entre los cambios emocionales y los cambios fisiológicos	54

Unidad 2.	El ser humano y su entorno	64
	Capítulo 4. Técnicas de movimiento individuales: pruebas de atletismo	66
	Tema 7. Carrera con obstáculos y vallas	67
	Tema 8. Salto triple	72
Unidad 3.	Técnicas de movimiento en equipo: juegos predeportivos de pelota	80
	Capítulo 5. Juegos de pelota con lanzamientos	82
	Tema 8. Juegos predeportivos de balonmano	83
	Tema 9. Juegos predeportivos de baloncesto	88
	Capítulo 6. Juegos de pelota con golpes	92
	Tema 10. Voleibol	93
	Tema 11. El fútbol recreativo	102
Unidad 4.	Influencia de la danza en la sociedad	114
	Capítulo 7. Función comunicativa de la danza	116
	Tema 12. Danza contemporánea	117
	Tema 13. La comunicación no verbal	123
Bibliografía		132
Referencias fotográficas		134

La educación es un derecho establecido en la Constitución Política de Colombia. En cumplimiento de ese mandato, el Ministerio de Educación ha diseñado y cualificado diferentes modelos educativos flexibles como alternativas a la oferta educativa tradicional, para responder a las características y necesidades particulares de los grupos poblacionales.

Es así como el Ministerio de Educación Nacional presenta el modelo educativo Secundaria Activa dirigido a los estudiantes de básica secundaria de las zonas rurales y urbanas marginales. Una alternativa de alta calidad, encaminada a disminuir las brechas en cuanto a permanencia y calidad en este nivel educativo.

La propuesta pedagógica de Secundaria Activa privilegia el aprendizaje mediante el saber hacer y el aprender a aprender. En procura de este objetivo, los textos están orientados al desarrollo de procesos relacionados con los saberes conceptuales, procedimentales y actitudinales que, de manera significativa y constructiva, van configurando las habilidades de los estudiantes para alcanzar el nivel de competencia esperado en cada grado.

Por esa razón, estos módulos de aprendizaje están diseñados sobre una ruta didáctica y editorial pensada para que los estudiantes, a partir del análisis e interpretación de diversas situaciones problema, puedan aproximarse a su realidad y a su cotidianidad, y le encuentren significado a los contenidos planteados.

Secundaria Activa cuenta entre sus componentes con módulos para los grados 6, 7, 8 y 9 de la básica secundaria, en las áreas de Matemáticas, Lenguaje, Ciencias Naturales y Educación Ambiental, Ciencias Sociales, Educación Ética y Valores Humanos, Educación Artística, Educación Física, Recreación y Deporte y orientaciones para la formulación e implementación de proyectos pedagógicos productivos.

Dispone también de un manual de implementación que ofrece indicaciones generales y pedagógicas sobre el modelo y, de guías para los docentes por cada área y grado, en las que encuentran orientaciones disciplinares y didácticas que apoyan su trabajo en el aula.

Esta propuesta es una oportunidad educativa para que muchos jóvenes puedan continuar sus estudios de básica secundaria y ampliar sus posibilidades de vida digna, productiva y responsable, como ciudadanos colombianos.

El modelo surgió del proceso de cualificación y adaptación de los módulos de Telesecundaria de México (1999-2002) para lograr la versión colombiana. El Ministerio de Educación Nacional de Colombia reitera su agradecimiento a la Secretaría Pública de México (SEP) y al Instituto Latinoamericano para la Comunidad Educativa (ILCE) por el apoyo técnico y la generosidad en la transmisión de los avances educativos y tecnológicos durante esos años.



¿Cómo está compuesto el modelo Secundaria Activa?

El modelo Secundaria Activa contiene materiales educativos para siete áreas del conocimiento: Matemáticas, Ciencias Sociales, Lenguaje, Ciencias Naturales, Ética, Educación Física y Educación Artística. Además, presenta orientaciones para el desarrollo de Proyectos Pedagógicos Productivos en los establecimientos educativos en los que se implementa el modelo. Estas orientaciones están dirigidas a docentes y a estudiantes por conjuntos de grados.

Estos materiales están conformados por módulos para los estudiantes y guías didácticas para los docentes de cada grado.



¿Cómo son los módulos de los estudiantes?

Los módulos de aprendizaje son los documentos básicos de trabajo para el estudiante. En ellos se consignan los estándares básicos de competencias propias de cada área, así como los diferentes momentos para desarrollar y aplicar los conceptos y temas propuestos. Cada módulo está compuesto por:



1 Unidad

Es la sección mayor que reúne los capítulos y los temas. Son cuatro unidades por cada módulo para las áreas básicas (Lenguaje, Matemáticas, Ciencias Sociales, Ciencias Naturales, Ética y Valores y Educación Física).

2 Título

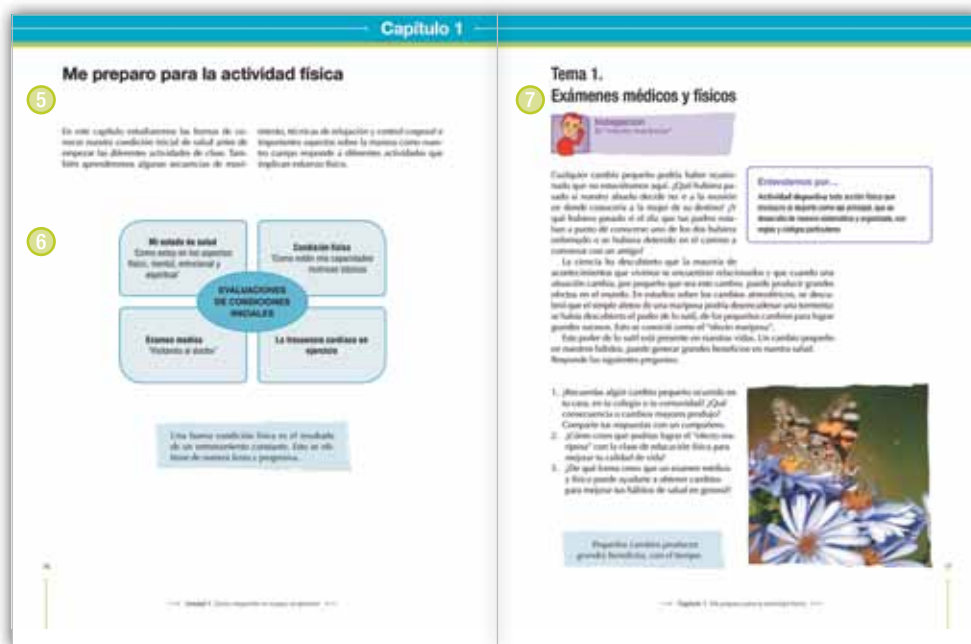
Es la presentación de la unidad de manera motivadora. Este título alude a la situación general que se trabajará en la unidad y guarda relación con las competencias propuestas por el MEN.

3 Resolvamos

Presenta una situación problemática de la vida cotidiana, la cual requiere el ejercicio de diferentes acciones de pensamiento como argumentar, discutir, explicar, debatir, indagar o proponer. Esta situación contextualiza al estudiante con los desarrollos básicos de la unidad y procura desequilibrios conceptuales que motiven al estudiante a encontrar soluciones. La situación planteada se acompaña de preguntas hipotéticas.

4 Referentes de calidad y capítulos

De manera enunciativa, exponen los estándares básicos de competencia y actividades que se desarrollarán en los capítulos.



5 Capítulo.

Corresponde a cada una de las divisiones de la unidad y se refieren a los lineamientos o ejes articulares de cada área.

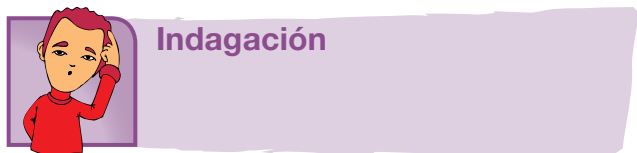
6 Organizador gráfico.

Muestra de manera sucinta y gráfica los principales elementos que se tratan en el capítulo y se convierte en un indicativo del derrotero y la interrelación de los elementos tratados.

7 Tema.

Son las partes en que se dividen los capítulos. Cada tema se compone de los siguientes momentos:

- Indagación
- Conceptualización
- Aplicación



El propósito de este momento es acercar a los estudiantes a la temática mediante actividades previas como la presentación de situaciones, textos, material gráfico, videos y actividades, que por su atractivo motivan a los jóvenes y con ello establece un primer acercamiento a los contenidos que se abordan. Igualmente, pretende indagar por los saberes previos que traen los estudiantes, a través de situaciones variadas.



Conceptualización

En este segundo momento confluyen diversas experiencias de aprendizaje que buscan la comprensión de los contenidos a través de lecturas y diversas actividades cognitivas. Los contenidos se elaboran de acuerdo con el desarrollo cognitivo de los estudiantes de cada grado, lo que implica una adecuada selección de los mismos y su profundidad, presentación y lenguaje adecuado. A la par de los contenidos, existen herramientas cognitivas que acompañan los contenidos conceptuales para favorecer su comprensión; por esto se presentan con subtítulos como ubicar, identificar, analizar, comparar, explicar, clasificar, inferir, transferir, aplicar, predecir, comunicar, entre otros.



Aplicación

Este tercer momento tiene por objeto trabajar las habilidades propias que desarrolla el área. Por ello, las actividades que se realizan enfrentan al estudiante a una situación real o de contexto para que logren un aprendizaje significativo.

Secciones flotantes

Dentro de los temas también se encuentran unas secciones flotantes que tienen el propósito de dinamizar los contenidos, presentando información que amplía o se relaciona con el concepto trabajado. Todas las áreas comparten la sección *Entendemos por*, en la que se presentan las definiciones de los conceptos clave. Las otras secciones están definidas en particular para cada una de las áreas (ver información íconos)

Aplico mis conocimientos

Esta sección se presenta a lo largo del momento de la conceptualización. Es un espacio que consta de actividades de aprendizaje que acompañan los contenidos conceptuales para favorecer su comprensión.

Entendemos por...

En este ladillo se incluyen las definiciones de los conceptos clave. El propósito de esta sección es enriquecer el léxico del estudiante.

Día a día

Aquí se trata de un texto en el que se relaciona la temática que se va desarrollando con aspectos de la vida diaria, con los que se relaciona el estudiante en su diario vivir, de tal manera que se evidencia como el conocimiento de la escuela tiene relación con la cotidianidad y por lo tanto es significativo.

Las cosas de antes

Aquí se elabora un texto en el que se aprovecha el tema de “fondo” desarrollado, para relacionarlo con la vida del pasado, de tal forma que esta sección contribuya a la comprensión de la evolución del conocimiento.

Cierre de capítulo

Al finalizar, cada capítulo ofrece:



8 Este capítulo fue clave porque

Presenta al estudiante una síntesis de los temas desarrollados durante el capítulo, para lo cual destaca su importancia y aplicabilidad.

9 Conectémonos con

Propone información que evidencia la relación de los contenidos básicos tratados con los de otras áreas de estudio y con las habilidades que estos puedan desarrollar.

Cierre de unidad

Cada una de las unidades presenta al final:

10

Repasemos lo visto

En esta unidad hemos visto la necesidad e importancia de los cuidados físicos y mentales antes de desarrollar actividad física. A su vez, presentamos y repasamos nuestra flexibilidad con sus componentes: pasividad, actividad y plásticidad. También abordamos los diferentes tipos de ejercicios físicos de salud asociados al grado de tensión muscular, cardíaca y respiratoria.

Desde entonces, las recomendaciones que se nos dieron en nuestra clase, profesora de la actividad física:

• Realizar constantemente algunos ejercicios de calentamiento como la marcha y la estiramiento y algunos elementos de acondicionamiento en la práctica de actividades de movimiento en gimnasio.

• Ejercer los cinco tipos de habilidades del deporte en nuestros sistemas de músculos, respiratorio y cardiovascular. Aprenderemos sobre los conceptos que se presentan en la práctica deportiva y algunos consejos para tener mayor control de ellos. Alguna recomendación sobre el cuerpo siempre será un conocimiento, sólo controlarlo y con el ambiente.

• A continuación, un repaso gráfico de los temas:

Me prepare antes de realizar física	<ul style="list-style-type: none">• Ejercicios médicos y físicos• La flexibilidad es un concepto que se desarrolla físicamente
Me centro en la actividad física	<ul style="list-style-type: none">• Tensión y relajación• Tensión y relajación en actividades de movimiento
Me ayudo en el cuerpo en la actividad física	<ul style="list-style-type: none">• Efectos fisiológicos del ejercicio físico• Relación entre los cambios emocionales y los ejercicios físicos.

10 Repasemos lo visto

Es la síntesis de la unidad y la conclusión de la situación problema.

11

Mundo rural

En la actualidad encontramos muchas personas que viven en el campo. Por ejemplo, los campesinos que se dedican a la agricultura, la ganadería o la silvicultura. Estos trabajos requieren un gran esfuerzo físico y mental, por lo que es importante tener buenos hábitos de salud y bienestar.

Una gran parte de la población rural vive en zonas de difícil acceso, lo que dificulta el acceso a servicios de salud y educación. Sin embargo, existen muchas iniciativas que buscan mejorar la calidad de vida de estas comunidades, como la implementación de programas de salud comunitaria y la promoción de actividades físicas adaptadas a las condiciones locales.



12

Dato curioso

La práctica constante de ejercicios físicos puede reducir el número de enfermedades que se adquieren hasta en un 20%. Los ejercicios que más beneficios aportan son aquellos que requieren mayor esfuerzo físico y mental, como la natación o el ciclismo.

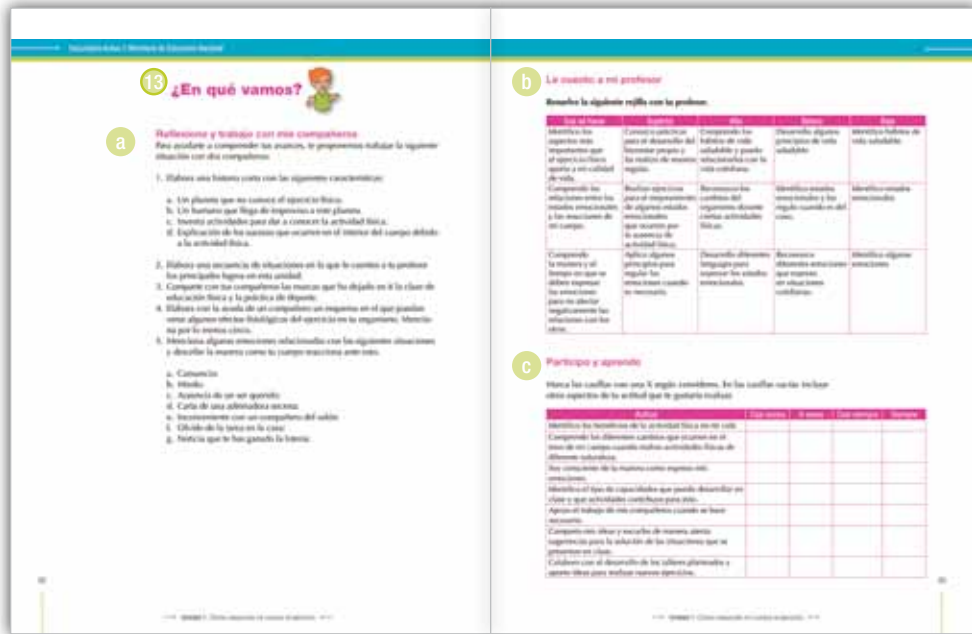


11 Mundo rural

Esta sección aprovecha el tema trabajado en la unidad, para relacionarlo con la vida del campo, de tal forma que los conceptos que se desarrollan contribuyan a la comprensión de fenómenos sociales y naturales rurales: ambiente, procesos productivos, organización comunitaria, paisaje, entre otros.

12 Dato curioso

Presenta información relacionada con aspectos como interpretación del tema por sujetos del pasado o aplicaciones tecnológicas en diferentes épocas, con la intención de motivar al estudiante, presentando la manera como los conceptos, las habilidades y los valores desarrollados por el género humano, en algunas oportunidades puede sorprender.



13 ¿En qué vamos?

Corresponde a los procesos de valoración del aprendizaje y evalúa si los aprendizajes de los estudiantes son significativos. También se busca que el estudiante sea responsable y controle su proceso de aprendizaje, es decir, su habilidad de autorregulación.

Esta sección está conformada por tres ejes:

a Coevaluación. Se presenta en la sección de *Reflexione y trabaje con mis compañeros*, en la cual se mide la comprensión de los conceptos, competencias y procedimientos esenciales a manera de aprendizaje colaborativo. El objetivo de esta sesión es que el estudiante se vea frente a sus pares y los reconozca como interlocutores válidos. A este respecto, el estudiante podrá comparar sus respuestas con las de sus compañeros.

b Heteroevaluación. En el apartado titulado *Le cuento a mi profesor*, se establece un diálogo entre el docente y el estudiante para medir los alcances y logros especialmente de carácter procedimental (saber hacer) de las competencias, por medio de matrices que estipulan los criterios de calidad básicos de la unidad. Las matrices se ajustan desde los enunciados o metas de desarrollo y los criterios propios del Decreto 1290 de 2009.

c Autoevaluación. Corresponde a la sección *Participo y aprendo*, franja que cierra el proceso de valoración con una matriz en donde el estudiante se evalúa. Igualmente, esta sección permitirá establecer los procesos de mejoramiento para las unidades subsiguientes.

Cómo responde mi cuerpo al ejercicio

Resolvamos

Las marcas del cuerpo

Las experiencias que vivimos nos dejan huellas que algunas veces podemos ver en nuestro cuerpo y otras que están en nuestro interior. Una cicatriz nos puede recordar el dolor de una caída y, a la vez, el suceso feliz durante el que se produjo: un paseo con nuestra familia, una excursión del colegio o una competencia en la que participamos; o nos puede recordar el dolor de una cirugía y, al mismo tiempo, la alegría de haber sanado gracias a esta. Una mancha o un lunar que es un rasgo propio de nuestra familia nos recuerda que somos parte de ella. Ciertos olores y sabores pueden transportarnos mentalmente a momentos pasados. Somos como un gran almacén de recuerdos que guarda marcas físicas, emocionales, psíquicas y producto de nuestras experiencias.

Podemos hacer un ejercicio de imaginación y pensar en los tatuajes invisibles que se esconden en nosotros y cómo cada cosa que hacemos muestra una historia nuestra.

¿Recuerdas, por ejemplo, algún temor, alguna alegría, nostalgia o curiosidad por algo?

¿Existe alguna muestra de esa experiencia que se pueda ver en tu cuerpo?

Te invitamos a explorar algunos de esos “tatuajes” que se dibujan en nuestro ser, específicamente, en nuestro cuerpo con cada experiencia.

La imagen que presentamos enseguida ¿te sugiere alguna historia acerca de este hombre? ¿Podrías decir de qué región del mundo es? ¿Dónde vive?



¿Y tú qué piensas?

Piensa por un momento en alguna persona que conozcas que tiene alguna cicatriz en el cuerpo. ¿Qué crees que recuerda cuando mira su cicatriz?

Responde las siguientes preguntas:

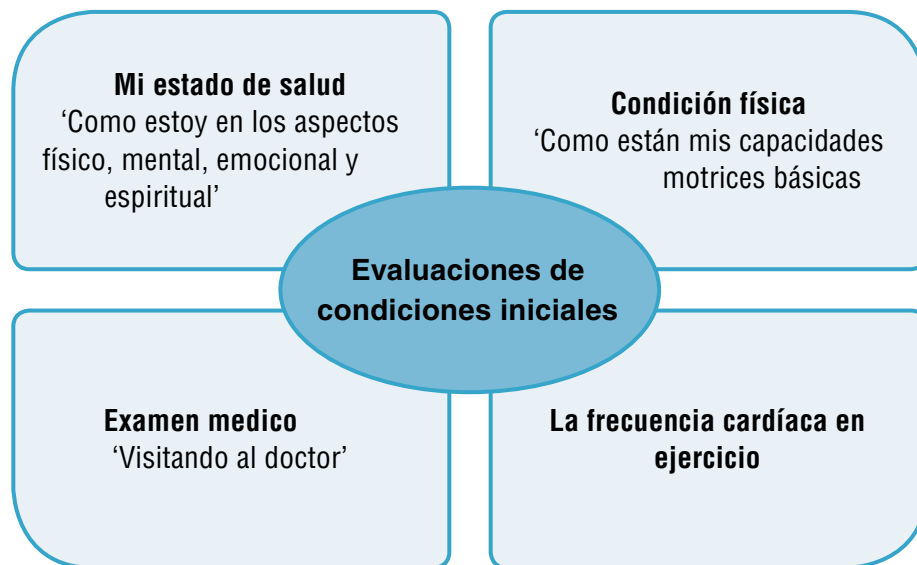
1. ¿Qué cambios hay en las personas cuando alguna situación le produce emociones fuertes?
2. ¿Qué podrías ver en la piel de una persona que trabaja todo el día bajo el sol labrando la tierra?

Referentes de calidad	Capítulos
Ejecuto secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.	1. Me preparo para la actividad física
Combino técnicas de tensión-relajación y control corporal.	2. Mi cuerpo en actividad física
Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de las frecuencias cardiaca y respiratoria).	3. ¿Qué ocurre en mi cuerpo durante la actividad física?



Me preparo para la actividad física

En este capítulo estudiaremos las formas de conocer nuestra condición inicial de salud antes de empezar las diferentes actividades de clase. También aprenderemos algunas secuencias de movimiento, técnicas de relajación y control corporal e importantes aspectos sobre la manera como nuestro cuerpo responde a diferentes actividades que implican esfuerzo físico.



Una buena condición física es el resultado de un entrenamiento constante. Esto se obtiene de manera lenta y progresiva.

Tema 1.

Exámenes médicos y físicos



Indagación El “efecto mariposa”

Cualquier cambio pequeño podría haber ocasionado que no estuviéramos aquí. ¿Qué hubiera pasado si nuestro abuelo decide no ir a la reunión en donde conocería a la mujer de su destino? ¿Y qué hubiera pasado si el día que tus padres estaban a punto de conocerse uno de los dos hubiera enfermado o se hubiera detenido en el camino a conversar con un amigo?

La ciencia ha descubierto que la mayoría de acontecimientos que vivimos se encuentran relacionados y que cuando una situación cambia, por pequeño que sea este cambio, puede producir grandes efectos en el mundo. En estudios sobre los cambios atmosféricos, se descubrió que el simple aleteo de una mariposa podría desencadenar una tormenta: se había descubierto el poder de lo sutil, de los pequeños cambios para lograr grandes sucesos. Esto se conoció como el “efecto mariposa”.

Este poder de lo sutil está presente en nuestras vidas. Un cambio pequeño en nuestros hábitos, puede generar grandes beneficios en nuestra salud. Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Recuerdas algún cambio pequeño ocurrido en tu casa, en tu colegio o tu comunidad? ¿Qué consecuencia o cambios mayores produjo? Comparte tus respuestas con un compañero.
2. ¿Cómo crees que podrías lograr el “efecto mariposa” con la clase de educación física para mejorar tu calidad de vida?
3. ¿De qué forma crees que un examen médico y físico puede ayudarte a obtener cambios para mejorar tus hábitos de salud en general?

Entendemos por...

Actividad deportiva toda acción física que involucra al deporte como eje principal, que se desarrolla de manera sistemática y organizada, con reglas y códigos particulares



Pequeños cambios producen grandes beneficios, con el tiempo.



Conceptualización El examen médico

Un examen médico consiste en una serie de procedimientos que realiza un médico para determinar nuestro estado de salud y detectar si hay anomalías, afecciones o lesiones que aunque sean pequeñas, pueden afectar nuestro estado general. Recuerda el “efecto mariposa”.

Es de suma importancia hacerte un examen médico antes de empezar cualquier programa de actividad física o deportiva, con el propósito de verificar que tienes las condiciones óptimas para participar sin riesgos en las diferentes actividades que se proponen en clase.

Día a día

Caminar cada día es muy beneficioso para nuestra salud. Puedes empezar caminando cinco minutos y cada semana aumentar un minuto; después de varias semanas, estarás caminando grandes distancias sin apenas haberlo notado...

Informa a tu profesor si tienes alguna condición especial de salud, para que te ayude a seguir las recomendaciones del médico respecto al desarrollo de ciertas actividades físicas que requieran atención especial.

Para el desarrollo de las clases de educación física es importante que:

- Si presentas molestias físicas, lesiones o enfermedades de manera frecuente, escríbelas en tu cuaderno y recuérdaselas a tu profesor.
- Analiza cuáles de estas dificultades o enfermedades te impiden la práctica de actividad física y coméntalo con tu profesor.
- Recuerda los cuidados que has debido tener cuando se presentan estas situaciones que afectan tu salud y practícalas cuando sea necesario.
- Anima a tus compañeros de clase y familiares para que tengan en cuenta algunas recomendaciones de salud sugeridas para las diferentes actividades que realizan.

Exámenes físicos

La siguiente historia te enseñará mucho sobre la autosuperación.

En octubre de 1996, el exitoso ciclista Lance Armstrong, con 25 años de edad en ese momento, fue a un chequeo médico y le diagnosticaron cáncer. Esto lo obligó a someterse, durante ese año, a muchos procedimientos médicos y quirúrgicos y a quimioterapia para tratar la enfermedad. Todo ese tratamiento disminuyó en un 40% sus posibilidades de sobrevivir.

Sin embargo, después de un tiempo, se recuperó no sólo físicamente, sino también psicológicamente. Se convenció de que todo es posible y, una vez más, Armstrong montó en su bicicleta y se puso una gran meta: ser el mejor del mundo. Esto le tomó algunos años y mucho entrenamiento, pero, finalmente, lo consiguió. Lance ganó el tour de Francia no una vez, sino siete veces.



Las cosas de antes

En la antigüedad se atribuían a las piedras preciosas poderes curativos, así como a muchos otros elementos del mundo mineral. Se decía que cada piedra poseía virtudes diferentes y, por tanto, se usaban para cada enfermedad según sus propiedades. Estudios más recientes confirman algunas propiedades benéficas de tales elementos para la salud. En octubre de 1996, el exitoso ciclista Lance Armstrong, con 25 años de edad en ese momento, fue a un chequeo médico y le diagnosticaron cáncer. Esto lo obligó a someterse, durante ese año, a muchos procedimientos médicos y quirúrgicos y a quimioterapia para tratar la enfermedad. Todo ese tratamiento disminuyó en un 40% sus posibilidades de sobrevivir. Sin embargo, después de un tiempo, se recuperó no sólo físicamente, sino también psicológicamente. Se convenció de que todo es posible y, una vez más, Armstrong montó en su bicicleta y se puso una gran meta: ser el mejor del mundo. Esto le tomó algunos años y mucho entrenamiento, pero, finalmente, lo consiguió. Lance ganó el tour de Francia no una vez, sino siete veces.

Día a día

Es importante adquirir el hábito de revisar y analizar cambios repentinos de tu cuerpo. Un dolor, algún enrojecimiento de la piel, dureza en algún tejido o algún síntoma de enfermedad puede ser la manera como el cuerpo pide que nos ocupemos de su cuidado. La comunicación con nuestro propio cuerpo nos permite anticiparnos a las enfermedades.

Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué consideras que fue lo más importante para que Lance Armstrong lograra salvar su vida?
2. ¿Qué aprendizaje te queda del ejemplo de este importante ciclista?
3. ¿Por qué crees que es importante hacerse un examen físico?
4. ¿Qué hábitos crees que tuvo Lance Armstrong para mantener una vida saludable después de su recuperación?
5. Encuentra otro ejemplo en el deporte similar al de Lance Armstrong y compártelo con tus compañeros.
6. ¿Recuerdas los hábitos que debes empezar a demostrar al momento de realizar actividad física o practicar un deporte?
 - a. Presentarse en ropa adecuada.
 - b. Alimentarse e hidratarse bien.
 - c. Realizar un calentamiento adecuado, teniendo en cuenta los tres componentes de este: ejercicios de movilidad articular, ejercicios de calentamiento y ejercicios de flexibilidad.
 - d. Tomar la frecuencia cardíaca antes y después del ejercicio.
 - e. Hacer ejercicios y estiramientos de vuelta a la calma o recuperación después de la práctica.

De ahora en adelante, desarrolla actividades que muestren el cumplimiento de estos hábitos.



Aplicación Práctica

Es hora de recordar y aplicar los hábitos necesarios para la práctica deportiva y saber cómo responde tu corazón en diferentes ejercicios.

Área: espacio de 20 metros x 20 metros

Materiales: cronómetro o reloj, papel, lápiz y colores.

Organización: para iniciar los ejercicios de este taller, conoce cómo está tu frecuencia cardíaca. Recuerda que se puede tomar a través del pulso en varias zonas del cuerpo.

Entendemos por...

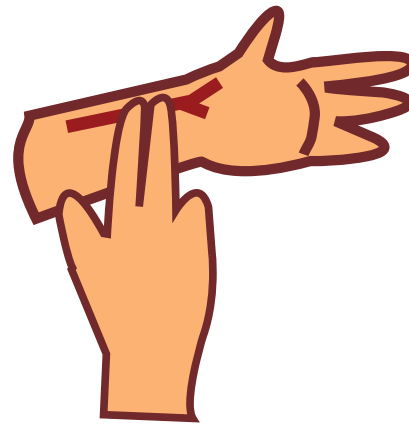
Hábitos de cuidado: todas las acciones que realizamos con regularidad y que nos permiten mantener un excelente estado de salud y protegernos de riesgos y enfermedades

Entendemos por...

Vuelta a la calma: el proceso y serie de ejercicios y estiramientos para disminuir la fatiga producida por el ejercicio y protegernos de lesiones posteriores a la práctica.

Copia la siguiente ficha en tu cuaderno y llénala con los datos que se te piden.

Ficha de datos			
Datos personales del estudiante			
1. Fecha de nacimiento: día ____ mes ____ año ____		2. Sexo: femenino: ____ masculino: ____	
3. Estatura (en cm) _____		Pulso inicial: Antes de iniciar la actividad correspondiente, el estudiante debe permanecer de pie un minuto. La toma de las pulsaciones se puede realizar de dos maneras: <ul style="list-style-type: none"> • Una consiste en colocar los dedos índice y medio en la articulación del radio y el cúbito. • La otra, en colocar los dedos índice y medio en el lado izquierdo del cuello del estudiante al que se realiza la toma, para localizar la yugular. 	
Frecuencia respiratoria: número de respiraciones en un minuto		Pulso inicial:	
Resp./min:		Pulso final o después de cada ejercicio:	



No olvides que el pulso lo puedes tomar durante 10, 15, 20, 30 ó 60 segundos. Para comprenderlo más fácilmente, observa el siguiente cuadro:

Lo puedes tomar en 60 segundos.	
Si lo tomas en 30 segundos, debes multiplicar el valor que te dio por 2.	Ejemplo: si te dio 35, multiplica este número por dos: $35 \times 2 = 70$ pulsaciones por minuto
Si lo tomas en 20 segundos, debes multiplicar el valor que te dio por 3.	Ejemplo: si te dio 25, multiplica este número por tres: $25 \times 3 = 75$ pulsaciones por minuto
Si lo tomas en 15 segundos, debes multiplicar el valor que te dio por 4.	Ejemplo: si te dio 15 multiplica este número por cuatro: $15 \times 4 = 60$ pulsaciones por minuto

Desarrollo: toma tu pulso antes de iniciar cada ejercicio. Regístralo en el cuaderno para que lo compares con el pulso al finalizar cada ejercicio. Entre cada ejercicio habrá de dos a tres minutos de descanso para tomar el pulso y registrarlo en el cuaderno. Además, en ese tiempo de descanso, puedes aclarar dudas sobre la actividad de los ejercicios realizados hasta el momento.

Tomar el pulso sirve como medida de prevención para las actividades en las que el aparato cardiovascular trabaja más, como correr y saltar, entre otras.



Ejercicio 1

El propósito de las pruebas que realizaremos es conocer tu progreso en el desarrollo de las habilidades básicas y tu condición general de salud para poder detectar a tiempo cualquier dificultad en tu condición de salud y en tu condición física.

Mide el lugar donde vas a trabajar; coloca cada 100 metros conos o algún otro objeto (tiza, sogas, piedras)

Realiza un trote continuo alrededor del lugar que demarcaste para esta actividad durante cinco minutos. Escribe en tu cuaderno el resultado que obtuviste. Hazlo con un compañero, para que entre los dos se ayuden a tomar el tiempo de la prueba y tomar el pulso al finalizar.

Ejercicio 2. Fuerza en abdomen y brazos

Apoya la espalda en el piso, con piernas semi-flexionadas y manos tocando los hombros. Tu compañero te ayudará a sostener los pies y te dará la señal de inicio contándote el tiempo que tienes para la prueba; a la señal, haz la mayor cantidad de abdominales que puedas en 30 segundos. Escribe el resultado en tu cuaderno. Ahora, ayuda a tu compañero a realizar esta misma prueba.

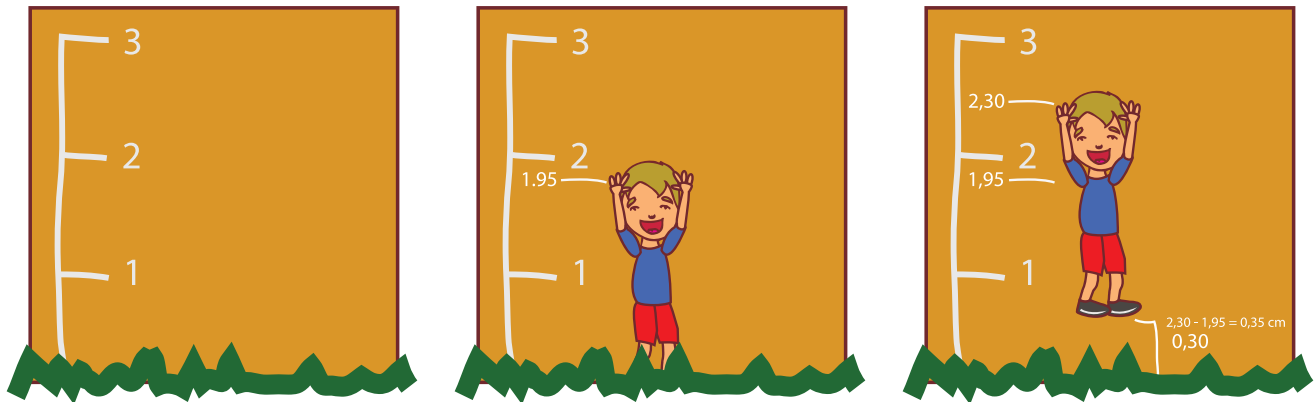
Posteriormente, haz la mayor cantidad de flexiones de codo que puedas en 30 segundos. Recuerda mantener tensionado el cuerpo mientras haces cada movimiento. Escribe tu resultado.



Ejercicio 3. Salto largo y alto

Traza una línea o marca con una sog a el lugar de inicio. Extiende un metro con el cual medirás la distancia de tu salto. Ubícate detrás de la línea o sog a con las piernas separadas a la misma distancia de tu cadera o de tus hombros. Realiza un salto, rechazando con ambas piernas al tiempo; tu compañero medirá la distancia entre la línea y la primera parte del cuerpo que encuentre. Puedes hacer dos intentos y escribir el mejor resultado.

Ahora, dibuja con una tiza en un muro una regla que llegue hasta tres metros. Apóyate de lado a la regla. Toma la distancia que alcances con tu brazo extendido. Luego, realiza un salto elevando los brazos y tocando la regla en lo más alto que puedas. Réstale a la distancia que obtuviste la distancia inicial que tomaste con el brazo extendido. Ejemplo: salto: 2,30 centímetros menos distancia inicial: 1,95 centímetros, resultado: tu salto fue de 35 centímetros.



Ejercicio 4. Velocidad

Mide 60 metros en línea recta en un lugar plano; puede ser el patio de tu colegio, la cancha de fútbol o el parque donde hagas educación física. Un compañero te da la salida y otro estará en la línea final para tomarte el tiempo cuando cruces por ella. Recuerda correr a máxima velocidad durante todo el recorrido. Si el espacio en tu colegio te permite realizar la carrera más larga, realízala de 80 metros.

Vuelta a la calma

Es hora de descansar mientras haces estiramientos.

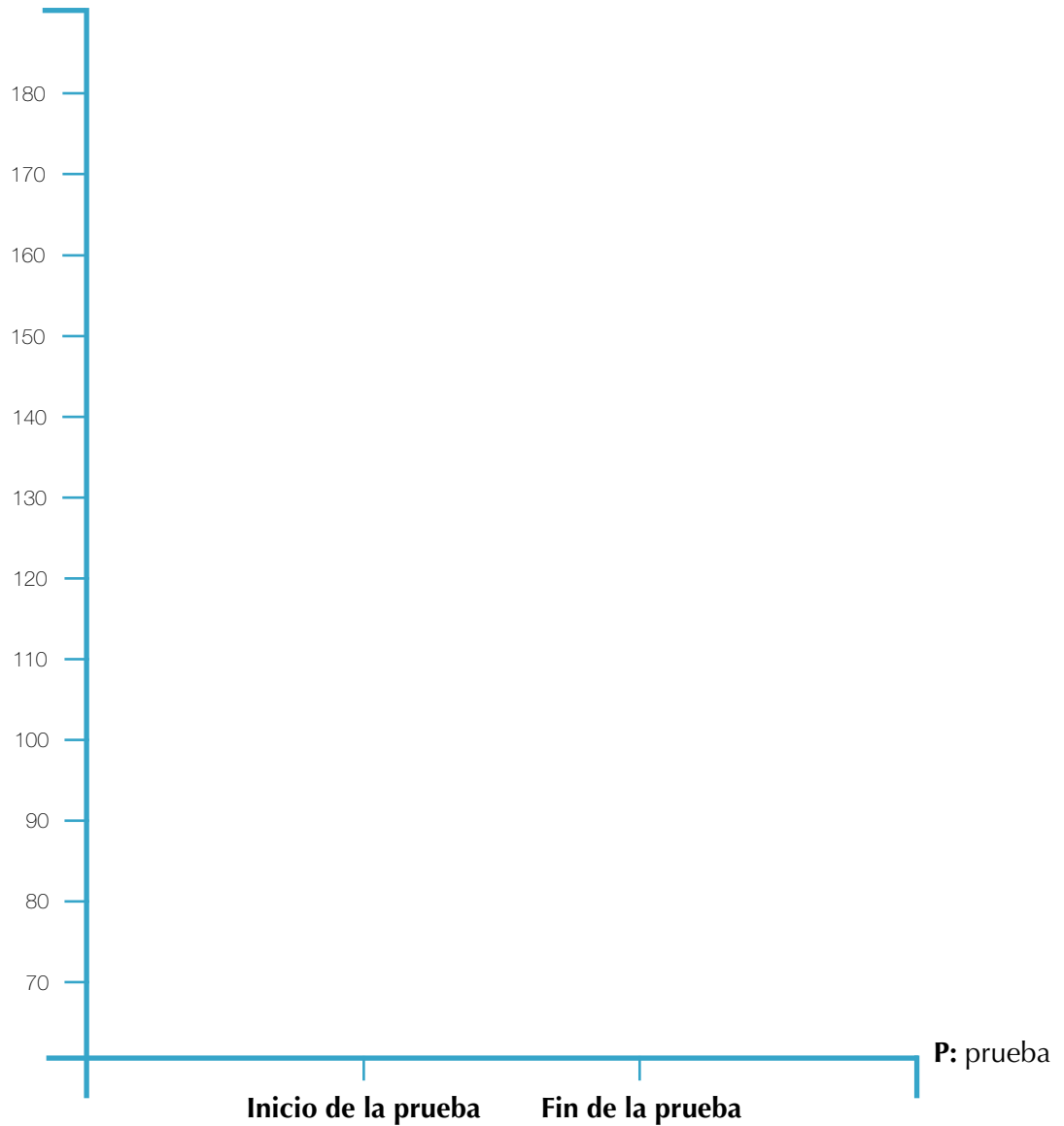
¿Recuerdas todos los datos de tu pulso en cada estación? Escríbelos en esta tabla:

Prueba	Frecuencia cardiaca inicial	Frecuencia cardiaca final
P1: Salto		
P2: Fuerza abdominal		
P3: Fuerza de brazos		
P4: Salto largo		
P5: Salto alto		
P6: Velocidad		

Ahora vas a ponerlos en una gráfica así: en el plano que aparece a continuación haz la gráfica colocando la frecuencia cardiaca alcanzada en cada prueba con un color diferente, según indique la tabla.

FC: Frecuencia cardiaca

Prueba	Color
P1	Rojo
P2	Azul
P3	Verde
P4	Negro
P5	Amarillo
P6	Café



Después de observar en la gráfica el comportamiento de tu frecuencia cardiaca:

1. ¿notas diferencias entre la exigencia de las pruebas?
2. Si existen diferencias, ¿por qué crees que se presentan?
3. Comparte tus respuestas con tus compañeros.

Tema 2. La flexibilidad en la preparación para la actividad física



Indagación Calentamiento y flexibilidad

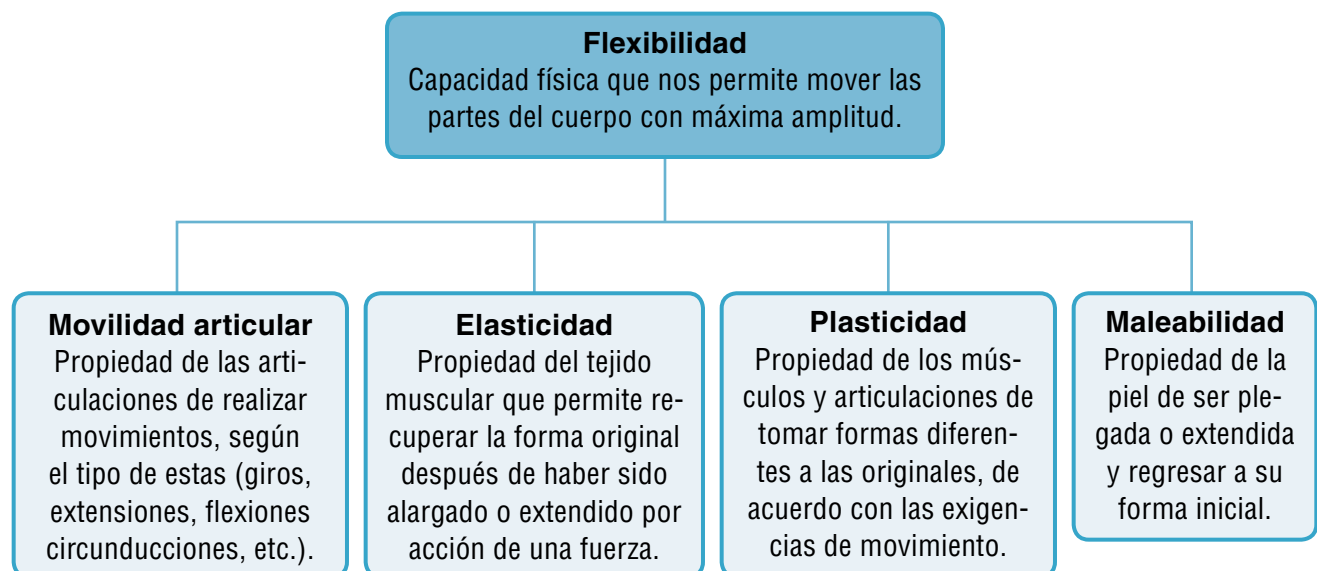
Uno de los hábitos que debes adquirir y demostrar para la actividad física es el calentamiento. Este te protegerá de lesiones y cuidará tu salud. Como sabes, unos de sus componentes son: movilidad articular, activación o aumento de la temperatura corporal y estiramientos. La capacidad que más se desarrolla durante el calentamiento es la flexibilidad.

¿Cuáles capacidades físicas has desarrollado desde el curso anterior? ¿Crees que ahora tienes más flexibilidad que antes? ¿Por qué? ¿Crees que todas las personas deben desarrollar la flexibilidad? ¿Por qué o para qué? Comenta tus respuestas con tus compañeros.



Conceptualización Cómo desarrollar la flexibilidad

La flexibilidad nos permite mover las partes del cuerpo con máxima amplitud. Comprende cuatro elementos: la movilidad articular, la elasticidad muscular, la plasticidad y la maleabilidad. Observa el siguiente esquema:

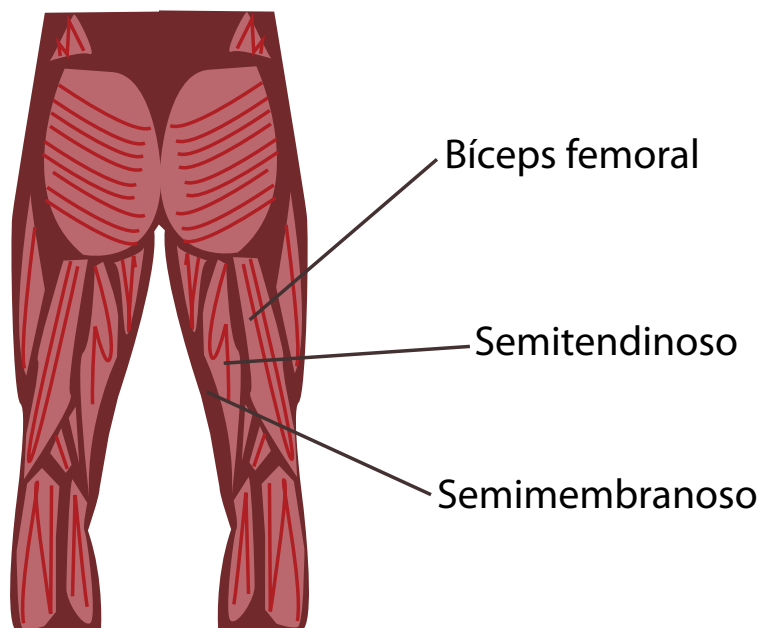
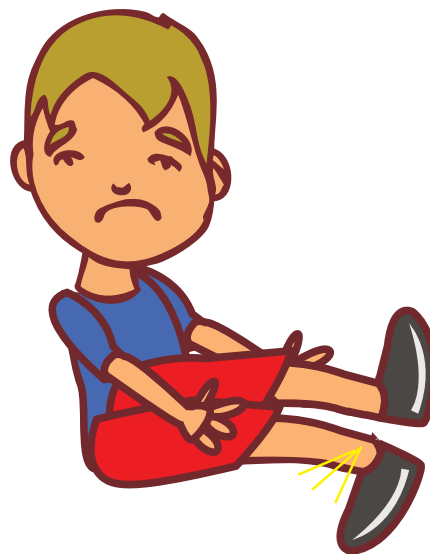


Para desarrollar la flexibilidad es importante que realices ejercicios de movilidad y estiramientos (elasticidad o elongación muscular) constantemente, puesto que esta es una de las capacidades que se pierde con mayor facilidad. Siempre que inicies un trabajo de flexibilidad es importante que tengas en cuenta lo siguiente:

- Haz ejercicios de movilidad de acuerdo con la posibilidad de movimiento de cada articulación. No todos los movimientos se pueden realizar en todas las articulaciones.
- Los estiramientos debes realizarlos alcanzando la tensión que puedas soportar, evitando algún desgarre por sobrepasarte en tus posibilidades. Recuerda que un buen calentamiento garantiza que tus estiramientos sean máximos.
- Mantén cada estiramiento por lo menos 30 segundos, para que haya una adaptación de tus músculos.
- Enfatiza el estiramiento en los músculos que vayas a trabajar más en la actividad física o deporte que vas a practicar. Por ejemplo, si vas a jugar baloncesto, los músculos que más vas a usar son: deltoides (músculos del hombro) y cuádriceps (músculos del muslo); pero si vas a practicar karate, debes enfatizar los estiramientos en músculos isquiotibiales (músculos de la parte posterior de la pierna).

Entendemos por...

Desgarre: el rompimiento de las fibras musculares a causa de un estiramiento repentino o excesivo.



Las cosas de antes

En 1870, el matemático belga Quetelet desarrolló la ciencia que se encarga de la medición del cuerpo y que se llama antropometría. En la actualidad, esta medición sirve para determinar los pliegues de grasa y los perímetros corporales y, así, identificar posibles riesgos de salud



Aplicación Práctica

Área: patio de 20 metros x 20 metros

Recursos: colchonetas o zona blanda (césped)

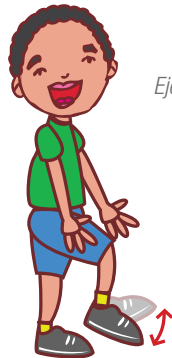
Organización: los ejercicios de movilidad los puedes hacer solo. Pero los ejercicios de flexibilidad hazlos con un compañero para alcanzar mayor exigencia. Debes hacerlos de acuerdo con las normas de seguridad que aprendiste antes, ¿las recuerdas?

Desarrollo:

- Haz ejercicios de movilidad y estiramientos de acuerdo con tu nivel. Esfuérzate, pero respeta tus límites.
- Mantén los ejercicios por lo menos por 30 segundos para que tus músculos se adapten y el efecto de los estiramientos sea el esperado.
- Cada articulación tiene posibilidad de movimiento (flexiones, extensiones, circunducciones, etc.)

Ejercicio 1

Haz ejercicios de movilidad articular del tobillo, intentando hacer círculos muy grandes con el pie.



Ejercicio 1

Ejercicio 2

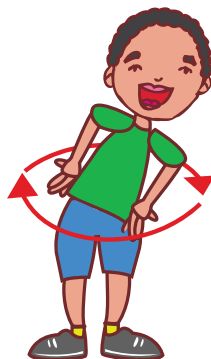
Haz flexión y extensión de rodilla por 30 segundos.



Ejercicio 2

Ejercicio 3

Es hora de mover tu cadera, formando círculos con este movimiento. Hazlo 10 veces por derecha y 10 veces por izquierda.



Ejercicio 3

Ejercicio 4

Lleva tus manos al lado de la rodilla 20 veces, bajando de manera lateral como observas en la imagen.



Ejercicio 4

Ejercicio 5

Mueve tus brazos hacia arriba y hacia abajo. Puedes caminar mientras haces estos movimientos.



Ejercicio 6

Rota los brazos desde el hombro hacia adelante y hacia atrás. Empieza a trotar suavemente sin dejar de hacer este ejercicio. Completa 20 movimientos hacia adelante y 20 movimientos hacia atrás.



Ejercicio 7

Rota la cabeza desde el hombro izquierdo hasta el hombro derecho, acercando tu barbilla al cuerpo. Este ejercicio lo debes hacer de manera muy suave y debes estar relajado totalmente para evitar lesiones en el cuello.

Luego de hacer ejercicios de movilidad articular, es hora de calentar a través de un juego. Puedes jugar a “la lleva”, “congelados” o un pequeño partido de fútbol, baloncesto o voleibol. Lo importante es ejercitarte (durante 10 ó 12 minutos) para aumentar tu temperatura y estar a punto para los estiramientos.



Ejercicio 8



Iniciemos los estiramientos en el mismo orden de los ejercicios de movilidad.

Estiramiento de gemelos. Toma por los hombros a tu compañero y lleva una pierna atrás con la rodilla completamente extendida, apoyando totalmente el talón en el piso; mantén esta posición por 30 segundos en cada pierna.

Variantes

- Puedes estirar estos músculos de diferentes formas. Observa las siguientes imágenes.



Ejercicio 9

Sosteniéndote de tu compañero lleva tu pie atrás, tomándolo por el empeine como se ve en la imagen. Para sentir un mayor estiramiento, eleva el pie sin que toques tu *cola* (glúteos).

Variantes

- Puedes hacerlo al tiempo con tu compañero o acostado boca abajo exigiendo a tu compañero lo que más pueda extender.



Ejercicio 9

Ejercicio 10

Toma el pie de tu compañero, elevando la pierna lo que más puedas. Mantén extendida tu rodilla para sentir mayor estiramiento en la parte posterior de la pierna.

Variantes

- Si tu equilibrio no está muy bien, realiza el ejercicio sentado y que tu compañero te ayude a bajar. En ambos casos es importante que mantengas la espalda recta.



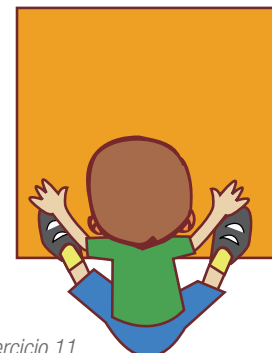
Ejercicio 11

Ejercicio 11

Sentados, separen las piernas de manera que alcancen a tomarse por las manos.

Variantes

- Si estás solo, puedes hacerlo con ayuda de un muro tratando de acercar tu cuerpo lo más que puedas a este.



Variantes ejercicio 11

Ejercicio 12

Acuéstate boca abajo con los brazos extendidos adelante. Tu compañero te tomará por los brazos (entre el codo y la muñeca para mantener los brazos extendidos) y te elevará el pecho del piso lo que puedas. Recuerda que el límite lo pones tú.

Variantes

- Cuando ya tengas más experiencia y control del peso de tu cuerpo, puedes hacer el ejercicio que observas en la figura. Recuerda iniciar los ejercicios muy suaves y escuchar con atención cuando tu compañero te diga que no lo estires más.



Ejercicio 12

Ejercicio 13

Sentado, lleva los brazos atrás y con ayuda de tu compañero intenta tocar tus manos. A medida que alcances, eleva un poco más los brazos para tener mayor exigencia.

Variantes

- Teniendo en cuenta que el hombro es un músculo que permite movimientos del brazo atrás, al lado y adelante, es importante estirar en todas las formas posibles este músculo. Observa las siguientes imágenes para que te guíes al hacer estiramientos de hombro.



Ejercicio 14

Sentado con la espalda recta, lleva tu brazo por encima de la cabeza, para que tu compañero te tome por el codo y te baje la mano.

Variantes

- A medida que ganas flexibilidad, puedes intentar acercar la mano al hombro del mismo lado para extender aún más.

Ejercicio 15

De pie y con las rodillas semiflexionadas, toma tu cabeza como aparece en la imagen y haz un poco de fuerza (exigencia) para estirar los músculos alrededor del cuello.

Ahora, tu flexibilidad te permitirá desempeñarte mejor en tus actividades físicas y deportivas. Es hora de continuar con tu juego, deporte o práctica.



Vuelta a la calma

Toma los últimos 10 minutos de tu clase para bajar poco a poco tu frecuencia cardiaca y recuperar tus músculos del cansancio.

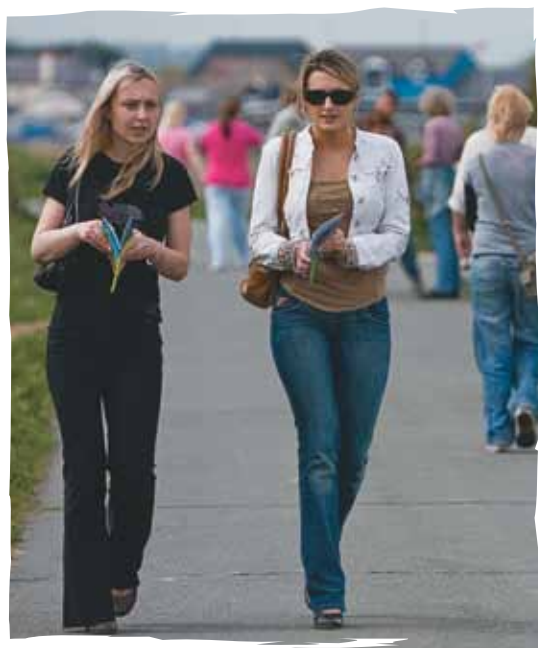


Este capítulo fue clave porque

Comprendimos la importancia de los pequeños cambios para generar grandes acontecimientos: el “efecto mariposa”. Esto aplicado a nuestra vida nos ayuda a modificar hábitos que aparentemente no son importantes, pero que con el tiempo pueden generar grandes beneficios o, por el contrario, deficiencias en nuestra salud. Uno de esos pequeños cambios es adquirir hábitos saludables: comer adecuadamente, descansar lo suficiente, prepararte adecuadamente con un buen calentamiento y mantener una excelente flexibilidad para cualquier actividad física.

También aprendimos a reconocer los avances de nuestras capacidades físicas respecto al año anterior. Esto resulta fundamental, ya que nos permite detenernos en aquellos aspectos en los que no hemos obtenido mucho avance y, mediante pequeños cambios, alcanzar un mejor nivel para cumplir con nuestros objetivos.

Conocer nuestro cuerpo a través de exámenes médicos y pruebas o evaluaciones de condición física debe ser un hábito para toda nuestra vida.



Conectémonos con Ciencias Sociales



Los grandes fenómenos como el descongelamiento de los polos y nevados, los deslizamientos de la tierra, las inundaciones, las tormentas, los incendios y otros han sido ocasionados, casi siempre, por pequeños descuidos que se van acumulando y que, con el tiempo, generan desastres. Exactamente lo mismo ocurre con nuestro cuerpo: el descuido de unos “pequeños detalles”, con el tiempo, puede causar serias molestias.

Mi cuerpo en actividad la física

El presente capítulo nos ayudará a entender algunos aspectos importantes (tensión-relajación, secuencias de movimiento) en el desarrollo de cualquier tipo de actividad física. Recordemos que dentro de las capacidades físicas hay unas relacionadas con la aptitud física, como resistencia, velocidad, fuerza, flexibilidad y otras conocidas como perceptivo-motrices conformadas por la coordinación, el equilibrio, la tensión-relajación, etc.

La tensión-relajación está presente en todos los movimientos del ser humano, puesto que mientras tensionamos algunos músculos para ejercer una fuerza, correr, levantar un objeto, también estamos relajando otros músculos para ahorrar energía y coordinar mejor el movimiento. Este constante juego entre tensión-relajación muscu-

lar se adquiere gracias a la práctica continua de algunos movimientos, pero, especialmente, a la conciencia corporal que nos permite reconocer cómo está nuestro cuerpo con respecto al espacio (si estamos acostados, sentados, de pie, etc.), si necesitamos mayor fuerza en algunos músculos para golpear con más fuerza un balón o si debemos ajustar algún segmento corporal para no perder el equilibrio.

Entendemos por...

Conciencia corporal: la capacidad de determinar nuestra ubicación en el espacio y de reconocer las exigencias de un movimiento y la habilidad para adaptar, cambiar o mantener una posición para hacer un movimiento con buena técnica.

Componentes de la actividad física



Tema 3. Tensión y relajación



Indagación La importancia de los estiramientos

Cada día nos desplazamos, nos sentamos, nos ponemos de pie, caminamos, hablamos, trabajamos, cantamos, bailamos y mil cosas más. Todas estas actividades requieren que nuestro cuerpo se tense y se relaje.

¿Te imaginas un cuerpo tensionado en todo momento?

¿O... imaginas un cuerpo relajado todo el tiempo?

¿Después de realizar alguna actividad física intensa, haces estiramientos?

Comparte tus respuestas con tus compañeros.

Día a día

El estiramiento es el mejor método para relajar tus músculos después de ejercitarlos y para disminuir la fatiga producida por la exigencia física diaria.



Conceptualización

La tensión y la rigidez

Como viste antes, al ejecutar los diferentes movimientos, el cuerpo requiere mantener la rigidez de algunos músculos y, en algunos casos, relajar otros.

La tensión y la relajación pueden ser actos voluntarios; es decir, que podemos tensionar y relajar algunos músculos a propósito. Pero, en algunos casos, la tensión y la relajación pueden ser causadas por alteraciones de salud. Cuando alguien tiene poco tono muscular se dice que tiene hipotonía muscular; y cuando la tensión es excesiva, se conoce como hipertonía muscular.

La tensión muscular excesiva es similar a una armadura. El peso de esta restringe los movimientos, y el esfuerzo afecta la respiración; la tensión demanda más energía del corazón, de los músculos y de las articulaciones.



La relajación es la distensión de los músculos mediante la aplicación de diferentes técnicas que logran la disminución del tono muscular excesivo. Una de las condiciones indispensables para disminuir la tensión, es el control respiratorio. Cuando realizas una respiración pausada y controlada, puedes disminuir tu tono muscular y hasta tu frecuencia cardiaca.

Para lograr la relajación física, además de soltar los músculos, debes tener pensamientos agradables, es decir, relajar tu mente, ya que nuestros aspectos físicos y emocionales están relacionados.

Permanecer relajados nos ayuda a actuar de forma serena y con energía, utilizando el tono muscular apropiado para cada actividad,

En todas las actividades deportivas es necesario reconocer, a través de tu conciencia corporal, el nivel de tensión exacto que requieren tus músculos para actuar con mayor eficiencia y coordinación.

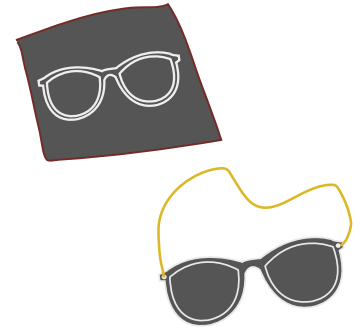
Es hora de practicar algunos ejercicios que te exigirán despertar esa conciencia corporal y jugar con tu tensión-relajación.

Entendemos por...

Tono muscular: el estado permanente de contracción parcial de nuestros músculos. Este se da de manera pasiva e involuntaria a menos que intencionalmente queramos alterarlo. sección es enriquecer el léxico del estudiante.

Para la siguiente actividad es necesario en algunos ejercicios un antifaz. Ten en cuenta las siguientes indicaciones.

- Recorta un pedazo de tela gruesa y oscura, cuero o si no tienes ninguno de estos materiales, papel grueso (puede ser cartulina, pegando tres capas de ella).
- Traza con un esfero o tiza un molde de unas gafas para el tamaño de tu cara.
- Recorta el molde y abre dos agujeros en los extremos para pasar entre ellos un caucho.
- ¡Haz nudos en cada extremo y está listo tu antifaz!



Aplicación Práctica

Área: cancha deportiva con colchonetas o zona blanda (césped) de 20 metros x 20 metros

Recursos: bastones, antifaz elaborado por ti.

Organización: en esta actividad, trabajarás de manera individual, por parejas y en grupos de seis estudiantes, según corresponda en cada ejercicio.

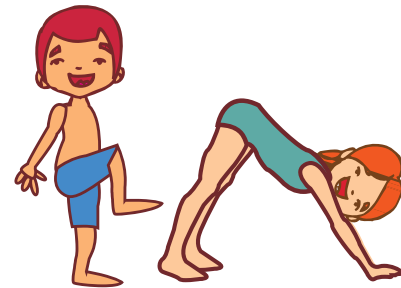
Desarrollo: el tiempo de duración de cada ejercicio depende del nivel de cada participante. No hay tiempo límite para realizar las actividades. Entre cada ejercicio debes descansar un minuto; aprovecha este tiempo para analizar los aciertos y fallas que has tenido.

Ejercicio 1

Realiza un calentamiento de 15 minutos. Incluye ejercicios de movilidad, activación (o un juego) y estiramientos.

Ejercicio 2

Haz las siguientes posiciones, manteniendo cada una por 30 segundos. Puedes hacer dos intentos de cada una para alcanzar mayor dominio de ellas.



Ejercicio 3

Haz las mismas posiciones tapándote los ojos con el antifaz que diseñaste para la actividad.

Ejercicio 4

Cada participante colocará su bastón en el piso en la dirección que quiera. Luego se cubrirán los ojos con el antifaz y caminarán por encima de los bastones con los pies descalzos.

Variantes

- Caminar sobre cada bastón en una dirección diferente (hacia delante, hacia atrás, de lado).

Las cosas de antes

En 1920, el científico Edmund Jacobson logró comprobar que la ansiedad se podía disminuir con una serie de ejercicios a los que llamó ejercicios de relajación progresiva que fueron aplicados en terapias de psicología para ayudar a las personas a experimentar tranquilidad.

Ejercicio 5

Vamos a poner a prueba tu equilibrio. Haz la secuencia de cinco posiciones como aparecen en la imagen. Debes mantener cada posición por 15 segundos.



Una vez hayas realizado todas las posiciones, las vuelves a hacer, pero utilizando el antifaz. Tu meta es mantenerte el mayor tiempo posible sin perder el equilibrio. Para esto, será muy importante el movimiento y la posición de tus brazos para compensar

las fuerzas generadas por el peso de tu cuerpo, así como la tensión y la relajación que debes aplicar en cada parte del cuerpo, según sea necesario.

Trabaja los siguientes dos ejercicios en grupos de tres personas.

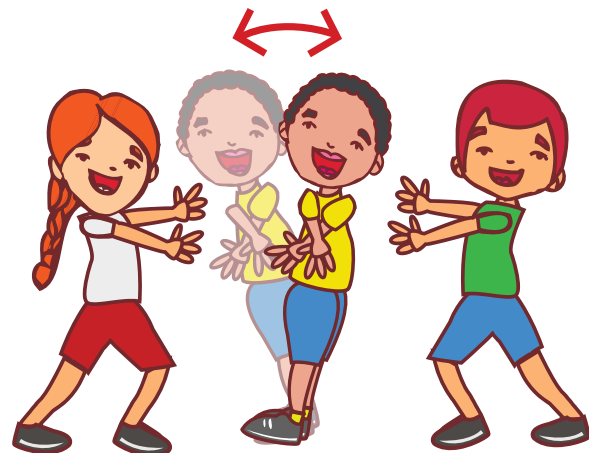


Ejercicio 6

Sitúate de pie con los brazos cruzados y las manos en los hombros. Los otros dos compañeros se ubican uno frente a ti y el otro de espaldas a ti para empezar a balancearte. Tú, que estás en el centro, debes estar rígido, de manera que tu cuerpo no se doble al balancearse de un lado al otro.

Variantes

- Los compañeros te pueden balancear de derecha a izquierda.



Ejercicio 7

Arrodíllate con los brazos extendidos a los lados. Tus dos compañeros deben tomarte por debajo de los brazos (cerca a las axilas) y llevarte hasta el otro lado de la cancha (o por 20 metros). Cuando te carguen debes mantener la postura que adoptes durante todo el recorrido. Realiza dos intentos por cada posición.

Variantes

- Hacer los ejercicios anteriores con bastón.

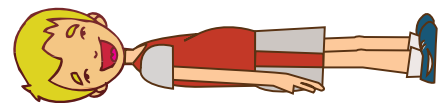
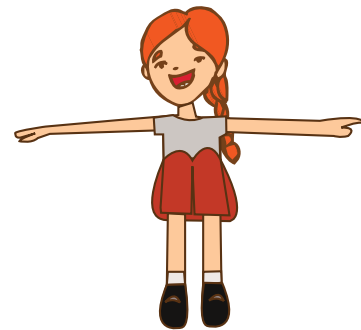
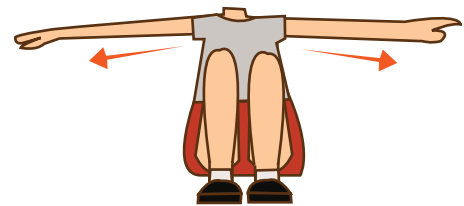


Ejercicio 8

Desarrolla el siguiente ejercicio en grupos de cuatro personas. Acuéstate en el piso y tensiona tu cuerpo. Tus compañeros te deben levantar y trasladar al otro lado de la cancha. Inicialmente te pueden levantar como puedan, luego deben hacerlo siguiendo la secuencia de la imagen.

Variantes

- Cargar al compañero desde diferentes posiciones, como en la imagen.



Ejercicio 9

Finalicemos este taller relajándonos un poco.

Todos se acuestan boca arriba, con los brazos al lado del cuerpo. Un compañero, que hará de líder de la actividad, nombrará cada 10 segundos una parte del cuerpo. Quienes estén acostados deben tensionar solo la parte del cuerpo mencionada y mantener esa tensión durante los 10 segundos.

Variantes

- Empezar nombrando una parte, luego pueden combinarse dos partes al tiempo (ejemplo: cuello- pie izquierdo, brazo derecho-abdomen, etc.).
- Hacer lo mismo, pero relajando cada parte nombrada. Recordar la importancia de una respiración tranquila y pausada para favorecer la relajación.

Vuelta a la calma

Por parejas, hagan estiramientos y comenten los avances que tuvieron en el desarrollo del taller.

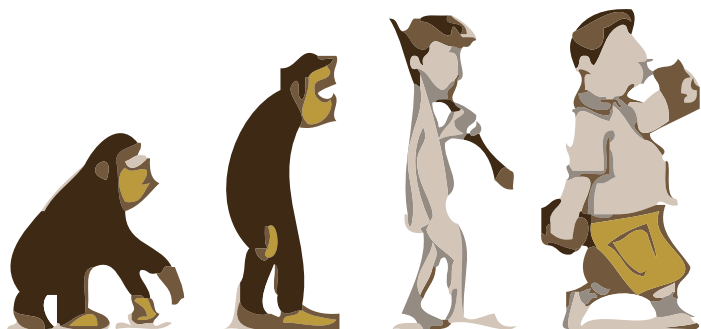


Tema 4. Tensión y relajación en secuencias de movimiento



Indagación La evolución del movimiento

Los antropólogos coinciden en afirmar que en la evolución humana, el movimiento corporal tuvo un papel determinante. Las necesidades humanas cambiaron y así mismo, el hombre ajustó movimientos, desplazamientos y formas de interactuar con el medio. No hubo más remedio que aprender a moverse con inteligencia y haciendo uso de ciertas herramientas para cazar, defenderse de los animales y así, mejorar las condiciones de vida.



Con tus compañeros de clase analicen y discutan:

- ¿Cuáles son los movimientos del ser humano en los primeros años de vida?
- ¿A qué edad aprendemos los seres humanos a caminar?
- Los demás animales de la naturaleza, los mamíferos, específicamente, ¿cuánto tiempo tardan en caminar? Compara este proceso con el de los humanos ¿Cuál es la secuencia que sigue un animal?

Entendemos por...

Secuencia de movimiento: los movimientos encadenados que tienen un fin específico o que conforman una técnica, como patear un balón, hacer un rollo adelante, etc.



Conceptualización Desarrollo del movimiento

El desarrollo motor del ser humano es el proceso por el que este adquiere nuevas formas de movimiento (caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar), perfecciona sus técnicas y las ajusta de acuerdo con las necesidades de tiempo (antes de, después de, lento, rápido, etc.) y de espacio (delante de, detrás de, al lado de, entre, etc.).

En nuestros primeros años de vida, nuestro movimiento es muy limitado y se desarrolla al tiempo que nuestro sistema nervioso. Las formas de movimiento que aprendemos son secuencias determinadas que van desde arrastrarse y gatear hasta desplazarse en posición erguida o de pie.

Para comprender mejor este proceso, te invitamos a recordar la época en que estabas aprendiendo a leer: primero conociste las vocales, luego las consonantes y, finalmente, sus combinaciones. Esos fueron tus primeros pasos para aprender a leer.

Ocurrió lo mismo con tus movimientos: primero exploraste tu propio cuerpo y aprendiste a diferenciar sus partes. Luego, iniciaste la exploración de tus movimientos y la interacción con los objetos a tu alrededor y aprendiste su textura y utilidad. Finalmente, relacionaste esos objetos con tus movimientos corporales para manipularlos y dominarlos, logrando diferentes secuencias de movimiento.

Combinar estos movimientos y aplicarlos en momentos precisos es fundamental para la actividad física y, especialmente, para la práctica deportiva.

Una secuencia de movimiento es la suma de movimientos sencillos. Caminar, agacharse, saltar y volver a caminar son ejemplos de ello.



Día a día

Recuerda que ciertos movimientos que no puedes lograr de manera inmediata pueden mejorarse con la práctica constante; de eso se trata la evolución del movimiento.

Las cosas de antes

Antes de la invención de la fotografía, era muy difícil obtener las secuencias de movimiento, pues aunque la cámara fotográfica ya existía antes de 1826, era necesario dibujar la imagen que capturaban las cámaras. No fue sino hasta ese año cuando Joseph Nicéphore Niépce utilizando una cámara de madera fabricada por Charles y Vincent Chevalier, en París, logró preservar las imágenes tomadas por la cámara.



En la mayoría de los deportes, las secuencias de movimiento se perfeccionan con el entrenamiento hasta lograr que terminen en anotación, golpe al balón o salto. Cada secuencia de movimiento está compuesta por fases o pasos y cada uno de estos pasos requieren la aplicación de tensión y relajación de ciertos músculos. Por ejemplo, en el caso del voleibol, la carrera y el salto requieren tensión en las piernas; sostenerse en el aire exige una tensión en el abdomen para que el cuerpo esté fijo y pueda durar más tiempo en el aire; y para golpear el balón es necesaria una adecuada tensión de los hombros y la espalda. Esta combinación de pasos da como resultado una secuencia de movimientos que determinan el éxito en una técnica.



Aplicación Práctica 1

Área: cancha de baloncesto, voleibol o patio del colegio, demarcando un área de 20 metros de largo por 15 metros de ancho, dividida en dos mitades iguales.

Recursos: balones, pelotas de caucho pequeñas y medianas.

Organización: se trabajará por parejas, y cada ejercicio se realizará cierto número de veces, dependiendo de su exigencia. Las variantes las realizarán las veces que consideren necesarias.

Desarrollo: entre cada ejercicio se descansará entre 30 segundos y un minuto, tiempo en el cual pueden hacer ajustes y corregirse entre compañeros.

Ejercicio 1

Haz el calentamiento empezando por la movilidad articular, especialmente, de hombros y codos. Luego de los ejercicios de movilidad, juguemos y divirtámonos mientras calentamos.

Ejercicio 2. Juego “quemados”

El curso se divide en dos grupos iguales que se ubicarán a lado y lado de la cancha.

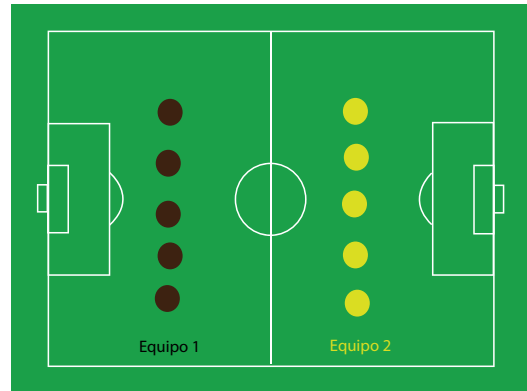
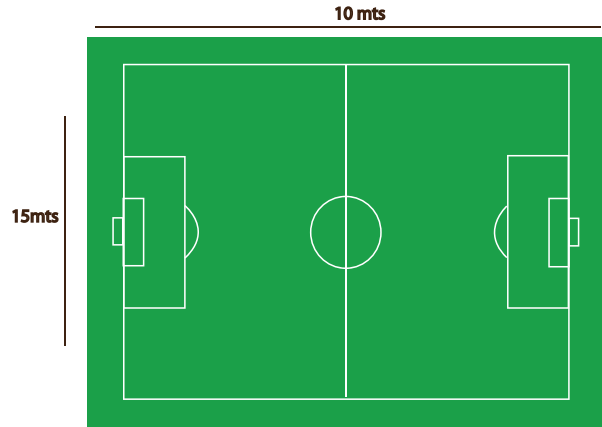
Cada equipo elige un delegado que se colocará al comienzo de la cancha del otro equipo. Un equipo empezará lanzando una pelota de caucho sin pasarse de su campo, intentando “quemar” a los del equipo contrario. Si la pelota pasa la cancha, la puede tomar el delegado para seguir “quemando” desde su línea. Si un jugador es “quemado” pasa a ser parte del equipo que lo “quemó” y se ubica en las líneas laterales del campo de su equipo inicial y ayuda al equipo que lo quemó a quemar a sus compañeros iniciales.

Para quemar, el equipo puede hacer el número de pases que quiera, pero si lanzan la pelota y algún integrante del otro equipo la coge en las manos sin dejarla caer al piso, la recupera y empezará a quemar a los del otro equipo.

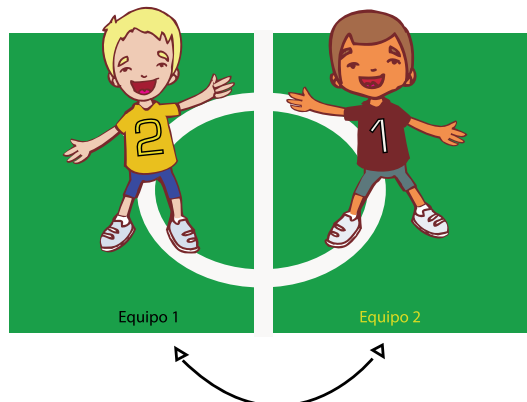
Ganará el equipo que logre quemar los integrantes del equipo adversario.

Variantes

- Pueden acordar reglas para lanzar, como por ejemplo, lanzar después de hacer 3 pases máximo, lanzar saltando, lanzar solamente con la mano izquierda, etc.



DELEGADOS ESCOGIDOS

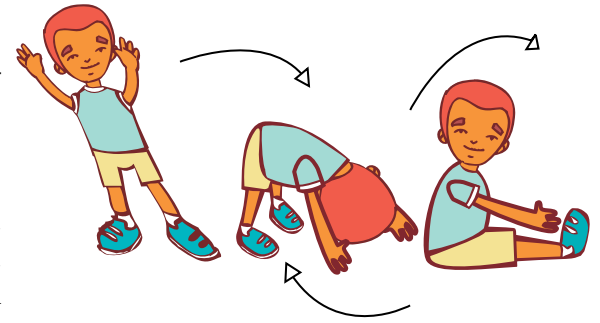


Ejercicio 3

Es hora de estirar. Haz tres estiramientos de los que has aprendido para cada parte del cuerpo.

Ejercicio 4

Por parejas, se ubicarán frente a frente, cada uno sobre la línea final. Lanzarán el balón o la pelota en el aire, haciendo un salto previo. Como ejercicio de tolerancia y respeto por las normas, no habrá jueces. Todos ayudarán a cumplir y respetar las reglas del juego.



Vuelta a la calma

Aprovecha el tiempo de tu clase para bajar el ritmo de tu corazón y disminuir la fatiga con ejercicios suaves

Práctica 2

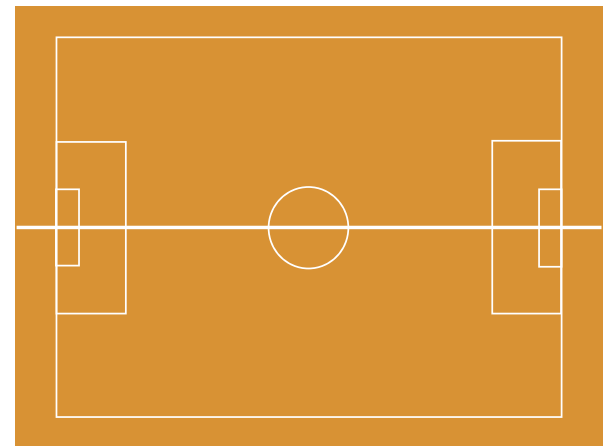
En esta clase practicaremos algunas secuencias de movimiento que requieren permanentemente tensión-relajación.

Área: espacio de 20 metros x 20 metros en césped o en la cancha de baloncesto o voleibol

Recursos: colchonetas (si las hay), aros y sogas

Organización: los ejercicios se realizarán a lo largo de dos corredores demarcados en el área en la que se va a trabajar. Algunos se harán de manera individual y otros serán grupales para un aprendizaje colaborativo.

Desarrollo: entre cada ejercicio debes hacer estiramientos mientras descansas durante 30 segundos.



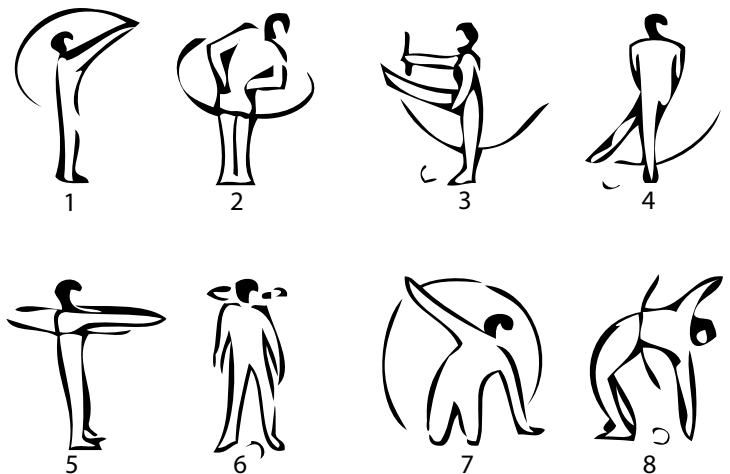
Ejercicio 1

Haz movilidad articular durante tres minutos.

Luego, por parejas, uno traslada al otro por los dos corredores demarcados, llevándolo tres veces de manera diferente, como las que se proponen continuación. Luego, el que fue trasladado lleva al compañero de la misma forma, tres veces.

Se sugieren estas posiciones. Si se te ocurren otras, puedes hacerlas.

- En carretilla, manteniendo una posición recta del cuerpo. Para lograrla debes tensionar el abdomen y los glúteos.
- Apoyado en las dos manos, boca arriba, sin bajar tu abdomen.
- Girando de manera lateral y apoyando solamente las manos.



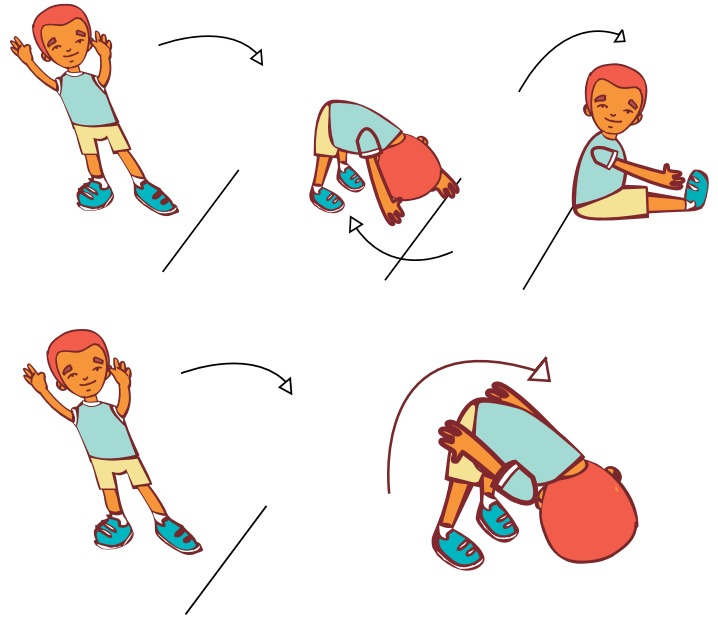
Vamos a estirar todos nuestros músculos por cinco minutos.

Ejercicio 2

Realiza rollos adelante, utilizando la soga como línea. Recuerda las fases de este movimiento observando detenidamente las imágenes. Recuerda tensionar tus hombros y abdomen para controlar la caída sobre tu espalda.

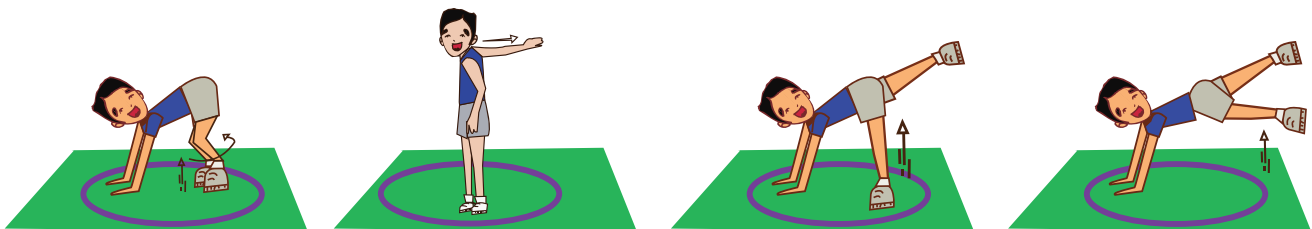
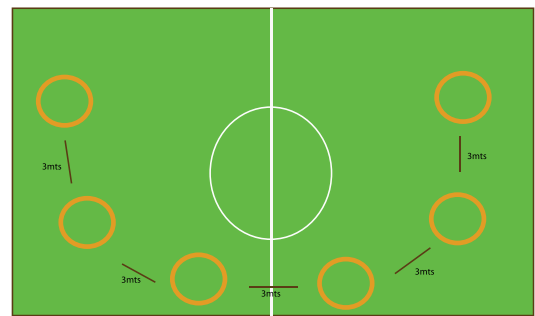
Variantes

- Tu compañero te puede ayudar si no recuerdas muy bien este ejercicio.
- Puedes empezar con un pie adelante (izquierdo o derecho).
- Puedes hacerlo con los pies bastante separados.
- Cuando ya tengas control suficiente en el ejercicio, levántate después de rodar, sin apoyar las manos en el piso.



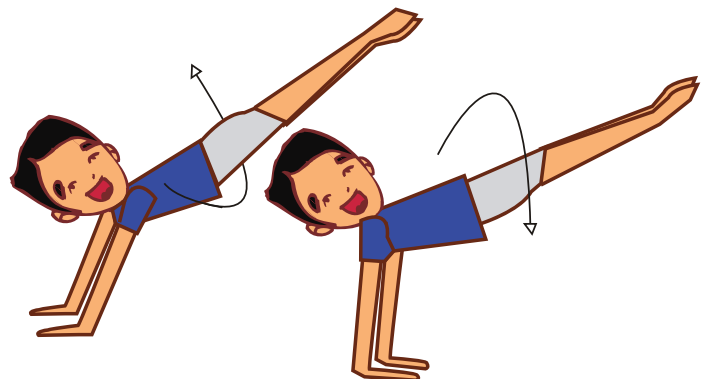
Ejercicio 3

Distribuyan los aros por toda la cancha (como en la imagen) a una distancia de tres metros entre cada uno para no golpearse. Si no tienes aros, fórmalos con las sogas. Ahora apóyate en las dos manos, con los brazos rectos y haz un empuje de tus pies para pasarlos a un cuarto de giro, sin separar las manos del piso y manteniendo extendidos los codos hasta llegar a la posición en que empezaste. Hazlo cinco veces por cada lado. Haz estiramientos



Ejercicio 4

Apoyado de la misma manera que en el ejercicio anterior, eleva primero una pierna y luego la otra, buscando quedar lo más vertical posible, 20 veces. Recuerda mantener tensionados tu abdomen y tus glúteos para tener mayor control del movimiento. Hazlo a una velocidad que puedas controlar.

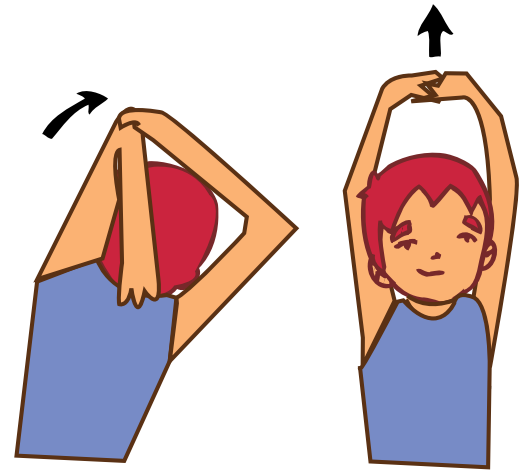
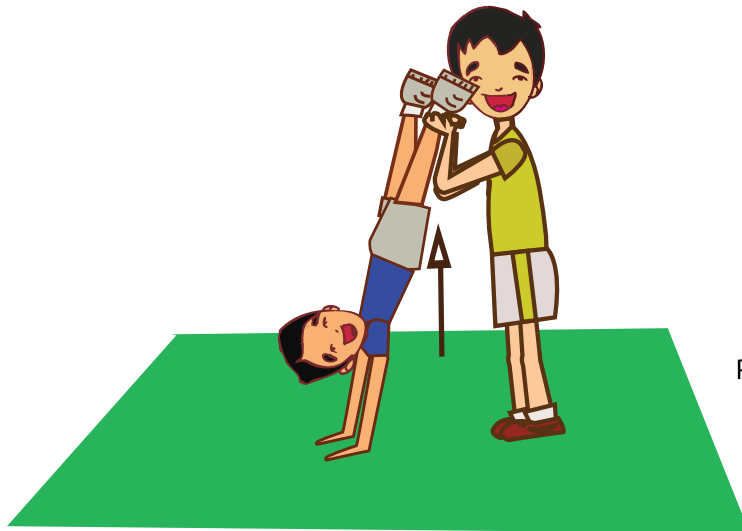


Variantes

- Inicia cada vez impulsándote con un pie diferente, para descubrir con cuál de los dos puedes hacerlo mejor.
- Si ya llegas bien a la posición vertical, cae a uno de los lados.
- No olvides estirar entre cada ejercicio los músculos que más trabajaste.

Ejercicio 5

Con ayuda de tu compañero, que te tomará por un tobillo, eleva 20 veces una pierna hasta quedar vertical.

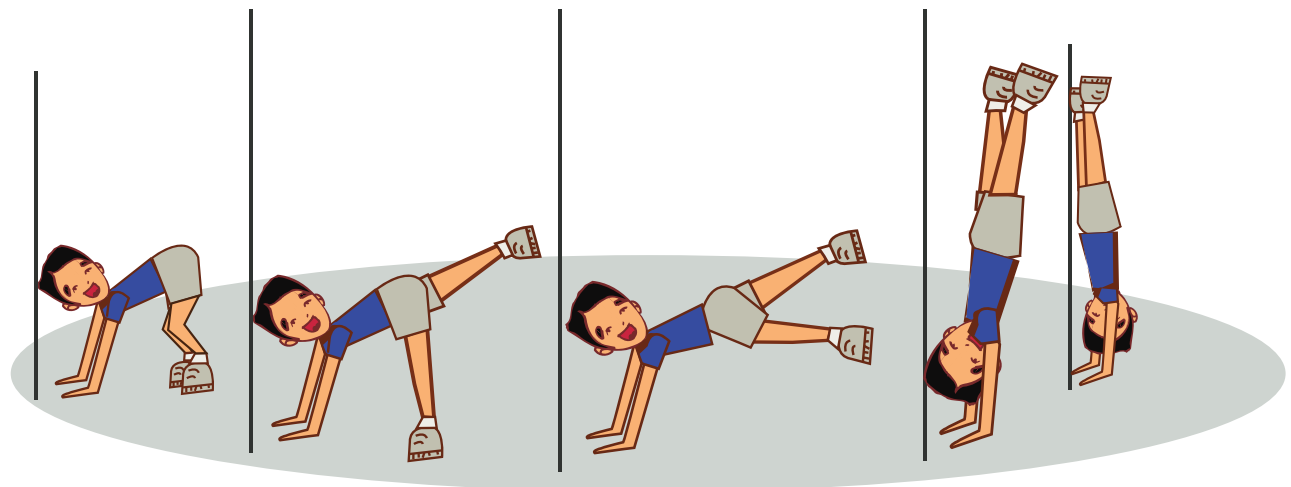


Variantes

- Puedes tomar a tu compañero apoyando su tobillo en tu hombro y utilizar la pared como soporte cuando él esté vertical, como se ve en la imagen.

Ejercicio 6

Ahora, vas a hacer cinco series de impulsos para invertida o parada de manos por todo el corredor. Hazlo como la secuencia que está en la imagen. Haz cada ejercicio con el control suficiente y, al bajar, tensa tu abdomen y tus hombros para caer despacio y no lastimarte los pies.



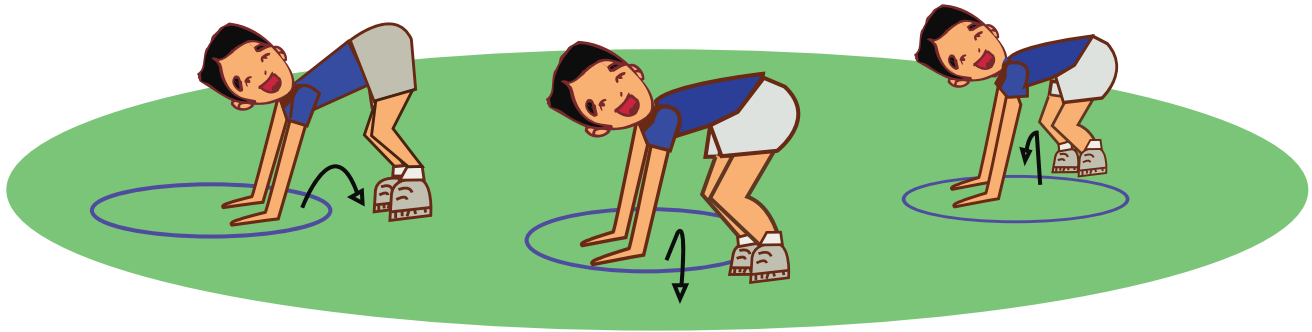
Ejercicio 7

Haz 20 veces la invertida o parada de manos, de manera que tus manos queden dentro del aro que está en el piso frente a ti. Al caer, intenta hacerlo a uno de los lados o haciendo medio giro.



Variantes

- Inicia el apoyo de manera frontal, lateral por un lado y lateral por el otro.



Ejercicio 8

Extiende la soga y realiza una rueda, empezando y terminando cerca de ella. Tu compañero te ayudará tomándote por la cadera. Practícalo 20 veces

Variantes

- Inicia cada vez con una mano para descubrir por cuál lado lo haces mejor.



Vuelta a la calma

Es hora de descansar, disminuyendo paulatinamente el esfuerzo.



Este capítulo fue clave porque

Aprendimos que el movimiento puede apreciarse en pequeñas secuencias que se van uniendo hasta formar movimientos cada vez más complejos.

Analizamos y comprendimos que conocer y aplicar la tensión y la relajación de manera consciente en nuestro cuerpo nos aporta mayor sensibilidad y conciencia de nosotros mismos.

Conectémonos con Artes



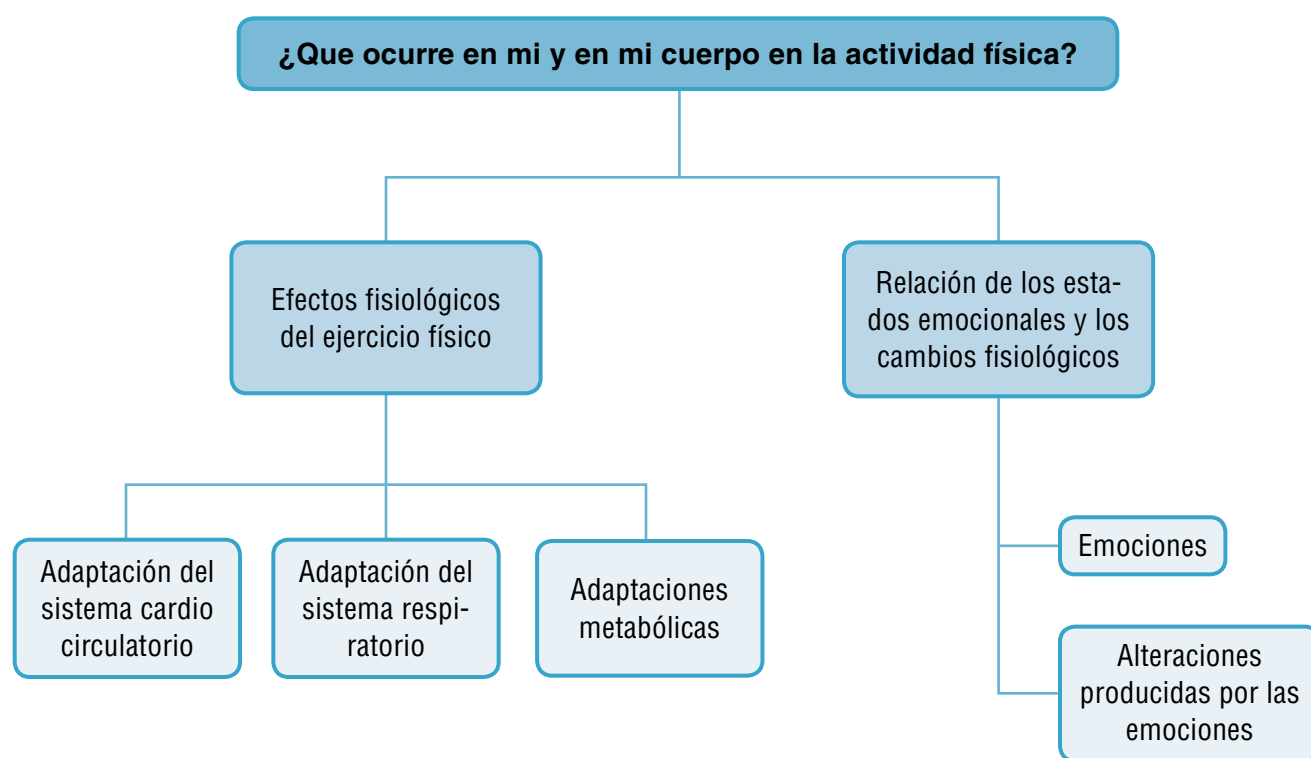
Observa en las diferentes expresiones artísticas, como la danza, las secuencias de movimiento que se realizan e identifica algunos patrones que se repiten. También mira si los bailarines antes de su presentación desarrollan alguna rutina de calentamiento que incluya ejercicios de estiramientos. Observa los momentos en que el cuerpo de los bailarines se relaja y se tensa y para qué lo hacen.

Si conoces un bailarín de tu colegio pregúntale cómo es una sesión de estiramientos en danza y compara las diferencias y similitudes que haya en sesiones de estiramientos para otros deportes.



¿Qué ocurre en mi cuerpo durante la actividad física?

En este capítulo veremos cómo el ejercicio se manifiesta en cambios corporales y conoceremos la relación de las emociones con las reacciones orgánicas producidas por la actividad física.



Tema 5.

Efectos fisiológicos del ejercicio físico



Indagación

Influencia del mundo en nosotros

En la antigua India, un sabio buscaba el néctar de la inmortalidad. Para obtenerlo, se quedó sentado en completa quietud durante 3.500 años, sin parpadear, con las manos elevadas hacia el cielo, concentrado en la visualización del brebaje divino. Después de ese tiempo, el néctar empezó a fluir por sus ojos como rayos de luz. Las diosas de las diez direcciones se reunieron y formaron un vientre colectivo para atrapar el líquido luminoso y de allí salió un nuevo ser: la luna.

Ahora responde:

- ¿Cuál fue la virtud que desarrolló el sabio para poder obtener el brebaje?
- ¿Cuál fue el fruto de su constancia?
- ¿Crees que existe alguna relación entre los aspectos emocionales y el desarrollo de actividad física? Argumenta tu respuesta.
- Relaciona el texto del sabio con el desarrollo de alguna capacidad física.





Conceptualización

Reacción del cuerpo ante el ejercicio

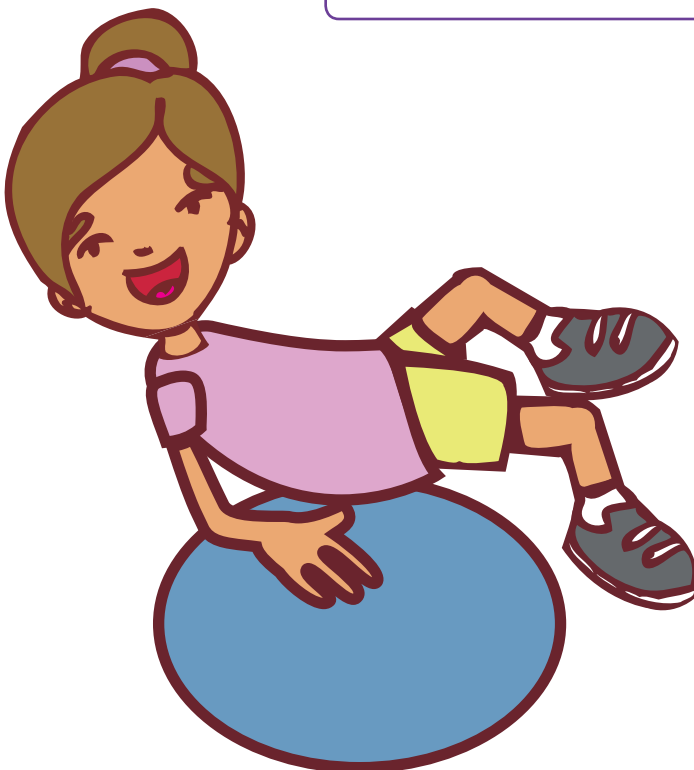
Cuando hacemos ejercicio, participan todos los sistemas y órganos del cuerpo. El sistema muscular ejecuta las órdenes que da nuestro sistema nervioso central y al mismo tiempo se involucran otros sistemas como el respiratorio, el cardiovascular y el endocrino. Por tal razón, cuando nuestro cuerpo se somete a esfuerzo físico, aumentan la temperatura corporal, los latidos del corazón y el número de veces que respiramos y puede sentirse una sensación de cansancio en todo el cuerpo.

Pero si el ejercicio se hace de manera continua, es decir, con una frecuencia y una duración determinadas, se producen adaptaciones en los diferentes sistemas del organismo que hacen cada vez más fácil el trabajo de cada uno de estos sistemas.

Al ejercitarnos físicamente, mejoramos muchas partes de nuestro cuerpo, obtenemos mayor resistencia y ganamos fuerza, velocidad y coordinación.

Entendemos por...

Sistema: el conjunto de partes, elementos u órganos dispuestos de manera organizada, relacionados entre sí y que interactúan para un fin común. Por ejemplo, el sistema circulatorio.



Las adaptaciones más frecuentes de los distintos sistemas funcionales del organismo que se dan como producto de la práctica regular de actividad física son:

Adaptación del sistema cardiovascular

Durante la práctica del ejercicio, nuestro sistema cardiovascular cumple tres funciones:

1. Irrigar sangre adecuadamente a los músculos que están trabajando.
2. Servir de transporte para la eliminación de los productos de desecho.
3. Ayudar en el proceso de regulación de la temperatura.

Al mismo tiempo, se produce un aumento en el tamaño del corazón y de la fuerza generada en la sístole. A medida que se entrena o se practica ejercicio físico constante se produce:

- Disminución de la frecuencia cardiaca en reposo.
- Aumento del volumen de hemoglobina presente en la sangre. La hemoglobina es un componente de la sangre que transporta el oxígeno desde los órganos respiratorios hasta los tejidos.
- Disminución de los niveles de tensión arterial, en especial, en personas que están en los límites de los valores normales y en personas con hipertensión moderada.
- Mayor bienestar y tranquilidad.

Adaptación del sistema respiratorio

A lo largo de la práctica del ejercicio, el sistema respiratorio tiene básicamente dos funciones:

1. Oxigenar la sangre para evitar el cansancio que se produce en el ejercicio.
2. Mantener baja la resistencia vascular pulmonar.

Durante el ejercicio se observa un aumento de la máxima ventilación (VE MAX). Esto se debe al aumento de la frecuencia respiratoria y al volumen o cantidad de oxígeno que se inhala.

También se mejora la capacidad mecánica de la respiración, ya que los músculos que utilizamos para respirar estarán mejor entrenados. Como consecuencia, el trabajo respiratorio, que es la cantidad de veces que inhalamos, aumenta de 25 a 30 veces por minuto durante la actividad, mientras que una persona no entrenada inhala en prome-

Entendemos por...

Sístole: el movimiento del corazón cuando se contrae para bombear sangre a todo el cuerpo.

Diástole: el movimiento del corazón cuando se relaja después de la contracción y llena de sangre sus ventrículos para posteriormente realizar otra sístole.



Día a día

Intenta cada día mantener consciencia sobre la manera como respiras hasta que, de forma natural, logres mantener el aire más tiempo en tu organismo, haciendo respiraciones cada vez más profundas.

El sistema muscular trabaja haciendo uso de diferentes fuentes de energía, según si el tipo de actividad es de larga o es de corta duración.



La fisiología del ejercicio estudia los cambios y adaptaciones de nuestro cuerpo al esfuerzo y nos ayuda a comprender mejor el funcionamiento de los diferentes sistemas.

dio 20 veces por minuto. Al tiempo, se hace más profunda cada respiración produciendo una mejor utilización del oxígeno inhalado.

Se aumentan los volúmenes pulmonares de manera general por el aumento del área de intercambio alveolar capilar que es mayor y más eficiente en las personas entrenadas que en las no entrenadas.

Adaptaciones metabólicas

Sistemas metabólicos musculares

Nuestro cuerpo consume energía que proviene del consumo de alimentos, líquidos y del oxígeno que respiramos. La manera como se utiliza esta energía es distinta según el tipo de actividad física que se realiza. Estas actividades pueden ser de esfuerzos cortos y explosivos, como por ejemplo, mover una carga pesada o de esfuerzos largos, como por ejemplo, una carrera prolongada. Estos esfuerzos son posibles gracias al uso de un determinado sistema energético.

Los sistemas energéticos se dividen en dos: el sistema aeróbico y el sistema anaeróbico. El sistema aeróbico se usa para realizar actividades de larga duración. El anaeróbico, para movimientos rápidos, explosivos.



Adaptación del sistema muscular

Nuestro cuerpo reacciona al entrenamiento de la fuerza produciendo cambios en las fibras musculares. El más notable de estos cambios es la hipertrofia de los músculos que se produce por un aumento en el grosor de las fibras musculares.

La hipertrofia muscular se nota en el aumento de la musculatura y en un mayor tono y una mayor fuerza muscular. También se fortalecen los tendones y ligamentos, en especial, en las inserciones óseas y musculares, aumentando el espesor del cartílago de todas las articulaciones, lo que nos ayuda a prevenir la artritis y algunas otras enfermedades óseas.



Aplicación Práctica

Área: patio del colegio o cancha deportiva.

Recursos: sogas, bastones, balones o pelotas, cronómetro o reloj y colores.

Organización: se trabajará en parejas, teniendo siempre a mano un cuaderno para anotar los datos necesarios.

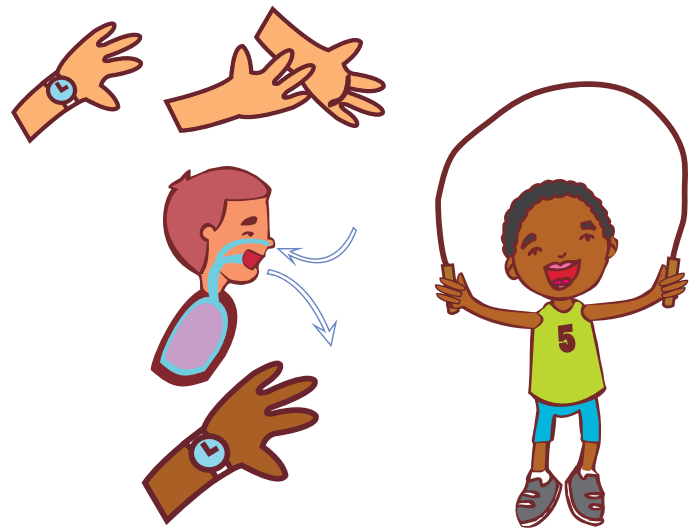
Desarrollo: al finalizar cada ejercicio, hacer una pausa de dos minutos.

¿Recuerdas la gráfica que hiciste en la Unidad 1 sobre la frecuencia cardiaca? Ahora, vas a hacer una gráfica con tu frecuencia respiratoria después de cada ejercicio. Tómala en 20 segundos y multiplica el resultado por 3. Recuerda tomarla siempre antes y después del ejercicio y anotar los datos para hacer luego la gráfica.

Haz un calentamiento. Después de hacer movilidad articular, puedes jugar un partido de fútbol mixto en el que jueguen niñas y niños. Finalmente, haz una serie de estiramientos.

Ejercicio 1

Toma la frecuencia respiratoria antes de empezar. Realiza saltos con la soga durante un minuto. Puedes saltar de cualquier forma (cayendo con ambos pies, alternando, desplazándote en el espacio, etc.), lo importante es hacerlo de manera continua. Una vez finalices el minuto, tu compañero te dará la señal para iniciar tu conteo de frecuencia respiratoria en 20 segundos. Multiplica el valor por 3 y escribe el dato en tu cuaderno. Luego, ayúdale a tu compañero para que él obtenga el dato de su frecuencia respiratoria.



Ejercicio 2

Tómense la frecuencia respiratoria antes de empezar. Hagan ambos una carrera continua durante cinco minutos. Tomen sus frecuencias respiratorias al finalizar.



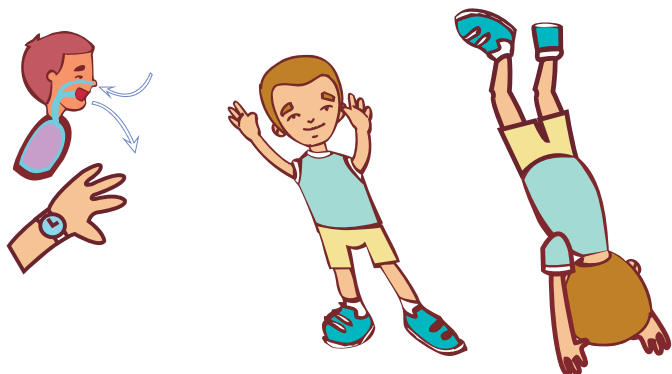
Ejercicio 3

Tomen sus frecuencias respiratorias antes de iniciar el ejercicio. Luego, ubícate frente a tu compañero, de manera que, ambos agarren el bastón con ambas manos. La meta es llevarlo hasta el otro extremo de la cancha. El tiempo máximo para realizarlo son 30 segundos. Al finalizar, tomen su frecuencia cardiaca.



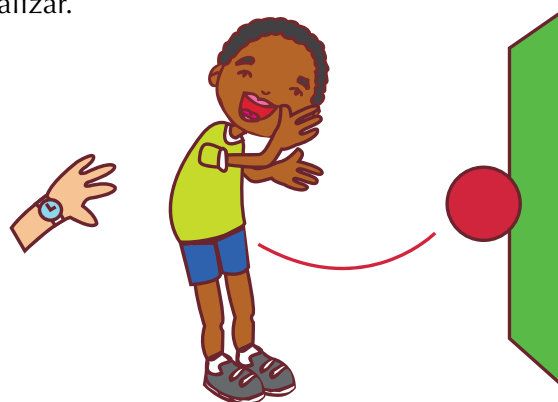
Ejercicio 4

Tómense la frecuencia respiratoria. Haz una serie de 15 paradas de manos con impulso propio. Tomen su frecuencia respiratoria al finalizar.



Ejercicio 5

Toma tu frecuencia respiratoria antes de iniciar el ejercicio. Rebota el balón contra la pared a buena velocidad, durante un minuto. Tu compañero te tomará el tiempo. Toma tu frecuencia respiratoria al finalizar.

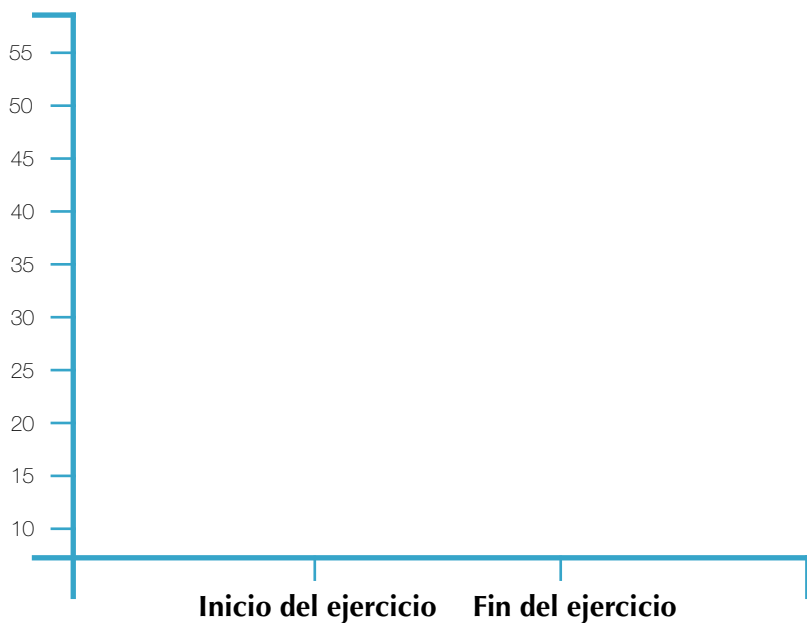


Escribe tus datos en esta tabla:

Prueba	Frecuencia respiratoria inicial	Frecuencia respiratoria final
Ejercicio 1: Salto con soga		
Ejercicio 2: Carrera continua		
Ejercicio 3: Empuja al compañero		
Ejercicio 4: Invertidas o paradas de manos		
Ejercicio 5: Rebota la pelota contra el muro.		

En el plano que aparece a continuación, realiza una gráfica de manera que coloques la frecuencia respiratoria alcanzada en cada ejercicio con un color diferente, según indique la tabla.

FR: Frecuencia respiratoria



Ejercicio	Color
E1	Rojo
E2	Azul
E3	Verde
E4	Negro
E5	Amarillo

- ¿Qué conclusiones puedes sacar de la diferencias entre las gráficas de cada ejercicio?
- ¿Según la información, cuáles ejercicios son aeróbicos y cuáles son anaeróbicos?
- Comparte tus conclusiones.

Lee el siguiente relato:

Alguna vez, un amigo intentó mejorar su condición física. Empezó a hacer algo de ejercicio saliendo los domingos a caminar un poco. Al pasar el tiempo, se le ocurrió que mejor trotaba en vez de caminar, pero se cansaba muy pronto y cada vez que sentía un poco de fatiga paraba para descansar. De vez en cuando, paraba también por un “bocado ligero”.

Luego quiso hacer ejercicio con más frecuencia, porque le preocupaba no ver los resultados que esperaba; así que decidió no solo hacer ejercicio los domingos, sino también los sábados en la tarde. Aun así, no veía resultados, entonces, se desánimo y decidió dejar el ejercicio. Por unos meses no salió más ni a caminar ni a trotar.

Lo pensó mejor y empezó a hacer algo de entrenamiento de fuerza. Todos los días hacía cuatro ejercicios: uno para las piernas, uno para los brazos, otro para el pecho y otro para la espalda. Siempre con el mismo peso y siempre el mismo ejercicio. En un comienzo no pudo cumplir con su meta de todos los días, pues hacía los ejercicios un día y al siguiente estaba muy adolorido. Con

el paso de los días, semanas y meses, logró hacerlo como se lo había propuesto al principio. Como es lógico, durante el transcurso del día le daba mucha hambre y, por tanto, volvió a sus “bocados ligeros” que consistían en comida chatarra. Comía dos o tres paquetes de papas, un helado y una pizza.

Después de unos meses de esta rutina, su cuerpo comenzó a transformarse, pero no de la forma que él esperaba. Los cambios que vio no le gustaron...



Teniendo en cuenta el relato contesta estas preguntas:

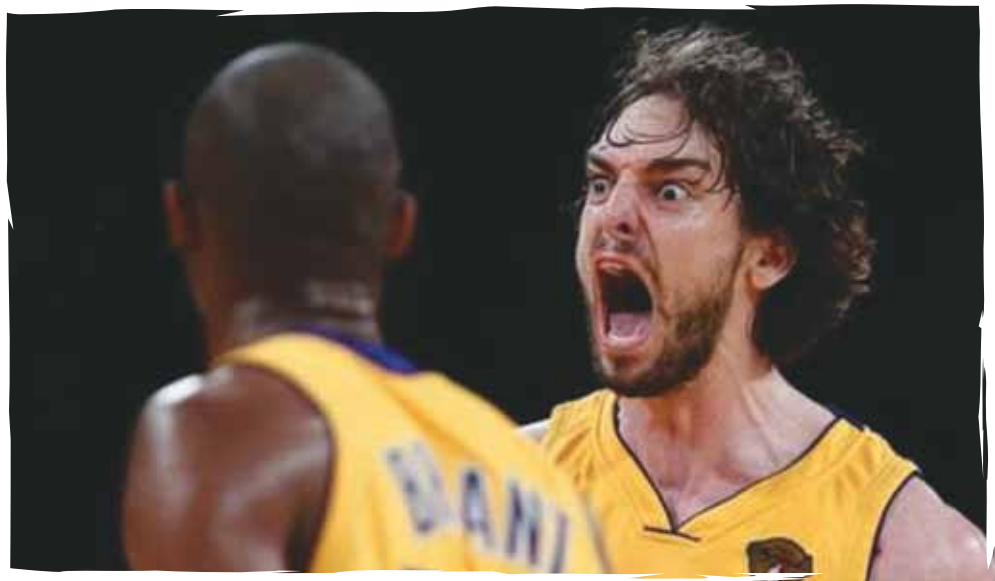
- ¿Por qué mi amigo se cansaba tan pronto al inicio?
- ¿Era suficiente la cantidad de actividad física que realizaba mi amigo?
- ¿Con sus hábitos durante el ejercicio, lograría a largo plazo tener mejor condición física?
- ¿Cuáles cambios fueron positivos en su segundo intento?
- ¿Qué sucedió con el paso del tiempo en sus músculos durante el segundo intento?
- ¿Qué crees que podría ocurrir con los sistemas muscular, esquelético, cardíaco y respiratorio de mi amigo si sus rutinas fueran mejores?
- Escribe en tu cuaderno un final para este relato, en el cual tú eres el profesor o entrenador de mi amigo y le orientas el trabajo físico.

Tema 6. Relación entre los cambios emocionales y los cambios fisiológicos



Indagación Nuestras emociones

Las emociones son estados anímicos que están presentes en nuestro comportamiento diario. Muestran nuestro grado de adaptación a los cambios que se producen en el entorno y respecto a las relaciones que establecemos con otras personas. Las exteriorizamos de una manera muy singular, con variados comportamientos y estados de ánimo y determinan, en parte, lo que sentimos frente a las situaciones de la vida.



En general, son una combinación de factores fisiológicos, sociales y psicológicos que se manifiestan en cada acción que se realiza.

Responde lo siguiente:

- ¿Qué comportamiento muestras cuando pierdes un partido?
- ¿Qué comportamientos esperarías de tus compañeros cuando pierden un partido o están enojados por alguna actitud tuya?

¿Cuántas emociones existen?

Algunos estudiosos del tema dicen que los humanos (al igual que algunos animales) experimentamos ocho formas o categorías básicas de emociones que generan o desarrollan el tipo de conducta que tendremos o que adoptaremos en determinado momento.

Temor,
Sorpresa,
Tristeza
Disgusto
Ira
Esperanza
Alegría
Aceptación



Son las emociones básicas que nos ayudan a adaptarnos a las diferentes situaciones del día a día.

La combinación de las emociones entre sí da como resultado un rango mucho más amplio de emociones. Por ejemplo, el desengaño es la combinación de tristeza y sorpresa. Así, cuando están presentes la alegría y la aceptación en una misma situación, sentimos cariño, por solo mencionar un par de ejemplos.

Las emociones tienen un carácter individual ya que varían en su intensidad de un individuo a otro. Esto genera una “división”: personas muy emocionales y personas que parecen no tener emociones (incluso en situaciones muy adversas).

Las emociones varían según su intensidad. Por ejemplo, la ira es más intensa que el enfado. De la misma forma, cada emoción tiene diferentes grados de intensidad: podemos estar muy enojados o solo un poco, esto genera un rango aún más amplio de emociones.

Ahora piensa cómo es posible, desde los signos visibles, comprender cuando una persona está enojada, alegre, triste o enamorada.

¿Por qué es importante entender las emociones de los demás?

Día a día

Exteriorizar nuestras emociones sin palabras es una forma de comunicarnos con otras personas: con un abrazo, una sonrisa, por medio del llanto.

Las cosas de antes

En la edad media, algunas órdenes religiosas consideraban que la risa podía desvirtuar las creencias y la obediencia de los fieles cristianos. Por eso, esas órdenes propagaron la falsa idea de que Cristo nunca había reído, y asociaban la risa con el mal.



Conceptualización

Aspectos fisiológicos de las emociones

Consideremos ahora los aspectos fisiológicos de nuestras emociones.

Nuestro sistema nervioso central es el encargado de controlar las reacciones fisiológicas. Siempre que una emoción se produce, se hace visible a través del cuerpo mediante la somatización de lo que se siente o se percibe interiormente.

Las reacciones fisiológicas más importantes son:

- Alteración o cambios en la respiración.
- Algunas secreciones glandulares (llanto, secreción nasal, aumento en la sudoración).
- Alteraciones en la circulación sanguínea por mayor o menor excitación generando una aceleración de los latidos del corazón aumentando el bombeo de sangre.
- Elevación de la presión sanguínea, enrojecimiento de la piel.
- Alteraciones faciales, dilatación de la pupila.

Las reacciones físicas producto de las emociones pueden ser controladas hasta cierto punto. No ocurre del mismo modo con los aspectos internos de estas. Sin embargo, podemos mejorar el autocontrol de nuestras emociones, utilizando algunas de las siguientes pautas:

- Mostrar tranquilidad cuando algo nos produce temor, rabia, tristeza.
- Mantener una adecuada respiración y expresarnos sin ansiedad ni afán.
- Pensar antes de actuar.
- Evitar insultos y no generar culpabilidad en los otros por las consecuencias de diferentes situaciones.
- Reconocer en el otro un ser igual a mí, con virtudes y defectos.



Entendemos por...

Somatizar: la acción de transformar inconscientemente una afección psicológica en orgánica.

Día a día

Practica el control de tus emociones a diario. Descubrirás que una actitud serena en los momentos difíciles te ayuda a ver las cosas de una manera más clara.



Aplicación

De las expresiones corporales que aparecen enseguida, escribe qué emoción está expresando y los efectos que genera cada una de ellas.

Pupilas dilatadas, párpados elevados, respiración profunda, aumento en la velocidad de los latidos, elevación de la presión arterial, aumento de la irrigación sanguínea en las extremidades, enrojecimiento de las mejillas, palidez en la piel, elevación del globo ocular.

Práctica

Es hora de jugar.

Área: cancha deportiva

Recursos: balón de baloncesto, fútbol y voleibol

Organización: el grupo se dividirá en cuatro grupos iguales conformados por niños y niñas.

Desarrollo: jugarán minitorneos de baloncesto, fútbol y voleibol. Un deporte por clase, organizándose de manera que puedan jugar todos los equipos contra todos, en cada clase. Cada partido durará cinco minutos. Puedes guiarte por el siguiente cuadro para los partidos.

Equipo 1 contra Equipo 2
Equipo 3 contra Equipo 4
Equipo 1 contra Equipo 3
Equipo 1 contra Equipo 4
Equipo 2 contra Equipo 4
Equipo 2 contra Equipo 3

Cada equipo hace calentamiento durante 10 minutos. Inicia el torneo, y los jueces serán todos, demostrando respeto por las normas y los acuerdos en casos de jugadas dudosas.

Vuelta a la calma

De nuevo, cada equipo hará sesión de estiramientos para descansar del esfuerzo.





Este capítulo fue clave porque

Aprendimos a conocer algunas de nuestras emociones y la manera como las expresamos. Comprendimos que es necesario comunicar nuestros estados de ánimo, pero que, a la vez, debemos ser conscientes del impacto que pueden causar en otras personas la manera como nos expresamos. Por tanto, al exteriorizar lo que sentimos y pensamos, debemos ser cuidadosos para evitar incomodar o molestar la tranquilidad de otros.

En conclusión, comprendimos que debemos regular nuestras emociones y expresarlas de manera apropiada y en el momento y el lugar adecuados.



Conectémonos con ética



Las maneras de expresar lo que sentimos afecta a las personas que comparten con nosotros en el colegio, la casa o la comunidad. Es necesario pensar siempre antes de manifestar lo que sentimos, comprendiendo que la alegría y la tristeza son contagiosas. Cuidar la manera como expresamos nuestras emociones implica tener una ética apoyada en

la educación de nuestras emociones y los valores necesarios para la vida en comunidad: respeto, colaboración, solidaridad, tolerancia, etc.

Escribe un listado de los valores que observas en ti durante el juego o la actividad física y un listado de los valores que muestran tus compañeros al momento de jugar.

Mis valores en el juego	Los valores de mis compañeros

Repasemos lo visto



En esta unidad reconocimos la necesidad e importancia de los exámenes físicos y médicos antes de desarrollar actividad física. A su vez, practicamos y mejoramos nuestra flexibilidad con sus componentes (movilidad, elasticidad y plasticidad). También observamos las diferencias en las exigencias físicas de cada ejercicio al graficar nuestra frecuencia cardíaca y respiratoria.

Descubrimos las reacciones orgánicas que se producen en nuestro cuerpo producto de la actividad física.

También estudiamos algunas técnicas de autoconocimiento corporal como la tensión y la relajación; y algunos elementos de tensión-relajación en la práctica de secuencias de movimiento en gimnasia.

Conocimos los efectos fisiológicos del ejercicio en nuestros sistemas óseo, muscular, respiratorio y cardiovascular. Aprendimos sobre las emociones que se generan en la práctica deportiva y algunos consejos para tener mayor control de ellas. Ahora comprendes cómo tu cuerpo siempre está en comunicación contigo y con el ambiente.

A continuación, un repaso gráfico de los temas:

Me preparo para la actividad física

- Exámenes médicos y físicos
- La flexibilidad en la preparación para la actividad física

Mi cuerpo en la actividad física

- Tensión y relajación
- Tensión y relajación en secuencias de movimiento

Qué ocurre en mi cuerpo en la actividad física

- Efectos fisiológicos del ejercicio físico
- Relación entre los cambios emocionales y los cambios físicos.

Mundo rural

En la naturaleza encontramos plantas con estructuras diferentes. Por ejemplo, los árboles una vez han crecido son rígidos, en cambio el trigo es siempre flexible; sin embargo, no pueden modificar ese estado cuando lo requieran. Podríamos decir que tanto al árbol como al trigo les sería útil cambiar su estructura según las estaciones o las inclemencias del tiempo: a veces los árboles son derribados por el viento por su poca flexibilidad, mientras que el trigo es arrastrado por las tempestades por su poca dureza.

No ocurre así con las personas. Podemos ser fuertes y cambiar cuando lo necesitamos. Esta capacidad de ser rígidos y flexibles en nuestras emociones nos permite adaptarnos a diferentes situaciones de mejor manera que los árboles o el trigo. Igual ocurre en nuestro cuerpo con la tensión y la relajación: en ciertas actividades necesitaremos más de un estado que de otro según sea el caso.

¿Cuándo consideras que es conveniente ser rígido o flexible con las ideas? Menciona tres ejemplos.

¿Con qué tono muscular consideras que debe estar el cuerpo en la imagen de los bailarines? Argumenta tu respuesta.



Dato curioso



La práctica constante de ejercicio físico puede reducir el número de resfriados que se adquieren hasta en un 25%. Una persona que realiza regularmente actividad física experimenta mayor bienestar gracias a ciertas sustancias como las endorfinas que al ser liberadas por el ejercicio traen vitalidad, alegría y ayudan a las personas a vivir con optimismo cada día.



¿En qué vamos?



Reflexiono y trabajo con mis compañeros

Para ayudarte a comprender tus avances, te proponemos trabajar la siguiente situación con dos compañeros:

1. Elabora una historia corta con las siguientes características:
 - a. Un planeta que no conoce el ejercicio físico.
 - b. Un humano que llega de improviso a este planeta.
 - c. Inventa actividades para dar a conocer la actividad física.
 - d. Explicación de los sucesos que ocurren en el interior del cuerpo debido a la actividad física.

2. Elabora una secuencia de situaciones en la que le cuentes a tu profesor los principales logros en esta unidad.
3. Comparte con tus compañeros las marcas que ha dejado en ti la clase de educación física y la práctica de deporte.
4. Elabora con la ayuda de un compañero un esquema en el que puedan verse algunos efectos fisiológicos del ejercicio en tu organismo. Menciona por lo menos cinco.
5. Menciona algunas emociones relacionadas con las siguientes situaciones y describe la manera como tu cuerpo reacciona ante esto.
 - a. Cansancio:
 - b. Miedo:
 - c. Ausencia de un ser querido:
 - d. Carta de una admiradora secreta:
 - e. Inconveniente con un compañero del salón:
 - f. Olvido de la tarea en la casa:
 - g. Noticia que te has ganado la lotería:

Le cuento a mi profesor

Resuelve la siguiente rejilla con tu profesor.

Qué sé hacer	Superior	Alto	Básico	Bajo
Identifico los aspectos más importantes que el ejercicio físico aporta a mi calidad de vida.	Conozco prácticas para el desarrollo del bienestar propio y las realizo de manera regular.	Comprendo los hábitos de vida saludable y puedo relacionarlos con la vida cotidiana.	Desarrollo algunos principios de vida saludable	Identifico hábitos de vida saludable.
Comprendo las relaciones entre los estados emocionales y las reacciones de mi cuerpo.	Realizo ejercicios para el mejoramiento de algunos estados emocionales que ocurren por la ausencia de actividad física.	Reconozco los cambios del organismo durante ciertas actividades físicas.	Identifico estados emocionales y los regulo cuando es del caso.	Identifico estados emocionales
Comprendo la manera y el tiempo en que se deben expresar las emociones para no afectar negativamente las relaciones con los otros.	Aplico algunos principios para regular las emociones cuando es necesario.	Desarrollo diferentes lenguajes para expresar los estados emocionales.	Reconozco diferentes emociones que expreso en situaciones cotidianas.	Identifico algunas emociones

Participo y aprendo

Marca las casillas con una X según consideres. En las casillas vacías incluye otros aspectos de tu actitud que te gustaría evaluar.

Actitud	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Identifico los beneficios de la actividad física en mi vida				
Comprendo los diferentes cambios que ocurren en el tono de mi cuerpo cuando realizo actividades físicas de diferente naturaleza.				
Soy consciente de la manera como expreso mis emociones.				
Identifico el tipo de capacidades que puedo desarrollar en clase y que actividades contribuye para esto.				
Apoyo el trabajo de mis compañeros cuando se hace necesario.				
Comparto mis ideas y escucho de manera atenta sugerencias para la solución de las situaciones que se presentan en clase.				
Colaboro con el desarrollo de los talleres planteados y apporto ideas para realizar nuevos ejercicios.				

El ser humano y su entorno

Resolvamos

Las técnicas corporales sin elementos

Cuando hablamos de las actividades físicas y deportivas, nos damos cuenta que es un tema muy extenso, puesto que, a través de la historia, el hombre ha creado diferentes deportes, según las necesidades de su comunidad y los ha clasificado para su comprensión, estudio y análisis. Es así como podemos distinguir los deportes de combate, los de tiempo y marca, con pelota y los de arte y precisión.

Algunos de estos deportes son individuales, otros por equipos y y otros son mixtos (por ejemplo, en clavados de natación se compite individualmente y además por equipos). Algunos son más fáciles que otros por las comodidades para su práctica, los escenarios sencillos y la indumentaria de fácil adquisición. El hombre sigue creando diferentes prácticas deportivas conocidas como por

ejemplo: los deportes alternativos y se conocen así precisamente, porque a veces no se clasifican en ninguna de las categorías mencionadas, pero tienen elementos de varios deportes.

En esta unidad, practicaremos algunas pruebas de deportes individuales que puedas realizar en tu comunidad, con pocos elementos deportivos, con elementos de fácil adquisición o solamente con el control de movimientos con tu propio cuerpo.

Somos afortunados en tener gran variedad de deportes para escoger cuál practicar. ¿Te imaginas qué sería si todos practicáramos un solo deporte?

Entendemos por...

Deportes alternativos: aquellas prácticas deportivas novedosas que incluyen elementos, técnicas y reglas diferentes a las conocidas actualmente.



¿Y tú qué piensas?

Según la clasificación de deportes, consulta y escribe 10 deportes en cada una de las categorías. Comparte tu lista con tus compañeros.

Deportes de tiempo y marca	Con pelota	De combate	De arte y precisión	Alternativos

Escribe los juegos o actividades físicas que son más practicadas en tu comunidad o región.

Referentes de calidad	Capítulos
Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.	4. Técnicas de movimiento individuales: pruebas de atletismo
Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.	
Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad, frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.	



Técnicas de movimiento individuales: pruebas de atletismo

En el atletismo de pista hay pruebas como las carreras de resistencia, las de velocidad, los relevos, la marcha atlética y las carreras con obstáculos. En este capítulo trabajaremos la carrera con obstáculos y el salto triple, para avanzar en tus habilidades, conocimientos y técnicas adquiridas en los años anteriores.



Tema 7.

Carrera con obstáculos y vallas



Indagación

Un poco de historia

Es probable que los obstáculos primitivos utilizados fueran las cercas de los corrales en que se guardaba el ganado. O bien, obstáculos hechos a propósito con sólidas estacas clavadas en el campo, empleando un listón de madera o un trozo de rama como barrera superior.

El principal objetivo de tales ejercicios pudo haber sido desarrollar capacidad para saltar obstáculos necesarios para salvar la vida en determinadas circunstancias.

Posteriormente, tales obstáculos fueron colocados en medio de las pistas donde se desarrollaban las pruebas atléticas. En la actualidad, los obstáculos son construidos con materiales más ligeros, lo que permite a los corredores pasar por encima de ellos sin el riesgo de lastimarse.

¿Puedes imaginar cómo se crearon algunos deportes o juegos de tu región?

Pregunta a tus familiares si tienen idea de alguna historia similar.

Las cosas de antes

Los egipcios y algunos pueblos de Grecia fueron los primeros en desarrollar competencias de vallas.

Las cosas de antes

Antes de que se inventaran los tenis que usamos habitualmente para correr, se usaba un calzado con picos en su suela, más parecidos a los que se utilizan en el alpinismo moderno. Se les conocía con el nombre de spikes (o picos) y fueron inventados por la compañía de Joseph William Foster para ayudar a aumentar la velocidad al correr.



Conceptualización

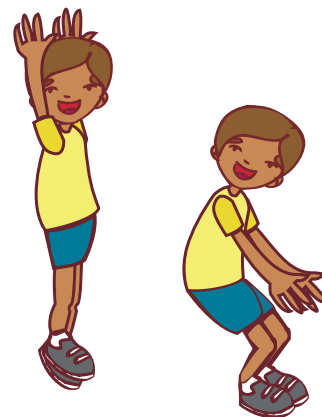
Carreras con obstáculos

Aunque las vallas puedan entenderse como un obstáculo, hay diferencias entre las carreras con vallas y las carreras con obstáculos:

Obstáculos	Vallas
Se corren distancias de 3.000 metros.	Se corren distancias de 100 metros, 200 metros, 400 metros. Para hombres son 110 vallas y para mujeres, 100 vallas.
En la técnica de pasada, el atleta puede apoyarse sobre el obstáculo y pasarlo.	En el pasaje de vallas, el atleta no debe tocar la valla para no perder coordinación. Aunque no es en contra del reglamento, se debe pasar la valla sin tocarla para tener un buen rendimiento.
Los obstáculos miden 1,30 centímetros	Las vallas miden 1,15 metros para damas y 1,30 metros para varones.
Para ambos casos, los profesionales utilizan unos tenis (zapatillas) llamados <i>spikes</i> que favorecen el rendimiento de los deportistas.	

Generalidades técnicas

En la carrera de obstáculos se intenta no perder la velocidad al momento de sobrepasar el obstáculo. Esto requiere gran desarrollo de fuerza, velocidad y flexibilidad, además de un adecuado entrenamiento y de coordinación. Recuerda que siempre después de un salto, es importante caer flexionando rodilla y amortiguando el impacto de la planta del pie, distribuyendo el peso generado por el descenso.



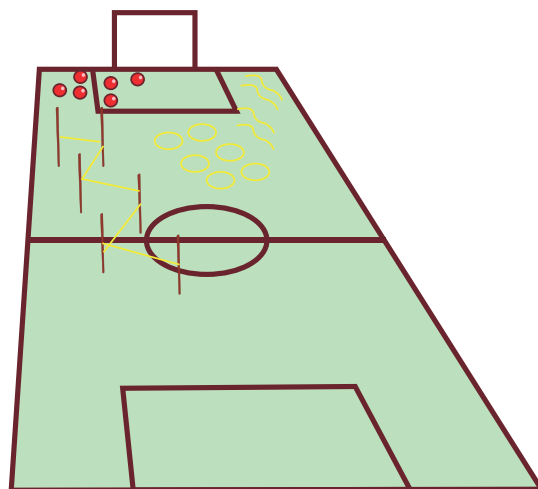
Aplicación Práctica 1

Área: cancha deportiva de fútbol, baloncesto o voleibol.

Recursos: sogas, aros, bastones, bancos, balones.

Organización: antes de esta actividad, organiza con los materiales (sogas, aros, bastones y balones) un circuito formando obstáculos. Los bastones puedes enterrarlos y unirlos con sogas formando obstáculos de diferentes alturas, posibles de sobrepasar por todos los compañeros de clase.

Desarrollo: hacer antes ejercicios de calentamiento.



Ejercicio 1

Inicia la movilidad articular por cinco minutos.



Ejercicio 1



Ejercicio 2

Ejercicio 2

Juguemos congelados. Un participante congela a todos los que pueda durante 30 segundos. Nadie puede salirse de la cancha. Para descongelar a alguien, deben pasar por debajo de sus piernas.

Variantes

- Cuando congelen a alguien, este debe quedar agachado para que el otro lo salte tres veces y así lo descongele.
- Quien congela se desplaza saltando en lazo para mayor dificultad.
- Congelar por parejas tomados de las manos.

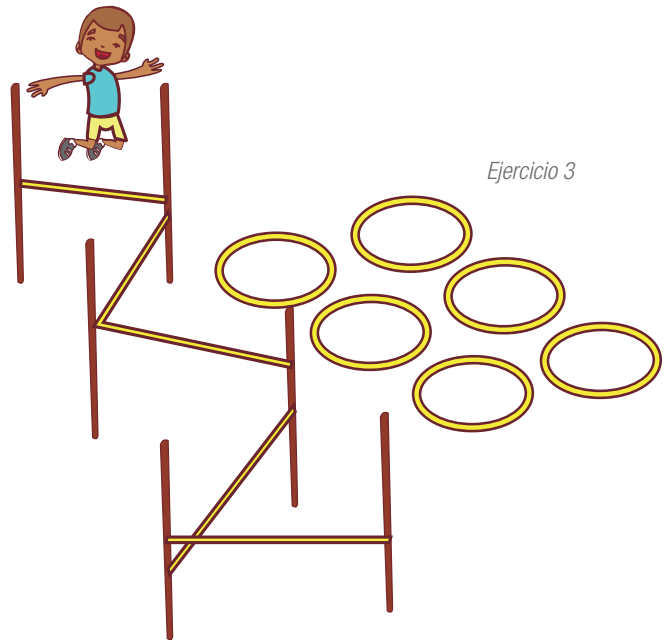


Ejercicio 3

Es hora de armar el circuito con los obstáculos que tengas. Sean muy creativos para esto y organícenlo de manera que varíen las alturas.

A medida que pasen por el circuito, pueden aumentar las alturas de acuerdo con el nivel que demuestren los compañeros. Hagan tres repeticiones pasando todo el circuito, así:

- En la primera repetición, hagan dos vueltas a todo el circuito y descansen cuatro minutos.
- En la segunda repetición, hagan tres vueltas al circuito y descansen cinco minutos.
- En la tercera repetición, hagan cuatro vueltas al circuito y descansen seis minutos.



Vuelta a la calma

No olvides hacer una serie de estiramientos que te ayuden a disminuir la fatiga producida por los ejercicios.

Generalidades técnicas de salto con vallas

El salto con vallas también es conocido como pasaje de vallas, puesto que las técnicas recientes hacen ver que la valla se pasa de una manera coordinada y no es simplemente un salto.

Es importante que la salida se haga a la máxima velocidad posible para llegar con buen ritmo a la primera valla.

La pierna que va a pasar primero se extiende, se eleva más y se acompaña con el brazo contrario; la pierna que pasa después se flexiona en forma de escuadra y se flexiona el tronco ligeramente al frente.

El cuerpo al pasar el obstáculo juega un papel importante al igual que el largo de las piernas, la estatura y la velocidad que se le imprima a la carrera. Solo con la práctica constante se logra dominar esta prueba.

Recomendaciones:

- Practica el paso de obstáculos en superficies planas.
- Revisa que la zona de práctica esté libre de piedras, cáscaras u otros elementos peligrosos.
- Evita pasar los obstáculos si te encuentras cansado. En ese caso, aumenta el tiempo de descanso.



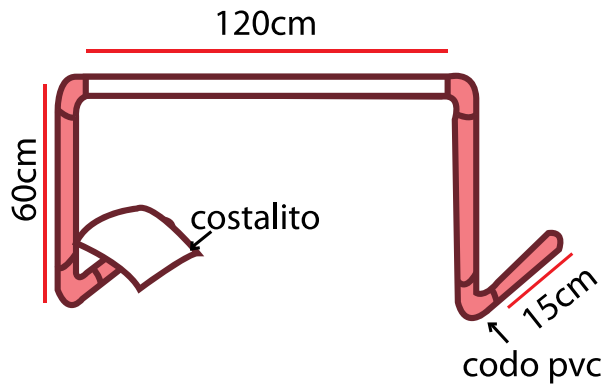
Al practicar la carrera con obstáculos y vallas, se estimulan capacidades como la velocidad de desplazamiento, la fuerza explosiva y la flexibilidad de los músculos y articulaciones del tronco y las piernas. Por esto, es importante que el calentamiento sea muy bueno y que incluya la activación de las partes que más se van a trabajar.

En un tiempo libre, ponte de acuerdo con tus compañeros y construyan un obstáculo para utilizar en la próxima clase en la que se practicará la carrera con obstáculos.

Material requerido:

1. Tres palos de escoba
2. Cuatro codos de poliducto de dos centímetros de diámetro
3. Dos costalitos rellenos de arena o tierra, de 15 centímetros por lado
4. Pintura y brocha

Elaboración: corta un palo de escoba de 1,20 metros de largo, dos palos de 60 centímetros y dos de 15 centímetros. Une los palos con los codos de poliducto. Al tramo de 1,20 metros píntale franjas de cinco centímetros de ancho. Apoya los costalitos en cada uno de los tramos de 15 centímetros para equilibrar el obstáculo, tal como se muestra en el dibujo.



Aplicación
Práctica 1

Área: cancha de fútbol o espacio plano de 30 metros en adelante, si lo hay.

Recursos: bastones, sogas y las vallas que elaboraste. En caso de no haber podido construir las vallas, puedes utilizar sogas y bastones para esto.

Organización: se trabajará ayudando al compañero para formar vallas con segmentos del cuerpo (brazos, piernas).

Desarrollo: Harán cinco repeticiones de cada ejercicio propuesto y entre cada uno se descansará uno o dos minutos según el nivel del grupo. En este tiempo de descanso, aprovecha para hacer estiramientos, ya que la práctica de vallas requiere de una excelente flexibilidad.

Ejercicio 1

Haz movilidad articular durante cinco minutos.

Ejercicio 2

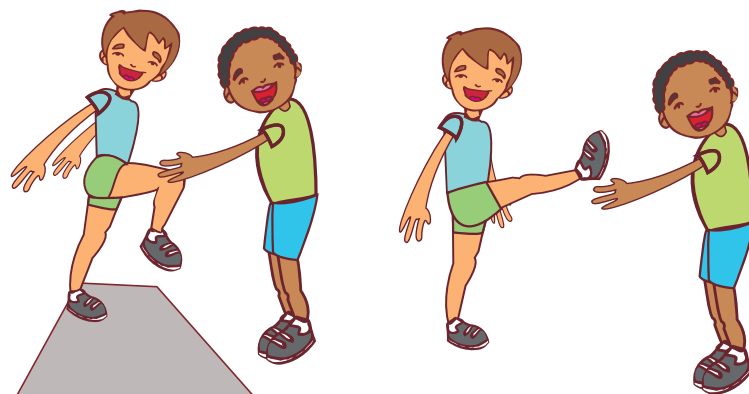
Activa tus músculos con los siguientes ejercicios.



Ejercicio 2

Ejercicio 3

Haz estiramientos con ayuda de un compañero. Cada estiramiento debe hacerse durante 30 segundos.



Ejercicio 3

Ejercicio 4

El grupo se divide en dos. Unos estarán de rodillas con un brazo elevado formando un corredor, y los otros pasarán levantando la pierna y extendiéndola en el momento de sobrepasar el brazo del compañero.

Variantes

- Se pueden ubicar alternadamente por izquierda y derecha, para trabajar cada paso con una pierna diferente.

Ejercicio 5

Un compañero mantiene el brazo extendido y el otro eleva la pierna con flexión de rodilla como se observa en la imagen.

Variantes

- Los participantes que están con el brazo extendido se quedan quietos, y los demás pasan tres veces la pierna sobre el brazo de cada uno, de manera que cambien de compañero hasta que pasen por todos.

**Ejercicio 6**

Ubica unas vallas con los bastones y las sogas a alturas de entre 40 y 70 centímetros del piso.

Intenta sobrepasar las vallas caminando como se observa en la imagen. No olvides la importancia del braceo en este ejercicio.

Variantes

- Practicar elevando primero la pierna izquierda y luego la derecha para descubrir con cual se tiene más habilidad.

Ejercicio 6

**Ejercicio 7**

Pasa las vallas que elaboraron con una carrera. A medida que ganas confianza y técnica, puedes aumentar el ritmo de la carrera.

Vuelta a la calma

Es hora de estirar y volver a tu estado inicial. Emplea 10 minutos para volver a la calma mientras conversas con tus compañeros sobre el taller.

Tema 8. Salto triple



Indagación Técnicas diferentes

En los deportes hay movimientos básicos como la carrera, el salto y los lanzamientos. Sin embargo, cada deporte requiere también movimientos específicos, por ejemplo, cada uno de los deportes de lanzamiento tiene unas formas propias de lanzar: los lanzamientos en béisbol no son iguales a los del baloncesto o a los del voleibol, esto es porque se realizan con técnicas diferentes.

Es el mismo caso del atletismo, cuyas pruebas de salto de altura, largo (o de longitud) y triple se parecen en algo, pero no tienen las mismas técnicas.

¿Recuerdas algo de la técnica del salto largo que es el más parecido al salto triple?

Comparte tus conclusiones con tus compañeros y entre todos recuerden sus conocimientos.

Las cosas de antes

Los primeros saltos triples se realizaban sumando tres saltos, luego sin carrera de impulso. Eso fue evolucionando hasta que, hoy en día, un atleta de nivel mundial salta más de 18 metros. Las mujeres saltan más de 15 metros.



Conceptualización Técnica del salto triple

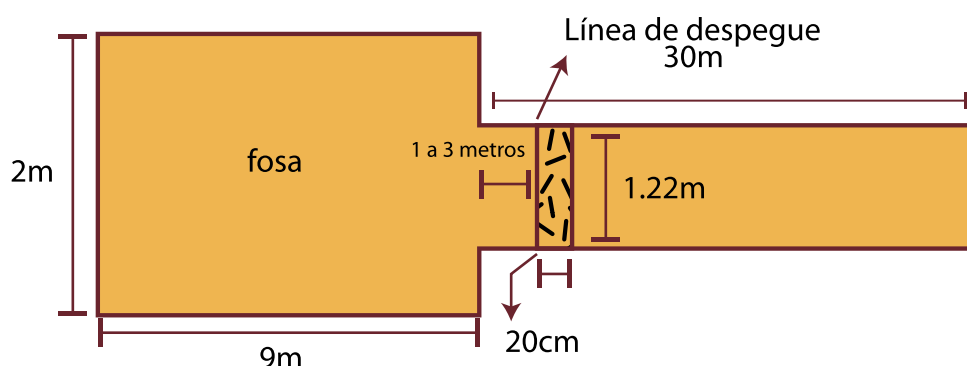
El salto triple es una de las pruebas del atletismo que requiere gran coordinación y una buena técnica por lo complicado de los movimientos que se hacen.

Consiste en la ejecución de tres saltos seguidos con los cuales se busca lograr la mayor longitud posible.

Al igual que el salto de longitud, el salto triple también se inicia con una carrera de aceleración y un movimiento de impulso muy parecido; solo que en la ejecución del salto triple se añaden dos pasos o zancadas largas posteriores al primer salto con las que se recorrerá mayor distancia. Aunque muchas personas desconocen esta especialidad del atletismo, en alguna ocasión han tenido que dar saltos para poder llegar a un lugar determinado, haciendo fuerza con las piernas y guardando el equilibrio y la coordinación al correr y saltar.

Áreas y materiales

Para practicar el salto triple se requieren las mismas instalaciones que para el salto de longitud, con la única diferencia de que la tabla de despegue o batida deberá estar más separada del foso de caída o aterrizaje para que el saltador pueda realizar los dos pasos o zancadas extras antes de llegar a él.



Entendemos por...

Tabla de batida o despegue a la tabla que se ubica antes del foso de caída, la que está señalizada con una línea formada en plastilina para que quede marcada la huella del competidor al momento de realizar el rechazo, y se determine si el salto es válido o hubo falta por sobrepasarse.

Bases técnicas para el salto triple

En el salto triple también se realiza una carrera o aceleración, un impulso o salto y una caída. La ejecución y la coordinación correctas de cada uno de estos tres pasos básicos, que a continuación se describen, dará como resultado un buen salto.

La carrera o aceleración es el recorrido de una distancia no mayor a 30 metros a paso veloz y constante que permite al saltador acercarse a la tabla de despegue.

En el impulso o salto, al llegar con paso veloz a la tabla de despegue, el atleta aprovecha la velocidad adquirida durante la carrera, lo que unido a la fuerza de sus piernas le ayuda a hacer un salto más efectivo.

El salto triple se inicia como el salto de longitud: con impulso hacia arriba y al frente del cuerpo, para caer con el mismo pie con el que iniciamos el salto. Inmediatamente, se da otro salto o zancada para caer sobre el otro pie y dar un último salto para caer con los pies juntos. Es decir, si empezamos con el pie derecho, la secuencia será: caída en derecho, cambio a izquierdo y pies juntos; y viceversa, si se comienza con el izquierdo.



La caída es el momento en el que el cuerpo toca el suelo con los pies juntos, después de haber realizado los tres saltos anteriores.

La distancia que se salta se toma desde la tabla de batida hasta la primera huella que deja el atleta en el foso. Es decir que, si al caer pierde el equilibrio y cae hacia atrás o coloca las manos para apoyarse, perderá algunos centímetros en su salto. Con el fin de no perder centímetros en la distancia alcanzada, el saltador debe impulsar su cuerpo al frente después del aterrizaje.

Reglas

Para la realización de esta prueba se debe tener presente:

- Al momento del salto, el pie de impulso no debe rebasar la tabla de despegue, de ser así, se considerará como falta.
- La distancia del salto se toma de la orilla de la tabla de despegue a la marca más cercana que se haya hecho con el cuerpo.

Recomendaciones

- Cuando se esté ejecutando el salto, la atención debe concentrarse en realizar el primer salto lo más lejos posible sin perder la coordinación para efectuar los otros dos restantes.
- Ayudarse con un movimiento de los brazos hacia el frente y arriba para tener mayor impulso.
- Caer con los talones.
- Después de la caída, impulsar el cuerpo al frente.

En la ejecución del salto triple se aplican principalmente las capacidades físicas de fuerza y velocidad, además de un alto grado de coordinación y equilibrio en todos los movimientos.



Aplicación Práctica

Área: cancha de fútbol o espacio de 30 metros de largo

Recursos: aros, sogas, colchonetas o área sobre césped

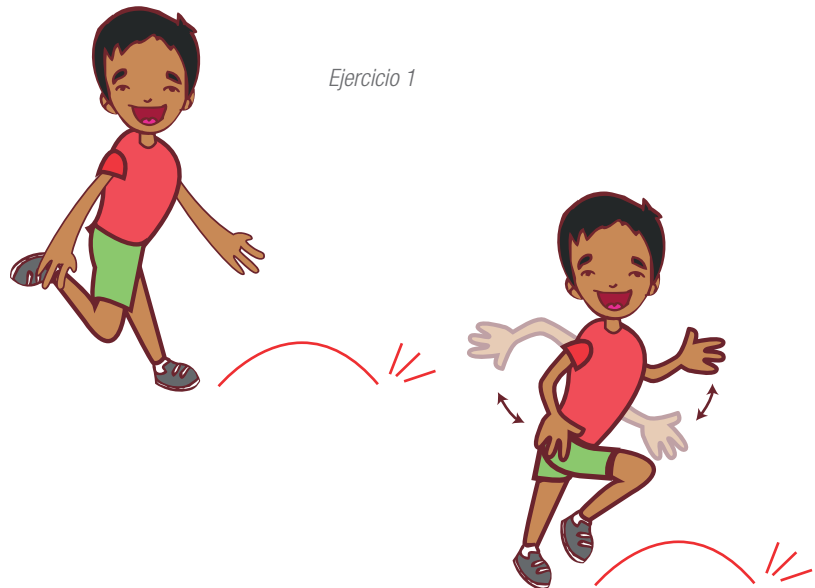
Organización: se trabajará de manera individual.

Desarrollo: Haciendo 10 repeticiones por cada ejercicio. Entre cada ejercicio se descansará tres minutos.

Recuerda comenzar tu práctica con un calentamiento adecuado durante 15 minutos. Después de la movilidad, puedes jugar una golosa como preparación para el trabajo que vas a realizar más adelante.

Ejercicio 1

Toma tu empeine atrás y salta en esa posición hasta el final de la cancha. Prácticalo con ambas piernas.



Ejercicio 1

Variantes

- Realiza el salto a una sola pierna, manteniendo la coordinación en el braceo.

Ejercicio 2

- Coloca una seguidilla de aros y pasa corriendo alternando el pie de caída entre cada aro.



Ejercicio 2

Variantes

- Ampliar la distancia entre los aros de manera que queden grupos de tres aros seguidos y una distancia mayor entre el otro grupo.

Ejercicio 3

Realiza en cada seguidilla de aros los tres saltos con una sola pierna. Practícalo con derecha y otra vez con izquierda para ir ganando la fuerza necesaria en cada rechazo.

Ejercicio 4

Realiza saltos largos sin impulso y lleva los brazos adelante al momento de caer.

Ejercicio 5

Es hora de unir la secuencia de movimientos o pasos del salto triple. Coloca una soga antes del primer aro, de manera que la utilices como línea desde donde debes rechazar.

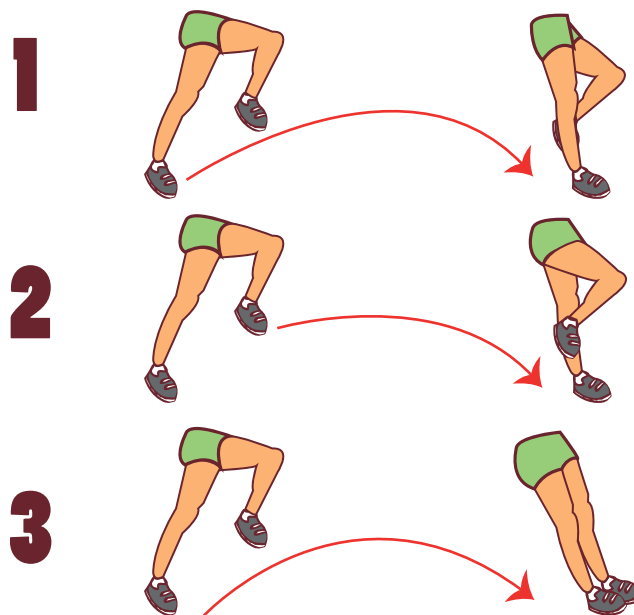
Practica toda la secuencia del salto. Recuerda que si rechazas con derecha, luego debes caer con derecha, luego izquierda y finalmente con ambos pies. Y si rechazas con izquierda, debes caer con izquierda, luego derecha y por último con ambos pies.

Variantes

- Puedes hacer un torneo con tus compañeros para saber quién es el mejor o la mejor en salto triple.

Vuelta a la calma

Haz ejercicios de estiramiento para recuperarte de la actividad realizada.



Este capítulo fue clave porque

Aprendimos por qué se han creado algunos deportes y una de las clasificaciones de estos. Pudimos explorar nuestras habilidades para deportes que se practican sin ningún elemento, excepto nuestro cuerpo y nuestra coordinación general para sobrepasar un obstáculo vallas y realizar el salto triple acercándonos a la técnica de esta divertida prueba del atletismo de campo.

Conectémonos con Las ciencias



¿Sabías que en el mundo natural existen animales que logran saltar hasta 50 veces su tamaño, como la pulga? ¿Y que un canguro puede saltar hasta nueve metros en un solo rechazo? ¿O que un felino corre tan veloz que su carrera se convierte por momentos en saltos de más de 15 metros?

Tenemos un mundo fantástico. Nuestra labor es proteger todas las especies.



Repasemos lo visto



La variedad de deportes nos permite desarrollar diferentes habilidades. Cada uno de ellos tiene una técnica específica y gracias al trabajo, sacrificio y constancia es que se mejoran las habilidades necesarias para cada uno de ellos. Tuviste la oportunidad de trabajar un deporte cuyos implementos son de fácil adquisición y el lugar de práctica se puede adecuar en diferentes espacios.

En esta unidad, practicamos algunas pruebas que exigen velocidad, fuerza, flexibilidad y coordinación. Es muy importante mantener nuestros

hábitos de calentamiento y vuelta a la calma para la práctica física. De esa manera, podremos mejorar nuestro desempeño y evitar lesiones.

Los temas vistos en esta unidad fueron:

- Carreras de obstáculos
- Pasaje de vallas
- Salto triple

No olvides seguir practicando estas técnicas para alcanzar un excelente nivel.

Mundo rural

Como pudiste observar, existen muchas clasificaciones de deportes que se crearon por las condiciones de clima, espacio, gustos y cultura de la comunidad que los practica. En nuestro país, también se han creado juegos a partir de las condiciones, los gustos y los climas de cada región. Consulta un juego o una práctica física de cada región colombiana y la historia de su creación. Comparte las respuestas con tus compañeros.



Dato curioso



La primera campeona olímpica de salto largo fue la húngara Olga Gyarmati que alcanzó una marca de 5,69 metros. Una leyenda del salto mundial fue Bob Beamon con 8,90 metros alcanzados en los Juegos Olímpicos de México en 1968; es decir que saltó casi la medida de dos carros estacionados.



Le cuento a mi profesor

Resuelve la siguiente rejilla con tu profesor.

Qué sé hacer	Superior	Alto	Básico	Bajo
Identifico los fundamentos técnicos de la carrera con vallas, obstáculos y el salto triple.	Aplico las fases, los pasos y las secuencias de movimiento de cada prueba de manera coordinada.	Comprendo las fases, los pasos y las secuencias de las pruebas trabajadas	Realizo con eficiencia algunas de las fases de cada prueba planeada en esta unidad.	Identifico elementos técnicos de la carrera con obstáculos, las vallas y el salto triple.
Aplico hábitos en la práctica deportiva demostrando que cada uno de ellos es esencial para mi salud y bienestar.	Planteo ejercicios novedosos para el calentamiento (con sus componentes) y para la vuelta a la calma, incluyendo los componentes en cada práctica física.	Realizo el calentamiento de manera organizada, durante las prácticas físicas.	Ejecuto los ejercicios propuestos, analizando los pasos sugeridos para ellos.	Realizo los talleres propuestos.

Participo y aprendo

Marca las casillas con una X según consideres. En las casillas vacías incluye otros aspectos de tu actitud que te gustaría evaluar.

Actitud	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Apoyo a mis compañeros en el desarrollo de algunas situaciones de la clase con actitud lúdica, respetuosa y de cuidado por el otro.				
Desarrollo actitudes reflexivas ante las situaciones presentadas en las diferentes prácticas realizadas.				
Promuevo el orden y la organización del material utilizado en cada taller.				
Desarrollo responsablemente las actividades propuestas en clase.				

Técnicas de movimiento en equipo: juegos predeportivos de pelota

Resolvamos

La pelota en el deporte

La pelota y el balón son inventos del hombre y se convirtieron en todo un reto para manipularlos en el deporte. A partir de los diferentes deportes creados, también han sido creadas nuevas técnicas para utilizar mejor la pelota y el balón con los que se practican algunos deportes. En unos deportes los lanzamientos son el fundamento básico, en otros son los golpes con trayectoria, fuerza y precisión adecuadas para alcanzar las metas, los puntos o goles.

La práctica de la técnica de cada deporte es la base para realizar un juego más fluido, participativo y divertido. Cuando no se tiene la técnica adecuada, las prácticas deportivas se vuelven un poco aburridas. Para mejorar las técnicas de los diferentes deportes, se realizan los llamados juegos predeportivos. Estos son un conjunto de actividades, prácticas y juegos que tienen elementos de la técnica de un deporte y cuyo objetivo es mejorar de manera lúdica las habilidades necesarias para la práctica deportiva posterior.



¿Y tú qué piensas?

¿Según tus conocimientos, cuáles deportes de pelota requieren de lanzamientos y cuáles de golpes?

Referentes de calidad	Capítulos
Controlo el movimiento en diversos espacios al desplazarme y manipular objetos.	5. Juegos de pelota con lanzamientos
Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.	6. Juegos de pelota con golpes
Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que se presentan en el juego, para contribuir a su desarrollo.	



Juegos de pelota con lanzamientos

En este capítulo conoceremos algunos deportes que se trabajan con pelota o con balón y requieren especialmente los lanzamientos y la recepción como patrones de movimiento básicos.



Tema 8. Juegos predeportivos de balonmano



Indagación El balonmano, mezcla de dos deportes

El balonmano es un juego que reúne algunas técnicas del baloncesto y unas reglas modificadas del fútbol. Como cualquier deporte de conjunto requiere de ciertas habilidades físicas, motrices y de un excelente nivel de comunicación entre sus jugadores.

Los patrones básicos de movimiento más trabajados en este deporte son la carrera, el salto, los lanzamientos y la recepción. Además de estos patrones de movimiento, el balonmano requiere una excelente condición física para desplazarse a altas velocidades y realizar los movimientos con técnica adecuada y gran potencia, especialmente, al momento de lanzar.

¿Si has escuchado de este deporte, qué otras habilidades además de las mencionadas crees que se requieren para practicarlo?

¿Conoces algunas reglas de este deporte?



Conceptualización Generalidades del balonmano

El balonmano se practica en un área de 40 metros de largo por 20 metros de ancho, dividido en dos partes iguales con dos porterías a cada extremo, aunque para su práctica a nivel escolar y lúdico, estas medidas pueden variar de acuerdo con las posibilidades de espacio. Cada equipo está conformado por siete jugadores (seis jugadores en terreno y un portero) y siete jugadores de reserva o suplentes.

Es un juego que se basa en hacer pases para llegar a la otra portería (arco similar al de fútbol con medidas de 2 metros de alto por 3 de largo) e introducir el balón dentro de esta. Si se concreta esta acción se marca gol a favor del equipo que ingresó el balón. Se juegan dos tiempos de 30 minutos en los cuales se busca hacer el mayor número de goles. Su regla principal es no tocar intencionalmente la pelota con los pies.

Día a día

La forma de las manos nos permite lanzar y recibir (atrapar o agarrar) una pelota o un balón de muchas formas. El fortalecimiento diario de los dedos y las muñecas te ayudarán a mejorar la flexibilidad para hacer esos ejercicios con más facilidad.



Las cosas de antes

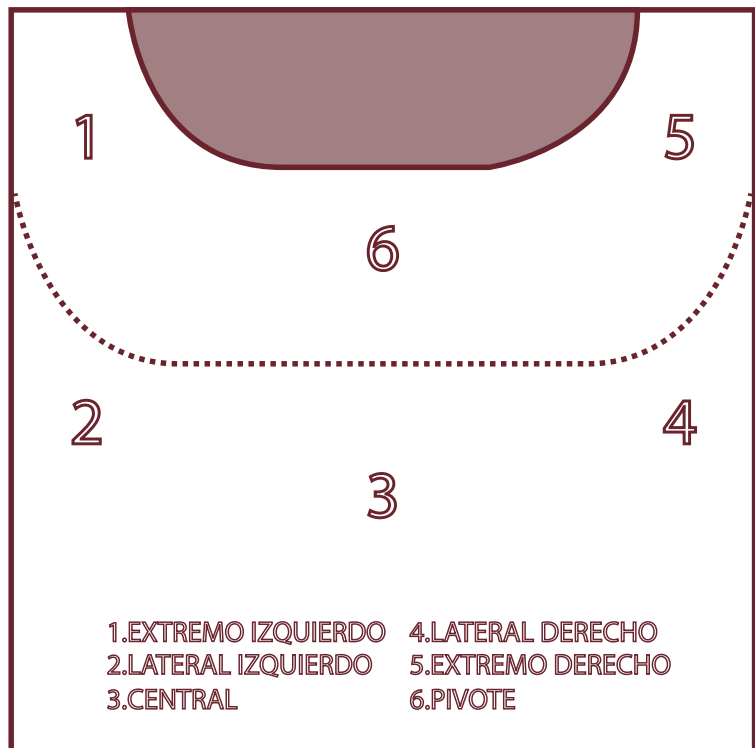
Prácticas similares al balonmano se han dado desde hace mucho tiempo, pero fue en 1907, en Berlín, que Mark Heiser dio las primeras puntadas del balonmano actual.

Los jugadores se distribuyen las siguientes funciones: guardameta o portero, central, extremo, lateral y pivote. El guardameta es el único jugador que puede bloquear o interferir un lanzamiento intencionalmente con las piernas y caminar con el balón en las manos dentro de su área, los demás deben evitar tocar el balón con las piernas y para desplazarse deben estar driblando el balón.

El balón mide y pesa según la edad de los practicantes. Las medidas son:

Jóvenes de más de 16 años y adultos	Mide de 58 a 60 centímetros y pesa entre 425 y 475 gramos.
Jóvenes entre 12 y 16 años	Mide de 54 a 56 centímetros y pesa entre 325 y 375 gramos.
Niños entre 8 y 12 años	Mide de 50 a 52 centímetros y pesa entre 290 y 330 gramos.

Este es un juego muy divertido, porque en él aplicamos técnicas básicas del baloncesto, habilidades y desplazamientos del fútbol y porque nos ayuda a afianzar las relaciones con nuestros compañeros.





Aplicación Práctica

Área: cancha deportiva del colegio o espacio rectangular plano con medidas cercanas a 40 metros de largo por 20 metros de ancho. Si no tienes arcos de microfútbol, diseña unos con ayuda de bastones y sogas. No importa si no tienen la medida reglamentaria.

Recursos: pelota de caucho que tenga alguna medida y peso cercano a las mencionadas. Si no tienes, cualquier pelota sirve.

Organización: primero, se harán ejercicios individuales y, luego, por parejas.

Desarrollo: Cada ejercicio se practicará entre dos y tres minutos, de acuerdo con el nivel de aprendizaje y gusto por la actividad. Entre cada ejercicio se descansa un minuto.

Es hora de iniciar la movilidad articular. Recuerda que los brazos se trabajarán mucho en esta actividad, por eso, debes enfatizar la movilidad en estas partes del cuerpo.

Ejercicio 1

Recordemos el juego de quemados y activemos nuestro cuerpo con un juego de 10 minutos.

Ejercicio 2

Haz una serie de estiramientos, manteniendo cada estiramiento por 45 segundos.

Ejercicio 3

Desplázate por la cancha, peloteando el balón; puedes ir cambiando de mano en cada rebote si quieres.

Variantes

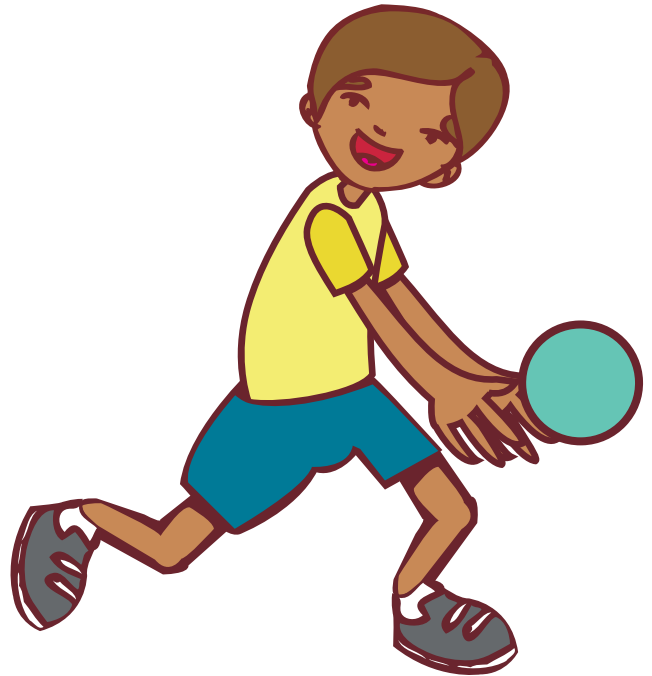
- Desplázate de todas las formas posibles (hacia delante, atrás, diagonal, lateral por derecha, lateral por izquierda, etc.).
- Corre o aumenta la velocidad de tu caminata.

Ejercicio 4

Haz el mismo ejercicio y cada dos o tres rebotes, haz un pase a un compañero. Puedes utilizar diferentes formas de hacer el pase.

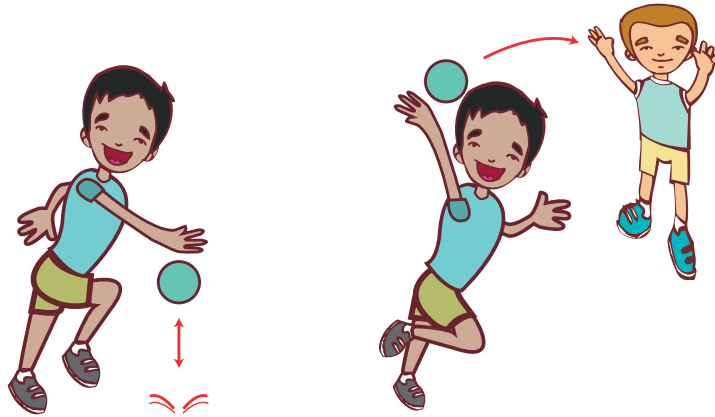
Variantes

- Haz el pase saltando de manera que lo hagas en el aire.



Ejercicio 5

Corre rebotando el balón hasta el punto demarcado y lanza a tu compañero con potencia.



Ejercicio 6

Juega un bobito con tus compañeros; las reglas son rebotar el balón para desplazarte y evitar que los compañeros del otro equipo intercepten el balón o lo recuperen.

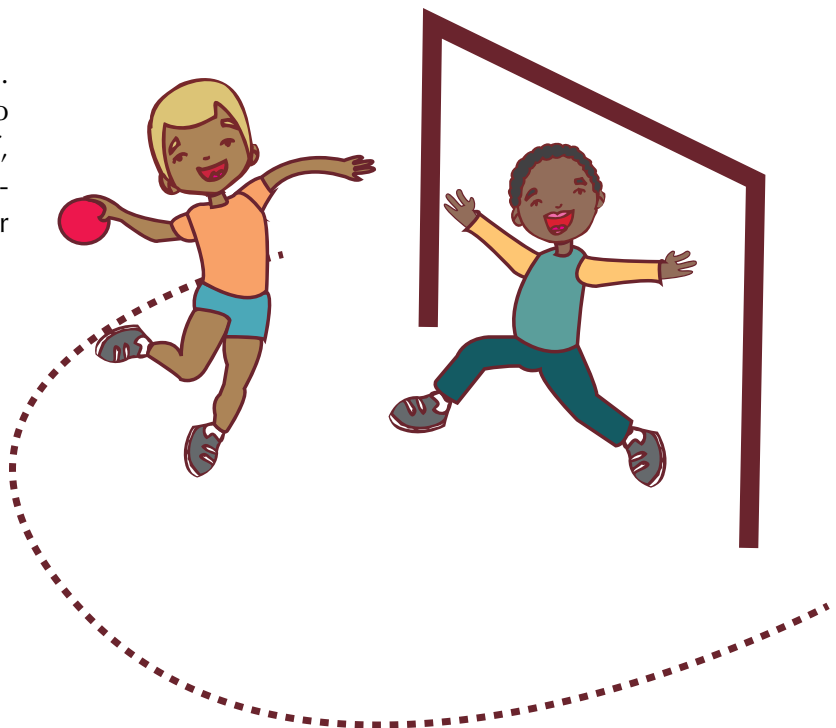


Ejercicio 7

Realiza el juego de bobito aumentando el número de competidores: dos contra dos, tres contra tres, cuatro contra cuatro, hasta que llegues a siete jugadores.

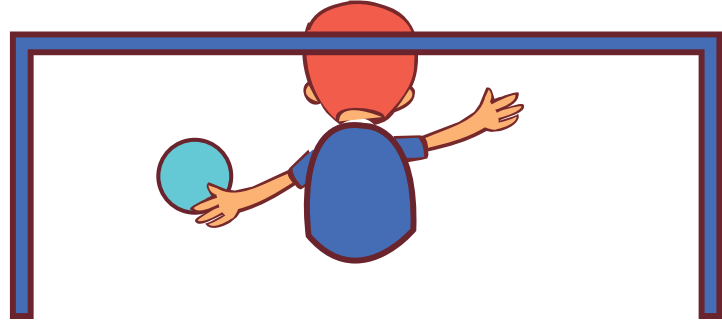
Ejercicio 8

Probemos tu potencia lanzando al arco. Por parejas, se hacen pases avanzando hasta el área demarcada y desde allí, uno de los dos lanza con mucha potencia, realizando un salto para hacer el lanzamiento más fuerte.



Ejercicio 9

Dos participantes harán las veces de porteros, ubicándose en cada portería. Los demás compañeros se distribuyen en cuatro filas frente a los arcos, como se observa en la imagen. Lanzas el balón intentando hacer gol y pasan a la otra portería.

**Variantes**

- Lanzar arriba, a media altura, picando el balón o haciendo un amague previo al lanzamiento.
- Hacerlo después con una caminata previa o una carrera corta (de frente, diagonal, saltando y girando, etc.).

Ejercicio 10

Formen grupos de siete jugadores y jueguen partidos de balonmano, cambiando de equipos cada cinco minutos, para que todos tengan la oportunidad de jugar. Los equipos deben estar integrados por niños y niñas.

Vuelta a la calma

Recupérate del esfuerzo, haciendo estiramientos.

Tema 9. Juegos predeportivos de baloncesto



Indagación Algo sobre el baloncesto

El baloncesto se creó en los Estados Unidos, donde es practicado en temporada de invierno. Sus reglas han sido modificadas constantemente para mantener el juego activo y no detener tan seguido los partidos por faltas; los espectadores ganamos con estos cambios, pues los partidos son muy reñidos y dinámicos.

¿Qué reglas conoces de este deporte?

¿Cuáles crees que son las mayores exigencias para practicar este deporte?



Conceptualización

El baloncesto requiere de ciertas habilidades individuales como:

- Desplazamientos
- Pases
- Recepciones
- Dribling
- Lanzamientos
- Manejo del pie pívot

Otras habilidades son la combinación de estos fundamentos en una secuencia de movimientos, por ejemplo, el doble ritmo.

Además de las habilidades físicas y motrices, se requiere un buen nivel de comunicación y entendimiento entre los jugadores de un equipo.

Entendemos por...

Pívot: el pie que se usa como apoyo para girar y cambiar de dirección, esquivar rivales o hacer pases y lanzamientos sorprendidos.



Aplicación Práctica

Área: patio del colegio

Recursos: balones de baloncesto, pelotas de caucho.

Organización: se practicarán ejercicios para cada una de las habilidades necesarias en el baloncesto. Cada ejercicio debe hacerse durante dos minutos y se dará el mismo tiempo para descansar. Durante este tiempo, se corregirán errores o inquietudes y propuestas generadas en la práctica.

Ejercicio 1

Haz movilidad articular, enfatizando en la parte superior del cuerpo (codos, hombros, cuello).

Calienta jugando ponchados: dos estudiantes intentarán ponchar en 30 segundos el mayor número de compañeros con una pelota de caucho. No pueden correr por fuera de la cancha. Quienes sean ponchados saldrán de la cancha y para volver a ingresar, deben hacer 10 abdominales.

Variantes

- Pueden aumentar el número de personas que ponchan o cambiar los abdominales por otro ejercicio para volver a ingresar.
- Todos deben tener la oportunidad de ponchar en un momento del juego.

Haz los estiramientos necesarios para iniciar tu práctica.

Ejercicio 2

Lleva el balón (o la pelota) arrastrándolo por el piso con las manos por la cancha de un extremo a otro. Hazlo con ambas manos.

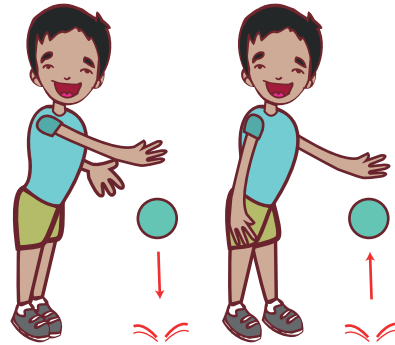


Ejercicio 3

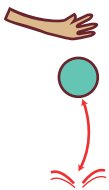
Rebota el balón con una mano y recíbelo con la otra.

Variantes

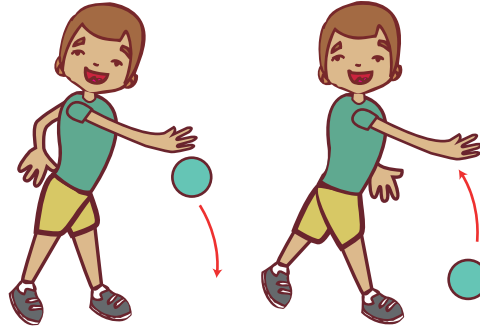
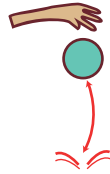
- Rebota el balón tres veces seguidas con la misma mano y luego cambia a la otra.
- Camina por la cancha y rebota el balón en el piso utilizando una sola mano.



3x derecha



3x izquierda

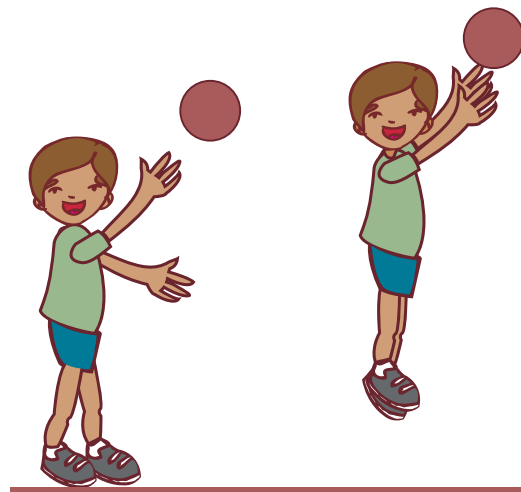


Ejercicio 4

Lanza el balón al aire y recógelo saltando.

Variantes

- Lanza el balón y realiza un giro antes de recogerlo.
- Dribla el balón y luego lánzalo al aire.

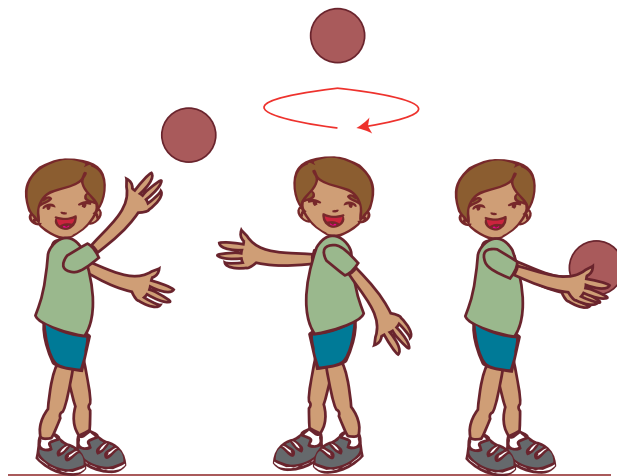


Ejercicio 5

Por parejas, se ubicarán en cada extremo de la cancha. A la señal, harán pases a su compañero, intentando realizar todas las formas posibles de lanzamientos. Deben lanzar de manera que el compañero adquiera confianza en el agarre del balón.

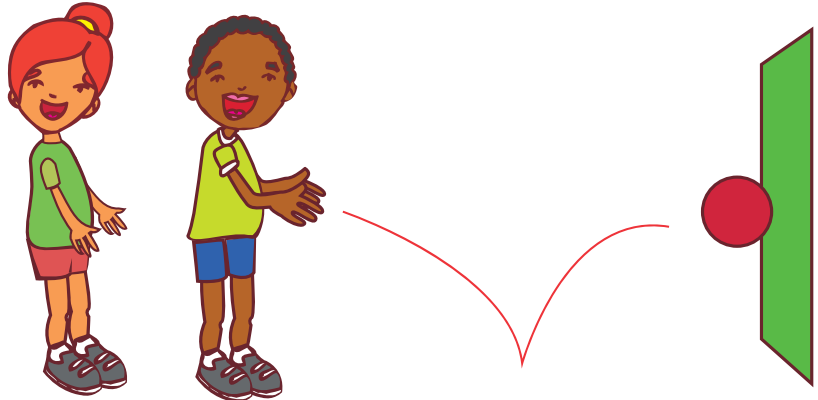
Variantes

- Hacer los pases, desplazándose por la cancha, caminando y luego trotando.



Ejercicio 6

Frente a un muro y ubicados uno detrás del otro, reboten el balón en el piso y que luego toque la pared. Antes de que caiga otra vez al piso, el otro compañero debe pasar adelante y volver a rebotarlo.

**Variantes**

- Pueden practicarlo rebotando o recibiendo (agarrando el balón con las dos manos).

Ejercicio 7

Combina los ejercicios que has realizado, driblando el balón y lanzándolo a tu compañero.

**Variantes**

- Cambien el tipo de desplazamiento que realizan antes de lanzar (trotar hacia delante, de lado, realizando giros, etc.).
- Varíen la forma de lanzar en cada llegada.
- Realicen los mismos ejercicios lanzando al cesto.

Es hora de jugar: el grupo se dividirá en cuatro equipos integrados por hombres y mujeres, de manera equitativa. La única regla es que no puedes caminar ni correr con el balón en las manos. Para desplazarte con el balón, debes driblar siempre.

Vuelta a la calma

Durante 10 minutos, haz estiramientos de las partes del cuerpo más trabajadas.



Juegos de pelota con golpes

El hombre ha creado deportes en los cuales no controla la pelota con las manos o no la agarra totalmente, sino que utiliza diferentes partes del cuerpo para mantenerla en juego. Es el caso del fútbol y del voleibol, en los que se golpea la pelota con diferentes partes del cuerpo.



Tema 10. Voleibol



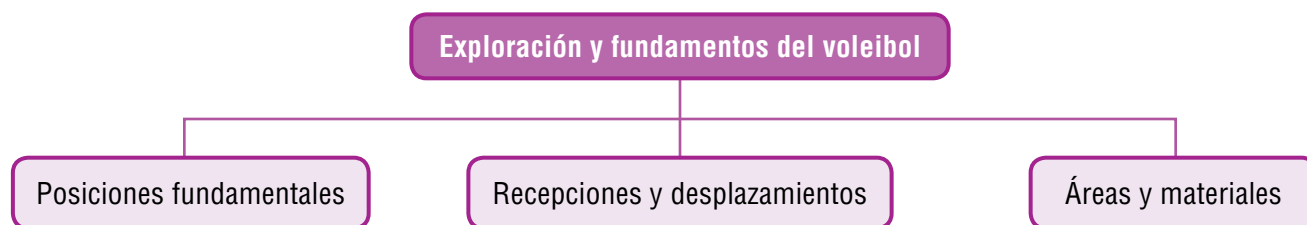
Indagación Conociendo el voleibol

¿Qué otros deportes conoces cuyo patrón de movimiento sea golpear el balón? Comparte tus respuestas con tus compañeros.

Exploraremos los aspectos básicos del voleibol: posiciones fundamentales, desplazamientos, recepciones, reglas y materiales.

Entendemos por...

Situación de oposición: aquella en la que los jugadores presentan resistencia al otro equipo para impedir que anote un punto.



Recibir y pasar en el juego

En los juegos de balón, a la hora de interactuar con los otros jugadores, hay diferentes maneras de llevarlo: rebotándolo, pateándolo, conduciéndolo con los pies, con un palo o simplemente lanzándolo lo más lejos posible.

En el voleibol, el balón debe ser recibido y luego pasado, bien sea con los dedos o con un golpe fuerte de la mano. Esta situación de recibir y pasar la vemos en muchas actividades tanto de juego como de la vida diaria. Por ejemplo, en la construcción de un edificio los obreros se lanzan los ladrillos, los reciben y luego los pasan. En el juego ultimate o frisbee (disco volador en español) recibimos y pasamos el disco; en el béisbol, la pelota.



Ahora piensa en lo siguiente:

¿Qué ocurriría si no desarrolláramos las habilidades para recibir un objeto y pasarlo? Anota por lo menos cinco casos y sus consecuencias.

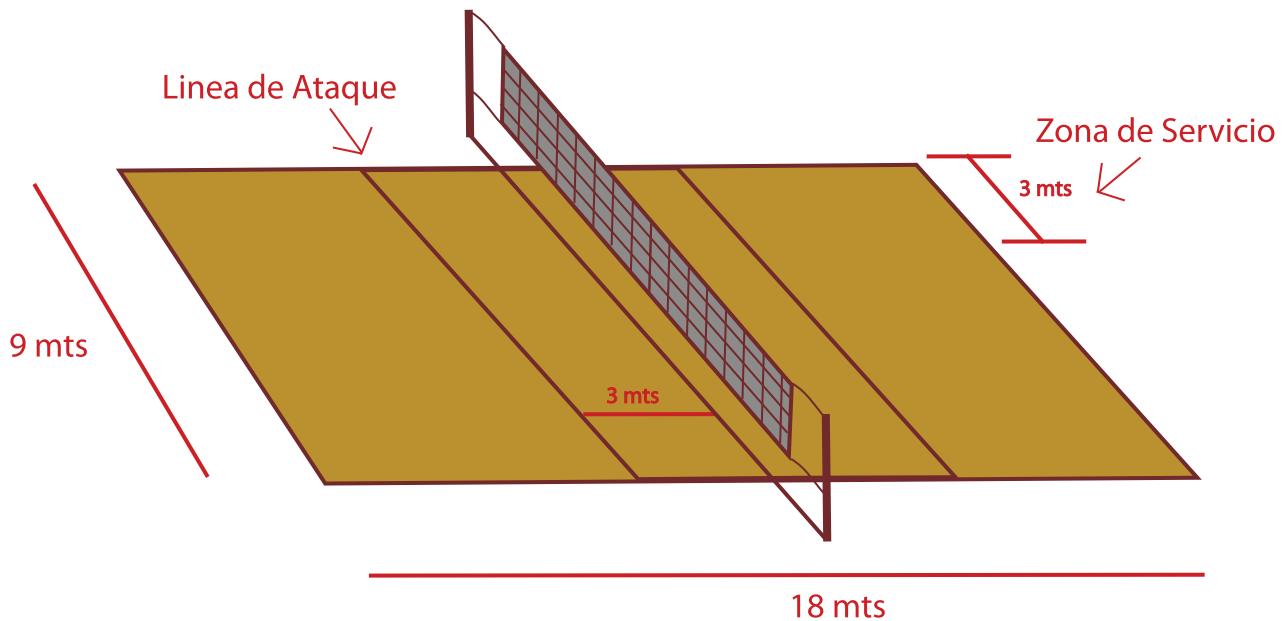


Conceptualización Generalidades del voleibol

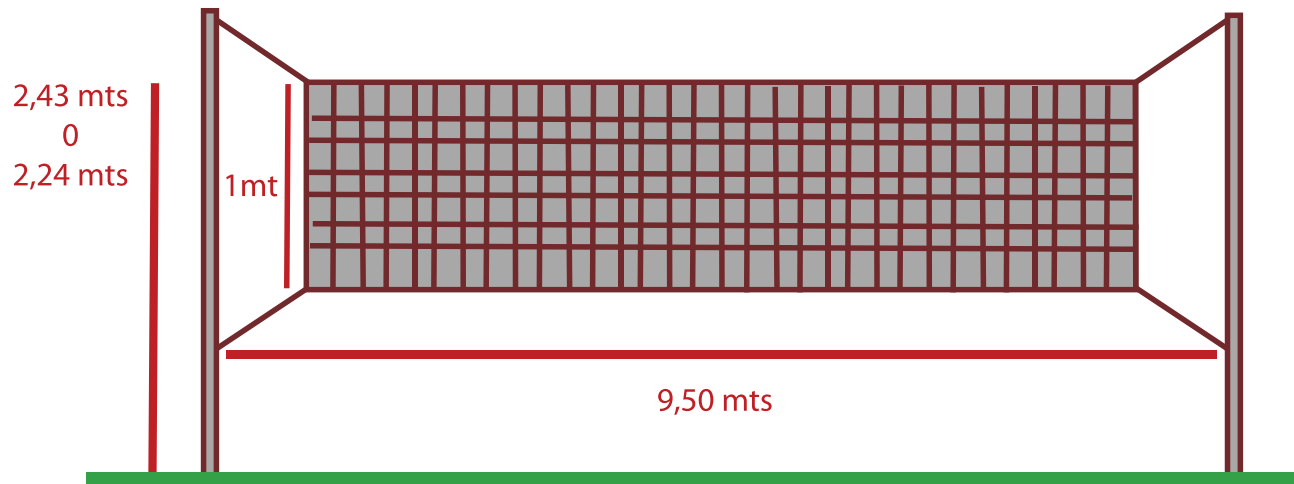
El voleibol es un deporte en el cual intervienen seis jugadores por equipo: tres cerca de la red, llamados delanteros y otros tres atrás de ellos que reciben el nombre de zagueros.

Este deporte se caracteriza por la rapidez de reacción y la agilidad física y mental. Los desplazamientos, giros, saltos y acciones como golpear, lanzar, recibir o entregar la pelota ayudan a adquirir control de la motricidad y a incrementar las capacidades físicas: velocidad, fuerza y flexibilidad.

La cancha: es una superficie plana rectangular que mide 18 metros de largo por 9 metros de ancho, dividida en dos partes iguales por una línea central. A tres metros de esta, de cada lado, se traza una línea llamada "línea de ataque"; al lado derecho de cada línea final y a 20 metros de esta, se trazan dos perpendiculares de 15 metros de largo con tres metros de separación; a esta zona la llamaremos "de servicio".



La red: mide 9,50 metros de largo por un metro de ancho. La altura de la red debe ser de 2,43 metros de su borde superior al piso para hombres y 2,24 metros para mujeres (ver figura 2).



El balón: mide entre 65 y 67 centímetros de circunferencia y su peso es de 260 a 280 gramos.



Día a día

Recuerda hacer ejercicios de estiramiento antes de cada sesión de entrenamiento y al finalizar la práctica.

Entendemos por...

Posición fundamental: la que se debe adoptar para hacer recepciones, desplazamientos y demás acciones técnicas con el menor esfuerzo posible. sección es enriquecer el léxico del estudiante.

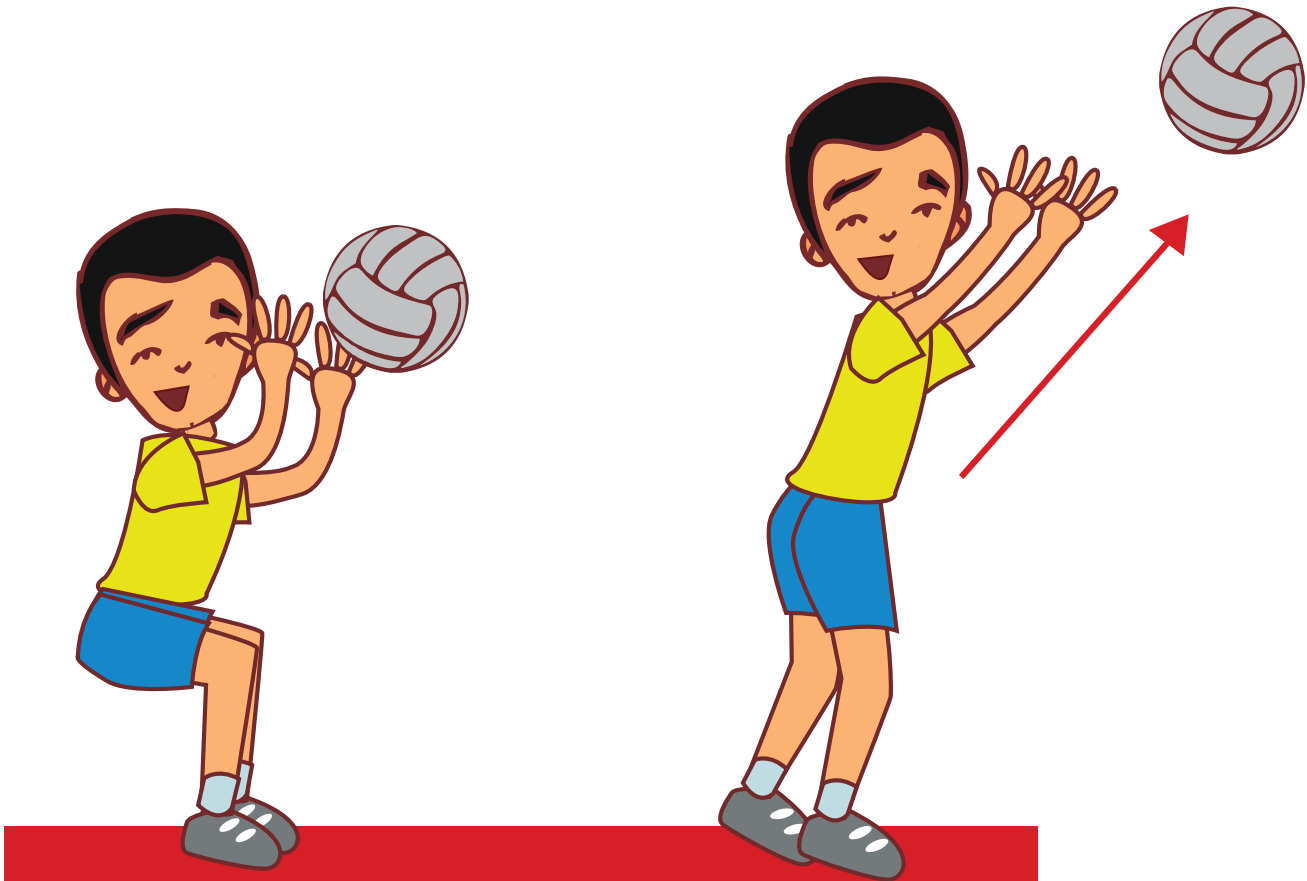
El voleibol es un deporte muy atractivo y dinámico en el que se deben dominar movimientos específicos llamados fundamentos que te van a permitir recibir y pasar adecuadamente el balón en la cancha, según el tipo de movimiento que se requiera en el juego. Veamos:

Como en todos los deportes, existen algunas posiciones básicas o fundamentales de las cuales parten algunos movimientos ofensivos y defensivos. La postura que debe adoptar el cuerpo es la siguiente:

Los pies separados en forma cómoda y uno adelante del otro.

Las piernas semiflexionadas y el tronco ligeramente inclinado hacia el frente.

La posición de los brazos cambia de acuerdo con el fundamento o la acción que se ejecute.



Fundamentos básicos

Un fundamento básico del voleibol consiste en impulsar el balón con la yema de los dedos, ya sea a un compañero o para pasarlo a la cancha contraria.

Se ejecuta a partir de la posición fundamental, desplazándose para colocarse abajo del balón y ejecutar la acción con mayor facilidad.

Los brazos semiflexionados y las manos a la altura de la cara, separadas como si estuvieran sujetando el balón; los dedos separados con los pulgares dirigidos hacia la cara y la vista hacia el balón.

Al momento de hacer contacto con el balón, se extienden en forma simultánea las piernas, el tronco y los brazos hasta llegar a una completa extensión. damento o la acción que se ejecute.

Día a día

El voleibol estimula la motricidad y facilita la integración grupal a través de actitudes de compañerismo, respeto, disciplina y convivencia. Debes mejorar diariamente en cada uno de estas actitudes.

Las cosas de antes

El voleibol fue creado por William Morgan en Estados Unidos, en 1895. En sus inicios se parecía más al tenis, ya que la bola se pasaba de un lado para otro. Posteriormente, con el desarrollo de sus reglas adquirió mayor dinamismo, especialmente, cuando se regularon el número de golpes máximos (tres) para que la pelota fuera pasada

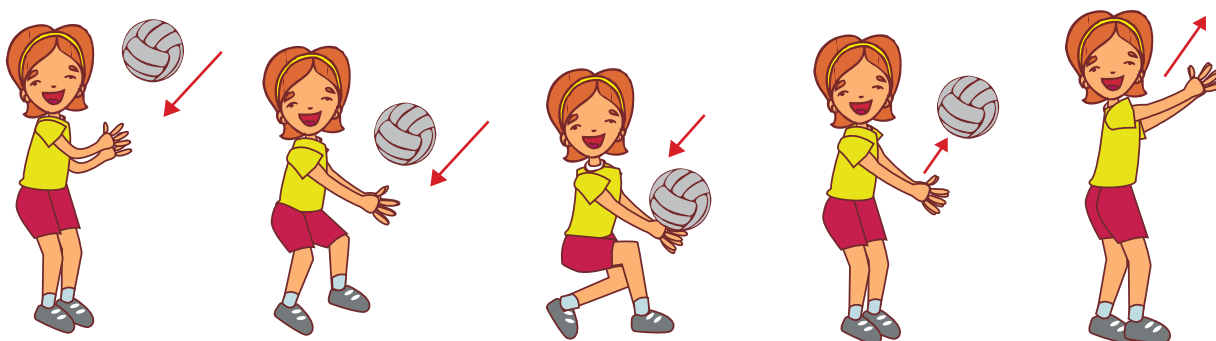


Golpe de antebrazos

Se llama golpe de antebrazos a la manera particular de recibir la pelota cuando viene con cierta fuerza a una distancia que no permite utilizar el golpe de dedos: después de un servicio o saque, después una clavada o para recuperar la pelota que ha rebotado en la red.

El golpe de antebrazos se puede realizar con los dos brazos o con uno solo. Al ejecutar este golpe se parte de la posición fundamental con los brazos completamente extendidos al frente y abajo, poniendo las palmas de las manos una sobre otra, uniendo los pulgares al centro (ver figura 6). También puede ejecutarse poniendo los brazos al frente con las palmas abiertas, una sobre otra, sin unir pulgares o bien uniendo los puños cerrados.

Si no se tiene tiempo para tomar la posición anteriormente descrita y ejecutar el golpe de frente, se recurre al golpe bajo lateral. Si la pelota está cerca, se podrá golpear con los dos brazos; pero si está lejos, se hará con un brazo, también, en situaciones difíciles, es permitido realizarlo con la palma o con el puño.

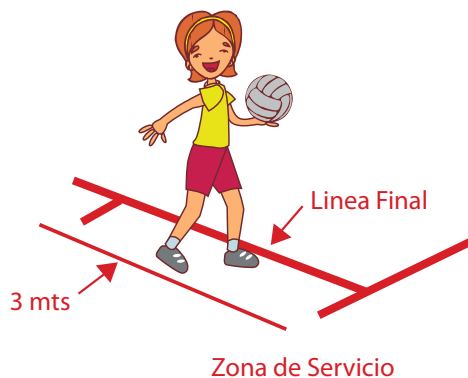


Saque

Al momento de realizar el servicio, se deben poner tensos el brazo y el puño para evitar una lesión; el balón se puede golpear con la palma abierta y los dedos juntos, con el puño o con el antebrazo.

Algunas reglas básicas para el saque son:

- Hacer contacto con el balón por su parte posterior e inferior, para impulsarlo en forma ascendente y hacia adelante (ver figura 3).
- Sacar solamente en la zona de servicio y no pisar la línea final.





Aplicación Práctica

Área: cancha deportiva, espacio plano de 12 por 24 metros.

Recursos: malla de voleibol, si no se tiene, se puede simular una con sogas.

Organización: se trabajarán ejercicios por parejas.

Desarrollo: Haz 20 repeticiones de cada ejercicio propuesto. El objetivo es interactuar con el balón, perder el miedo a golpearlo y divertirse mucho. Descansa lo que creas conveniente (máximo dos minutos) entre cada ejercicio.

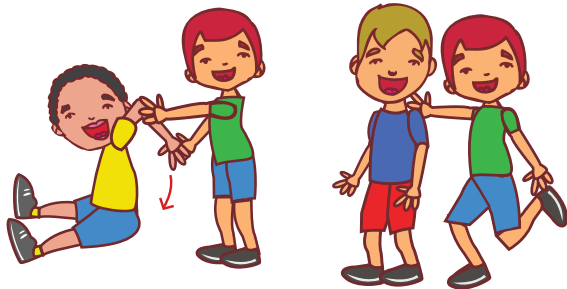
Haz la movilidad articular necesaria.

Ejercicio 1

Vamos a activar nuestro cuerpo, jugando ponchados; quien poncha lo hace golpeando el balón con la palma de la mano, el puño, el antebrazo o los dedos. Quienes sean ponchados pasarán fuera de la cancha o el área de trabajo y realizarán 30 saltos en soga para volver a entrar. Cada minuto, cambiarán la persona que poncha.

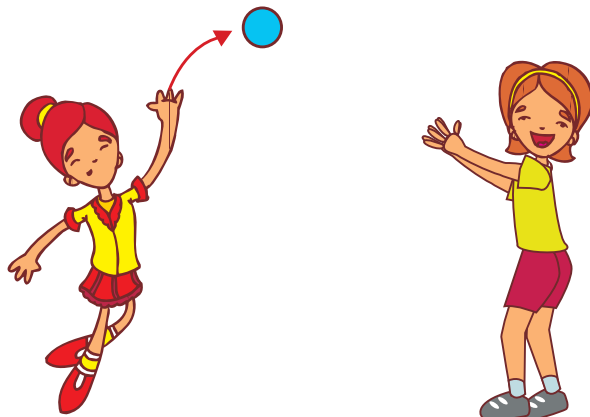
Ejercicio 2

Haz los estiramientos propuestos por parejas.



Ejercicio 4

Realiza el mismo ejercicio anterior, pero lanzándolo a tu compañero.



Ejercicio 3

Toma el balón con la yema de los dedos y lánzalo al aire realizando una extensión de rodillas al momento de lanzar y vuélvelo a atrapar.



Ejercicio 5

Lanza el balón desde la yema de los dedos. La meta es mantener el balón en movimiento al menos cinco toques.

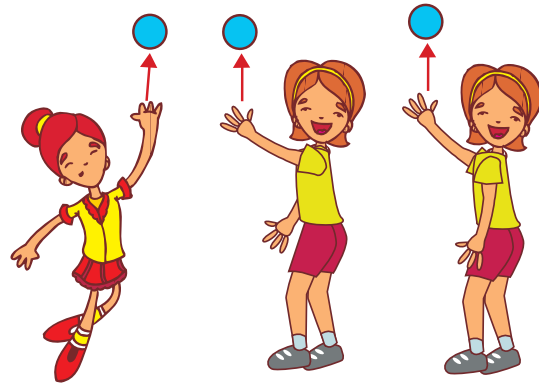


Variantes

- Realiza el mismo ejercicio desplazándote por la cancha hasta la línea final y vuelve a entregarle el balón a tu compañero.

Ejercicio 6

Camina por la cancha golpeando el balón hacia arriba con diferentes partes del brazo (antebrazo, muñecas, puños, palma de las manos). Utiliza ambos brazos, pues en voleibol, debes ser hábil con los segmentos corporales de ambos lados: derecha e izquierda.

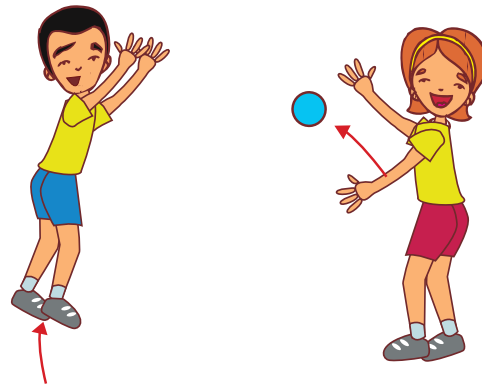


Ejercicio 7

Ubícate frente a tu compañero y golpea el balón con el antebrazo para que le llegue a él por encima de la cabeza.

Variantes

- Tu compañero puede recibir el balón haciendo un salto.
- Golpea el balón cada vez con una parte diferente.

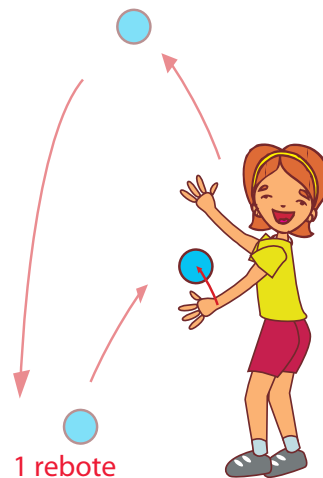


Ejercicio 8

Lanza el balón hacia arriba, déjalo rebotar una vez en el piso y golpéalo con tus antebrazos.

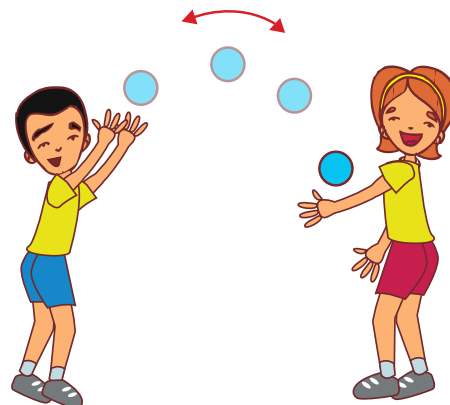
Ejercicio 9

Tu compañero te lanza el balón y tú lo devuelves con un golpe de antebrazos. Puedes utilizar la malla como obstáculo para sobrepasar el balón.



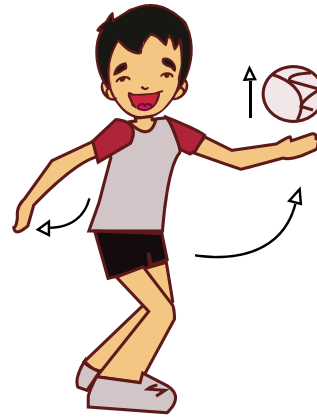
Ejercicio 10

Combina los dos golpes trabajados (de dedos y antebrazo), tratando de mantener el balón en juego por más de 10 toques. Tú golpeas con el antebrazo arriba y tu compañero toca siempre de dedos.

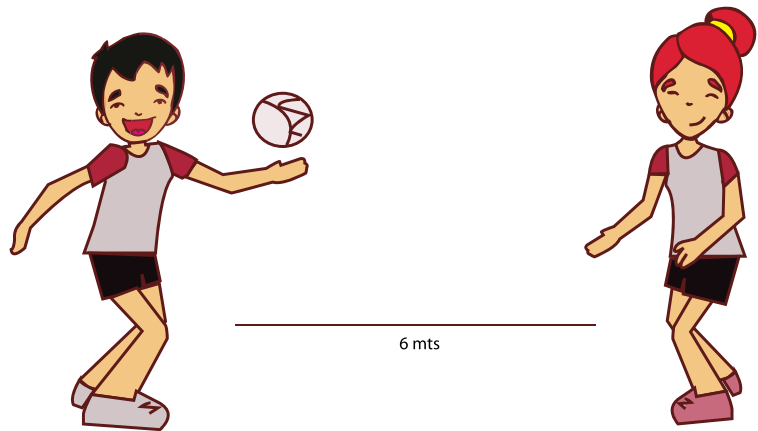


Ejercicio 11. Circuito de tres estaciones

Se parte de la posición fundamental del voleibol, con pelota o balón.

**Estación 1**

Ejecuta con una pelota o un balón servicios por abajo, de frente, en forma continua.

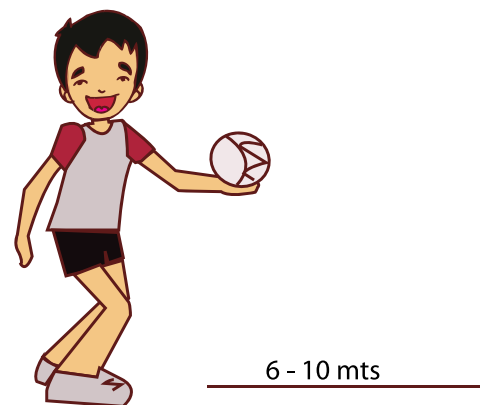
**Estación 2**

Realiza el servicio por abajo en parejas, uno frente a otro, con seis metros de separación.

Estación 3

Practica el servicio por abajo hacia una pared a seis metros; aumenta la distancia hasta diez metros.

Regla: solo puedes cambiar de estación cuando lo indique el profesor.

**Ejercicio 12**

Organícense en equipos de seis y empiecen un juego de voleibol. No importa cuántos golpes necesites para pasar el balón. La única regla será no dejar caer el balón.

Vuelta a la calma

Es hora de recuperarte de la actividad haciendo ejercicios suaves y estiramientos.

Tema 11.

El fútbol recreativo



Indagación

Recreándonos con el fútbol

¿Cómo y dónde juegas fútbol con tus amigas o amigos?
 ¿Cuáles consideras que son las habilidades básicas para jugar bien fútbol?



Conceptualización

El fútbol un juego recreativo

El fútbol como actividad recreativa no requiere del equipo tradicional ni de la cancha oficial; esto lo hace más interesante y divertido, pues se puede usar cualquier tipo de pelota y cualquier patio o cancha, además, se puede emplear cualquier parte del cuerpo para golpear el balón, excepto las manos (salvo el portero). En este caso, debemos comprender que lo único que se pretende es jugar y divertirse. Claro que es necesario organizarse para no desvirtuar el juego y evitar desacuerdos.

Este año veremos ejercicios predeportivos de fútbol. Es decir, aquellos que nos permiten desarrollar habilidades que luego serán base para las acciones técnicas concretas del fútbol.

Veamos ahora algunas formas recreativas del fútbol:

- **Banquitas recreativas.** Recibe este nombre porque generalmente se realiza en la calle. Se pueden poner piedras o tarros para marcar las porterías. El juego se realiza entre dos, tres y hasta diez jugadores divididos en equipos de cinco cada uno. El enfrentamiento es a tres goles y, enseguida de anotados estos, entra otro equipo que está retando o esperando turno.
- **Tapa-gol.** Este se juega en equipos de dos jugadores cada uno, pateando la pelota contra la pared y dejándola rebotar una vez, después de que golpee en el muro, se juega a diez tantos.

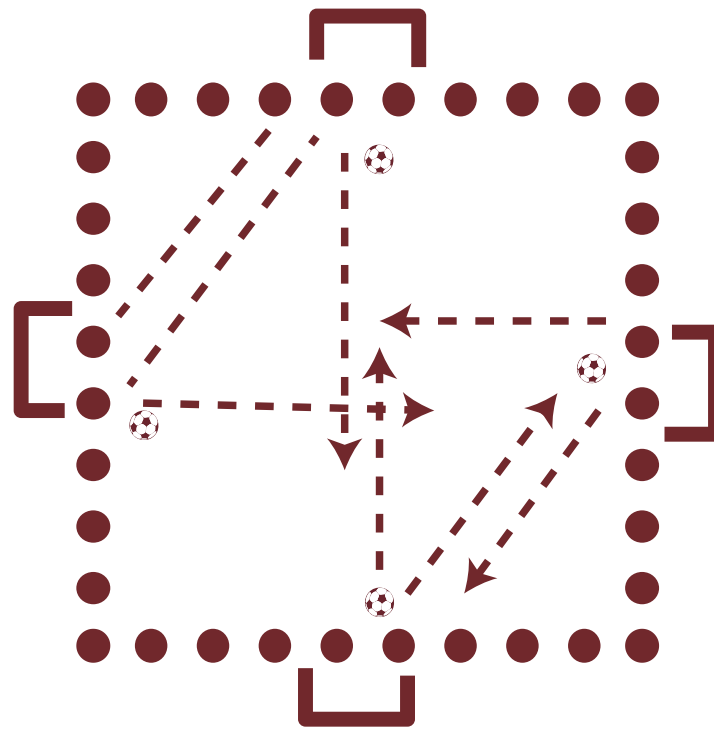
Entendemos por...

Superficies de contacto: las partes del cuerpo con las cuales, en algún momento de un juego o partido,

controlamos el balón o hacemos un pase. Es indispensable practicar y conocer todas las posibilidades de las superficies de contacto.

- **Fútbol múltiple.** Este se desarrolla en un espacio amplio (una cancha de voleibol o baloncesto). Se juega entre cuatro equipos de ocho integrantes cada uno, con una pelota cada equipo y su propia portería, los equipos se disponen formando un cuadro, de tal manera que, los equipos se enfrentan en forma cruzada y pueden meter gol con cualquier pelota que encuentren en su camino (figura 23). El juego de los cuatro equipos se realiza en forma simultánea y no hay límite de puntos. También puede hacerse en forma diagonal o jugarse todos contra todos.

Porterías ○ Pelota Jugadores Trayectoria de juego



Algunas de las habilidades básicas en el fútbol son:

- Capacidad de desplazarse en diferentes direcciones de manera rápida, sorpresiva y coordinada.
- Golpear y controlar el balón con diferentes superficies de contacto.
- Controlar la fuerza que debemos imprimir para realizar un pase.
- Recibir o controlar el balón con precisión.
- Tener una gran condición física, ya que los cambios de ritmo, la fuerza para disputar un balón y las dimensiones de la cancha exigen unas buenas capacidades físicas.



Aplicación Práctica

Día a día

En la práctica de fútbol, se presentan choques y forcejeos en cada partido. Aunque este es un deporte de contacto, es indispensable tener presente cada día la diferencia entre jugar con fuerza y jugar con violencia o mala intención.

Área: cancha de fútbol, cancha deportiva de baloncesto, voleibol o patio del colegio.

Recursos: balones, de fútbol, microfútbol o pelotas.

Organización: realiza los ejercicios propuestos por parejas, tratando de encontrar tu ritmo necesario para aprender bien las habilidades propuestas.

Desarrollo: Haz 20 repeticiones de cada ejercicio, descansando lo que creas conveniente entre ejercicio y ejercicio (que el descanso no sea superior a un minuto).

Haz movilidad articular especialmente de tus articulaciones de cadera y piernas.

Ejercicio 1

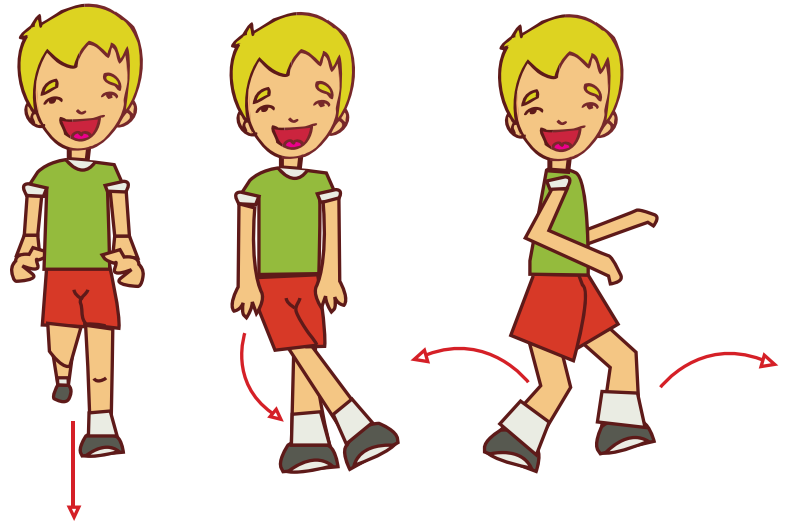
Calienta con un trote alrededor de la cancha, a la señal, todos deben correr a tratar de coger un balón. Siempre habrá menos balones que personas trotando. Quienes queden sin balón deben hacer 10 abdominales.



Haz estiramientos por parejas como se plantean en la imagen.

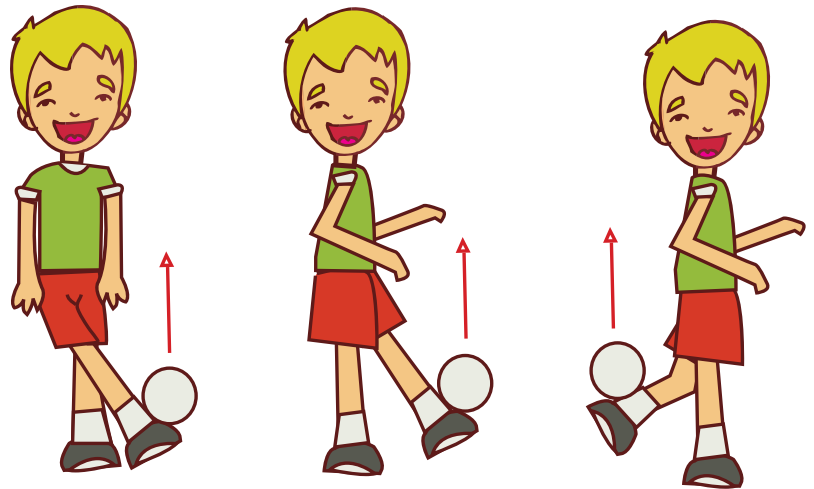
Ejercicio 2

Tu compañero se ubica en el otro extremo de la cancha; debes conducir el balón con tus pies hasta donde está él y devolverte al lugar donde empezaste para que él haga lo mismo.



Variantes

- Devolverse trotando de diferente forma (de frente, de espalda, con paso cruzado, lateral, etc.).
- Trasladar o driblar el balón con cada superficie de contacto posible:
 - Borde interno del pie
 - Borde externo del pie
 - Punta del pie
 - Planta del pie
 - Talón
- Driblar el balón entre obstáculos (pueden ser piedrecillas formando una seguidilla).

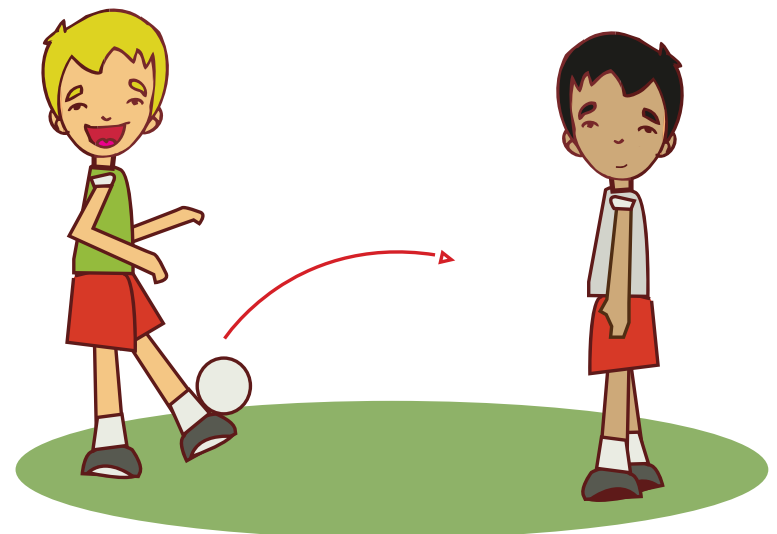


Ejercicio 3

Ubicados de la misma forma que en el ejercicio anterior, hazle pases a tu compañero, utilizando todas las superficies de contacto. Intenta buscar primero precisión para que él reciba el balón cerca de donde está ubicado.

Variantes

- Hacer el pase con una pierna y controlar con otra.

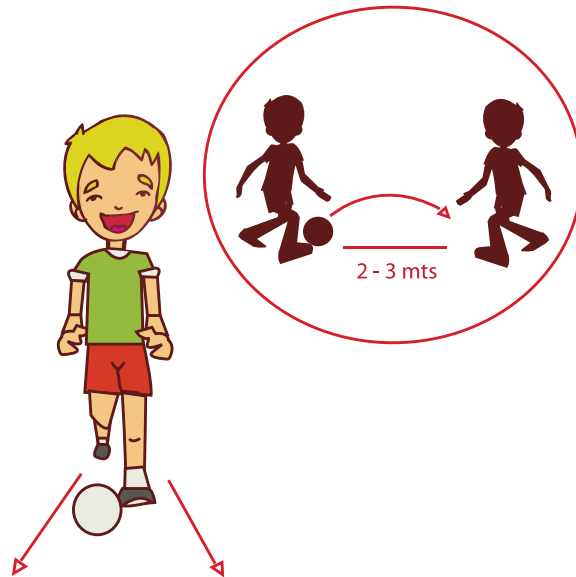


Ejercicio 4

Hazle pases a tu compañero a dos o tres metros de donde está él, hacia el lado izquierdo y hacia el derecho.

Variantes

- Cada vez que lances o hagas el pase, tu compañero debe recibir con el borde interno del pie y otra vez con el borde externo.
- Primero desplázate dos o tres metros al lado y luego lánzale el balón a un lado de él.

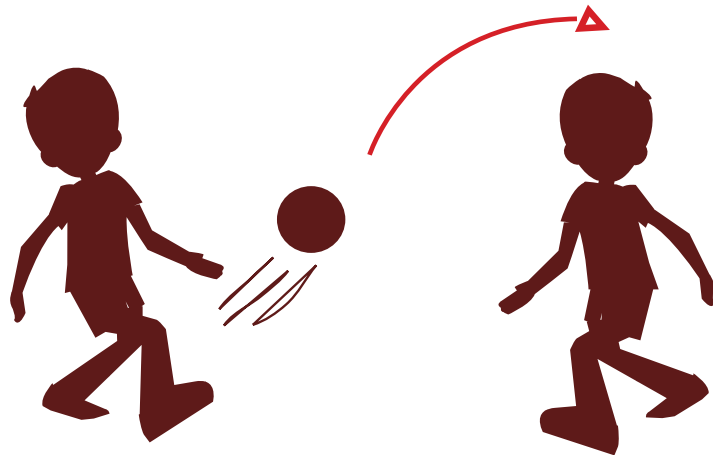


Ejercicio 5

Lánzale el balón por encima de la cabeza para que él intente detenerlo o interceptarlo antes de que toque el piso.

Variantes

- Lánzale a un lado y al otro el balón para que él se desplace hasta llegarle al balón.



Ejercicio 6

Hazle pases a tu compañero con la cabeza y con el pecho. Tú mismo puedes lanzarte el balón para ir ganando confianza.

Variantes

- Cuando se adquiriera más confianza, un compañero lanza el balón para que el otro lo golpee con la cabeza o el pecho. Todo dependerá de la confianza que logres transmitirle a tu compañero. Se recomienda no cabecear con los ojos cerrados ni con la lengua afuera para evitar morderse.



Ejercicio 7

Remata al arco desde diferentes puntos. Un compañero será el portero y los otros harán una fila para esperar su turno de rematar. Cada uno ubica el balón en el lugar que quiera.

**Ejercicio 8**

Juguemos a recuperar balones. Con todos los balones que haya, jugarán a driblar o conducir el balón por toda la cancha, quienes no tengan balón, deben intentar recuperar cualquier balón. Cuando pasen 30 segundos, quien lidera la actividad pitará y quienes no tengan balón en ese momento realizarán una vuelta a la cancha. Practíquelo cinco veces.

Ejercicio 9

Ahora van a jugar fútbol, microfútbol o banquitas, según sea el gusto de tus compañeros.

Organícense en equipos equitativos entre niños y niñas y jueguen partidos de cinco minutos. El equipo que reciba gol o vaya perdiendo a los cinco minutos saldrá hasta que pasen todos. Pueden hacerlo las veces que quieran y que el tiempo les permita.

**Vuelta a la calma**

No olvides que después de la fatiga, hay formas de recuperarte.

Entendemos por...

Driblar: la forma como, en algunos deportes, un jugador conduce el balón o lo lleva mientras se desplaza caminando o trotando.

En baloncesto, driblar es rebotar el balón; en fútbol, es llevarlo con cualquier superficie de contacto del pie.



Este capítulo fue clave porque

Aprendimos los diferentes juegos con pelota y reconocimos diferencias y semejanzas entre estos.

En cada práctica de ejercicios predeportivos pudimos explorar nuestras habilidades para correr, lanzar, atrapar, golpear, controlar, conducir y driblar.

Además, conocimos un deporte muy interesante: el balonmano, que reúne elementos del baloncesto y el fútbol y, lo mejor, se puede jugar en cualquier lugar y con cualquier balón o pelota.



Conectémonos con ética y los valores



En la sociedad, en la escuela y en la casa es fundamental respetar el espacio de las otras personas, evitando invadirlo, a no ser que seamos invitados a entrar en él.

Así mismo, en los deportes que no implican contacto entre los participantes, como el voleibol, el tenis o los bolos, se exige respetar el espacio del otro. En el caso del voleibol, tocar

la malla o invadir el terreno de juego del otro equipo es motivo de sanción.

En el caso de los deportes de contacto, aunque sabemos que podemos atacar al adversario tocándolo para interferir el pase o recuperar el balón, debemos aprender que hay reglas que respetar y reconocer que quien juega con nosotros es un compañero y que no debemos cortar su habilidad con juego brusco o faltas; por el contrario, debemos prepararnos para ser tan hábiles con el balón como él.

Repasemos lo visto



En esta unidad trabajamos:

1. Los deportes con pelota que exigen lanzamientos; estos requieren habilidades como:
 - Correr en diferentes direcciones y ritmos
 - Controlar el balón o la pelota sin temor
 - Lanzar y hacer pases con precisión
 - Tener una comunicación adecuada con nuestros compañeros
2. En el caso de los deportes de golpear, como el fútbol y el voleibol, aprendimos que hay unas posiciones básicas que permiten coordinar mejor los desplazamientos y el balón. Conocimos las reglas generales de estos deportes y pusimos a prueba nuestras destrezas.
3. Las habilidades necesarias para sorprender al rival con movimientos inesperados, teniendo en cuenta que el voleibol es un deporte muy rápido, tales como la buena comunicación entre los jugadores para poder hacer cambios permanentes en las trayectorias, pases y colocaciones del balón.

Mundo rural

Como vimos antes en la conexión con la ética, uno de los aspectos más importantes de los juegos es el respeto a las normas establecidas; aunque durante el juego haya contactos inesperados, golpes o accidentes, debemos mantener una actitud de solidaridad y respeto por todos nuestros compañeros y adversarios.

En los deportes de conjunto, cumplir las funciones asignadas (portero, defensas o delanteros, zagueros, etc.), lleva a que se alcancen los objetivos del grupo. En la vida en comunidad, también es importante que las tareas las cumplan las personas que están mejor preparadas y que tienen gusto y habilidad para ellas. Es importante reconocer esas habilidades de nuestros compañeros y aprovecharlas para el beneficio de la comunidad afianzando el trabajo en equipo.

¿Te imaginas que en el campo todos fueran lecheros y no supieran otro oficio?



Dato curioso



El voleibol de playa es uno de los deportes más practicados en el mundo. Su principal atractivo tiene que ver con el escenario de arena, las altas temperaturas, los cuerpos bronceados y, especialmente, la impecable coordinación que debe haber entre dos jugadores para cubrir de manera adecuada todo el terreno de juego. Esta modalidad se creó en 1930, en Santa Mónica, California, y actualmente se practica en escenarios donde no hay playa. Para ello, se construye una simulación de playa en arena y todo el ambiente que acompaña a los pueblos costeros.

Tomado de: <http://www.elmundo.es/elmundo/2011/01/26/ciencia/1296047282.html>



¿En qué vamos?



Reflexiono y trabajo con mis compañeros

Identifica en las siguientes imágenes el fundamento que se está trabajando:



En grupos de dos o tres estudiantes escriban un listado de los aspectos más importantes que deben tenerse en cuenta respecto a:

- Formas de recibir el balón
- Formas de pasar el balón
- Formas de golpear el balón
- Posiciones de juego

Dibuja con un compañero los esquemas de las canchas deportivas necesarias para cada deporte trabajado con las medidas correspondientes. Puedes dejarlo como cartelera para que tus compañeros más pequeños empiecen a aprender de estos deportes.

Le cuento a mi profesor

Resuelve la siguiente rejilla con tu profesor.

Qué sé hacer	Superior	Alto	Básico	Bajo
Comprendo la importancia de aplicar diferentes técnicas para interactuar en deportes con pelota.	Aplico de forma eficiente elementos propios de las bases técnicas en predeportivos o ejercicios del deporte.	Aplico algunos elementos de las bases técnicas de algunos deportes en ejercicios predeportivos	Desarrollo los talleres ejecutando elementos de las técnicas deportivas para predeportivos	Reconozco elementos de algunos de deportes.

Participo y aprendo

Marca las casillas con una X según tú consideres. En las casillas vacías incluye otros aspectos de tu actitud que te gustaría evaluar.

Actitud	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Apoyo a mis compañeros en el desarrollo de algunas situaciones de la clase, expresando con amabilidad mis inquietudes y puntos de vista ante una situación determinada.				
Desarrollo los ejercicios propuestos y creo a partir de ellos nuevas formas de ejecución.				
Soy consciente de la necesidad de explorar todas las posibilidades de movimiento.				
Promuevo la interacción apoyando y guiando a mis compañeros cuando ellos lo requieren.				
Participo con motivación, disciplina y entusiasmo en las prácticas propuestas.				

Influencia de la danza en la sociedad

Resolvamos

Influencia de la danza en el ser humano

Cuando hablamos de danza, podemos introducirnos en un mundo lleno de conocimiento de nosotros mismos, a través del cual recorreremos mundos diferentes que nos conducen a un mismo lugar: el conocimiento de nuestro cuerpo y de sus potencialidades. Danzar es construir, es crear diferentes rutas para recorrer nuestro espacio.

Danzar no es bailar, cuando se baila establecemos un contacto social con las personas que nos rodean y, por lo general, solo es necesario dejarse llevar por el ritmo. Cuando se danza, descubrimos un mundo nuevo, nos hacemos sensibles a la interpretación, comunicamos de manera intencional con nuestro cuerpo; danzar es más que seguir una coreografía, es hacer conciencia del movimiento que se realiza, es sentir y vivir el movimiento.

Hay muchas técnicas de danza creadas en todo el mundo que nos permiten explorar de manera novedosa y exigente nuevos caminos de creación.

No podemos olvidar que la danza pretende comunicar con nuestro cuerpo, contar a través del movimiento aspectos característicos de nuestra cultura.

Desde tiempos pasados, el hombre ha utilizado la danza para mostrar su cultura; si observas y comparas las diferentes danzas de nuestro país, puedes conocer un poco más sobre su gente, la manera de bailar, su vestuario, los elementos que utilizan en los bailes, los instrumentos musicales, todo ello dice mucho de la influencia y el origen de sus pueblos.

¿Sabías que los trajes típicos de nuestras regiones colombianas dicen mucho acerca de la influencia (indígena, española y africana) que tuvo esta región en la época de la conquista?



¿Y tú qué piensas?

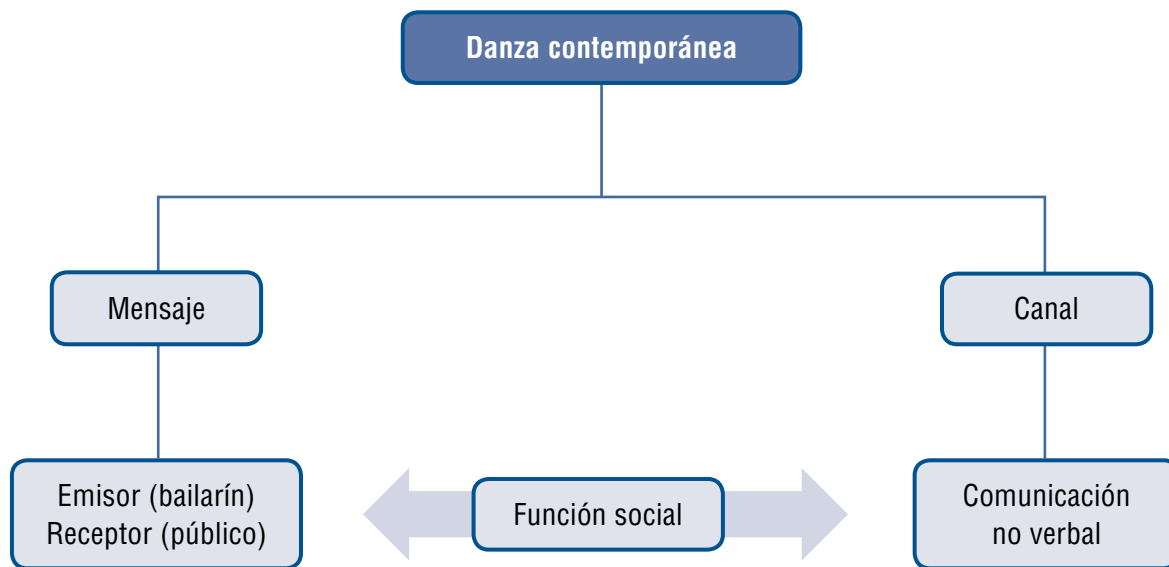
Teniendo en cuenta lo que leíste ¿Cuál consideras que es la diferencia entre bailar y danzar? Discute tus opiniones con tus compañeros y a partir de las conclusiones, completa el siguiente cuadro:

Bailar es	Danzar es
Conclusiones	

Referentes de calidad	Capítulos
Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	7. Función comunicativa de la danza



Función comunicativa de la danza



Tema 12.

Danza contemporánea



Indagación

Origen de la danza contemporánea

Este estilo de danza se dio a conocer después de la segunda guerra mundial y desde su nacimiento ha tenido como principal función la comunicación. Nació de un grupo de bailarines norteamericanos y europeos que, cansados de los movimientos del ballet clásico y a partir de la exploración del movimiento, crearon diferentes estilos de danza que al unirse producen lo que hoy se conoce como danza contemporánea.

En este tipo de danza se hace especial énfasis en la energía del bailarín que debe proyectarse al público y comunicar a través del movimiento corporal. Es el dinamismo del movimiento el que permite que el bailarín produzca una serie de emociones en quien lo observa; cada elemento del mensaje puede ser interpretado libremente por el espectador a través de gestos o emociones expresadas.

Entendemos por...

Comunicación: la transmisión de información que se produce entre dos o más seres. Para que haya comunicación se requiere:

- Un emisor (Bailarín)
- Un mensaje (Danza)
- Un receptor (Público)



Conceptualización

Elementos de danza contemporánea

Dentro de este estilo de danza podemos trabajar diferentes dinámicas de movimiento que nos van a permitir construir secuencias de movimiento de una manera novedosa y divertida.

Día a día

La danza como manifestación cultural se debe apreciar con el mayor respeto. Siempre que observes una danza, piensa que esta representa la cultura, idiosincrasia y hasta creencias de una región o comunidad.

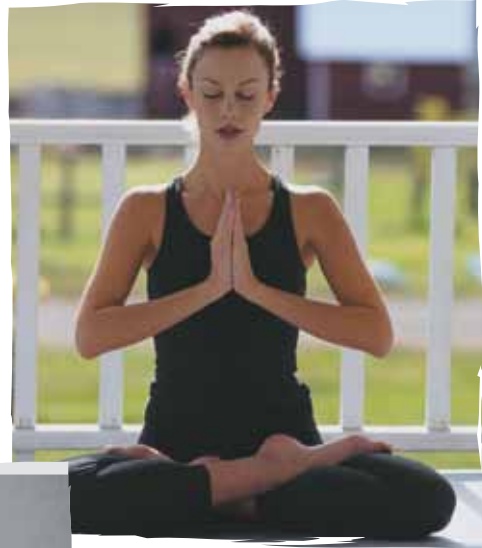
Dinámicas de movimiento

Las dinámicas de movimiento son muy importantes para trabajar la danza. Ellas te van a permitir hacer movimientos controlados y definidos. Se utilizan de acuerdo con los movimientos que estás trabajando y sugieren algunas sensaciones en tu cuerpo para fortalecer y controlar dicho movimiento. Veamos algunas de ellas.

Ejecuta los movimientos que están en las imágenes:

Torsión

Son todos aquellos movimientos que tu cuerpo hace en los que la parte superior se dirige hacia la derecha o la izquierda y la parte inferior, hacia el lado contrario.



Curva

Tu cuerpo intenta marcar con su silueta una curva; como observas en la imagen, la bailarina muestra una curva con su espalda. De igual manera podría hacerlo en otras posiciones como sentada, acostada boca abajo, etc.



Contenido

El movimiento contenido parte del manejo de la respiración; el cuerpo se mantiene en una posición inmóvil, mientras el abdomen intenta contraerse al máximo. Esto te permite controlar el equilibrio al realizarlo.



Proyectado

Proyectar el movimiento implica prolongar el cuerpo al máximo, es decir, como si de cada una de las extremidades te halaran con cuerdas hacia fuera, principalmente, del pecho. La mirada es fundamental al proyectar, pues se puede tomar como una extensión del movimiento realizado por tu cuerpo.



Alargar

Tiene conexión con el movimiento proyectado: cuando alargas tu cuerpo, logras proyectar. Observa que en la primera imagen, la bailarina no lleva el movimiento al máximo, compárala con la segunda imagen.

¿Cuál se ve más alargado?



Suspender

Son todos aquellos movimientos que impliquen despegarse del piso. Se tiene un movimiento suspendido cuando sientes que tu cuerpo intenta ir en contra de la gravedad, es decir que, en lugar de caer, va hacia arriba.





Aplicación Práctica

El propósito de este taller es que pongas en práctica las diferentes dinámicas de movimiento que puedes trabajar. Para esto es fundamental que juegues con todas las posibilidades de movimiento que tu cuerpo te ofrece y, así, logres moverte como tal vez nunca lo hayas hecho.

Área de trabajo: espacio cubierto o al aire libre de 12 metros por 12 metros.

Recursos: grabadora

Organización: es el momento de explorar con tu cuerpo. Organiza el espacio de manera que puedas moverte con facilidad.

Ejercicio 1. El cubo

Ten presente los siguientes pasos para la realización del ejercicio del cubo:

Imagina que estas dentro de un gran cubo; a cada una de las seis caras le vas a asignar una dinámica.

Cara 1:

Es la que se encuentra frente a ti; cuando estés de frente a ella debes realizar un movimiento suspendido.

Cara 2:

Se encuentra a tu derecha; cuando gires hacia tu derecha debes realizar un movimiento alargado.

Cara 3:

Se encuentra a tu espalda, cuando tu cara esté frente a esta cara del cubo haces un movimiento proyectado.

Cara 4:

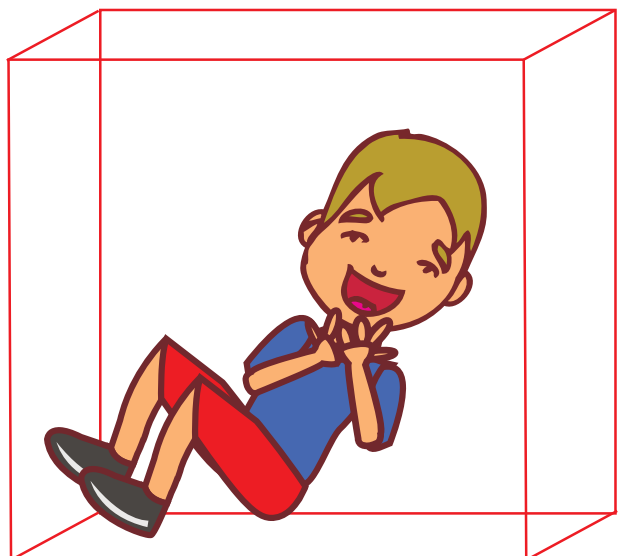
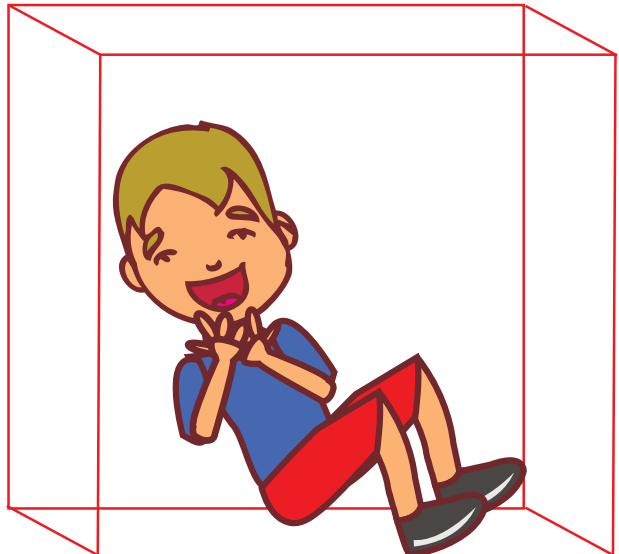
Se encuentra a tu izquierda, allí haces un movimiento contenido.

Cara 5:

Está arriba de ti; allí harás el movimiento curvo.

Cara 6:

Te encuentras parado en ella y corresponde al movimiento en torsión.



Ejercicio 2

Ahora vas a proponer un movimiento para cada una de las caras del cubo. Este es el momento de explorar diferentes posiciones de tu cuerpo, es cuestión de ponerte a jugar.

En este momento, tienes una secuencia de movimiento inventada por ti. Hay tres niveles en el espacio que debes estar trabajando en tu secuencia. Veamos cuáles son:

Nivel bajo

Son todos aquellos movimientos que puedes realizar en el piso (gatear, reptar, acostarte).



Nivel medio

Es el nivel intermedio entre los otros dos y te permite realizar movimientos como agacharte y arrodillarte, entre otros.



Nivel alto

Son todos los movimientos que realizas cuando te encuentras de pie o saltando.



Ejercicio 3

Escribe en cada uno de los siguientes espacios un número de uno a seis. No puedes repetir números, pero tampoco los puedes escribir en el orden consecutivo:

Ejemplo: 4 2 6 5 1 3

Ejercicio 4

Ahora, de acuerdo con el orden que les diste a los números, realiza los movimientos que planteaste en los ejercicios 1 y 2. Recuerda que cada cara tiene un movimiento.

Ejercicio 5

En este momento, tienes una secuencia de movimiento única que fue creada por ti. Ahora, vas a ponerle música a esta secuencia. Si quieres puedes reunirte con otros compañeros y combinar las secuencias, por ejemplo, podrían aprenderse la secuencia de alguno y realizarla entre todos, o unir todas las secuencias y realizarlas de manera continua, si se puede, o utilizar los elementos (movimientos) más llamativos de cada una de ellas y construir una secuencia final.

Ejercicio 6

Observa las secuencias que inventaron tus compañeros con el objetivo de apreciar el trabajo de cada uno y utiliza los movimientos más llamativos para aplicarlos en tus próximas secuencias, de manera que, puedas transformar, crear y modificar tus secuencias, siempre con el ánimo de mejorarlas.



Tema 13. La comunicación no verbal



Indagación Expresarnos con el cuerpo

Con el cuerpo podemos expresar, de maneras variadas, nuestros sentimientos, ideas y deseos. Hasta ahora, solo hemos aprendido a hacerlo con palabras, descuidando las formas de comunicación como la no verbal.

Podemos, por ejemplo, representar ante unos espectadores una situación sin hacer uso del lenguaje verbal: permitiendo que nuestro cuerpo se convierta en un instrumento para comunicarnos.

¿Qué conoces del lenguaje verbal y del no verbal?
Comparte las respuestas con tus compañeros.

Día a día

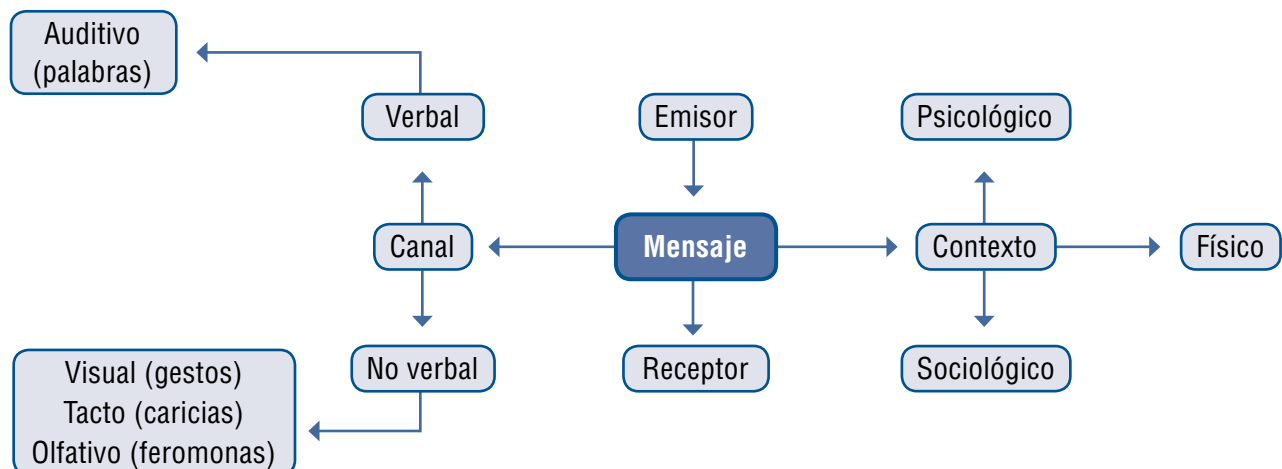
Cada segundo que pasa, nuestro cuerpo expresa muchas cosas, aun si estamos en silencio. Es interesante aprender a leer lo que las personas dicen con sus gestos, con su mirada, con su silencio. Podemos crear con nuestros amigos una invisible manera de comunicarnos.



Conceptualización Lenguaje verbal y lenguaje no verbal

Dentro de los componentes de la comunicación, está el emisor, que es quien tiene la idea y al comunicarla la convierte en mensaje, este puede llegar al receptor por dos canales, el primero es el verbal y hace referencia específicamente al habla; el otro es el no verbal: los gestos, caricias y olores que pueden dar intención al mensaje; el sentido del mensaje puede variar dependiendo del contexto en el que se encuentre.

Componentes de la comunicación



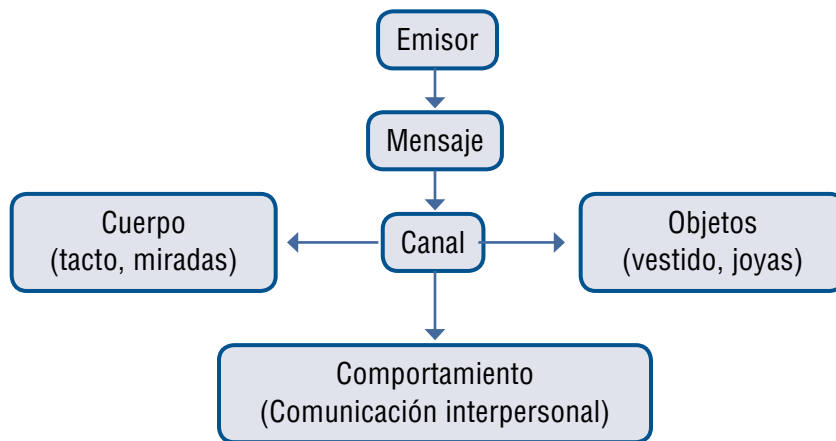


Conceptualización

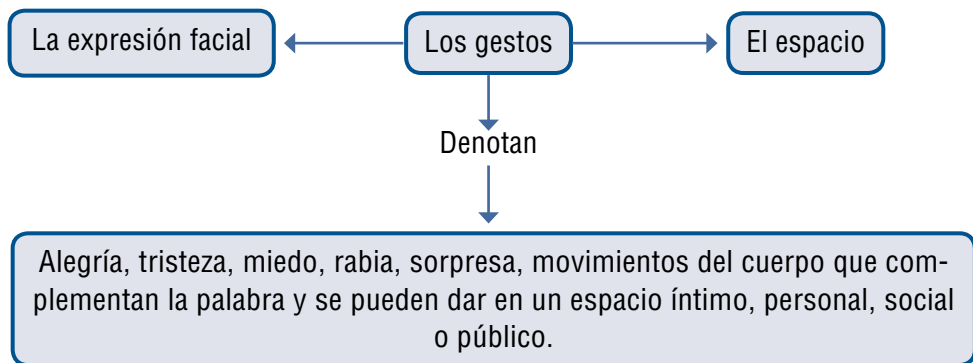
La comunicación verbal es aquella que aparece como una facultad del ser humano. Nos permite construirnos como personas. A diferencia de los animales, los seres humanos contamos con un lenguaje verbal construido con signos específicos de una comunidad.

Podría pensarse que el lenguaje está determinado en cada organismo como una condición biológica que nos hace personas; pero no solo existe la comunicación verbal, también podemos hacer referencia a la comunicación no verbal, que es aquella que se encuentra implícita dentro del lenguaje, es aquella que no está expresada en palabras, que denota emociones, sentimientos, gestos, movimientos del cuerpo y permite darle intención al mensaje verbal.

Comunicación no verbal



No se puede desconocer la existencia de la comunicación no verbal; tampoco se puede desligar de la comunicación verbal. La comunicación no verbal tiene como componente fundamental la expresión corporal, está relacionada con las características físicas de la persona; en ella encontramos:





Aplicación Práctica

A través del desarrollo de este taller debemos hacer uso de todos los elementos que podemos utilizar para comunicarnos sin palabras. El objetivo es hacer conciencia de la importancia de nuestra expresión corporal al momento de comunicar un mensaje.

Área de trabajo: espacio cubierto o al aire libre de 12 metros por 12 metros

Recursos: el cuerpo

Organización: indaga con tus compañeros de clase sobre los problemas que se presentan en tu colegio y que afectan la organización establecida. Ellos pueden ser la falta de recursos, de escenarios para practicar un deporte y realizar actividades culturales, problemas de desnutrición, de desempleo, de basuras, etc. Elige uno que quisieras solucionar.

Ejercicio 1

En grupos de tres estudiantes, van a hacer una representación corporal que muestre el mensaje de una campaña para disminuir esa problemática que escogieron. Pueden hacer uso de la comunicación no verbal o de cualquier otra posibilidad comunicativa que no requiera el uso de palabras. La finalidad es que el público entienda el mensaje sin necesidad de que tú hables.

Ejemplo: observa detenidamente la siguiente imagen:



¿Qué mensaje se encuentra escondido en la imagen?

Es importante que tengas en cuenta que el principal recurso para realizar este taller es tu cuerpo y tu creatividad; entre más original sea tu propuesta, más impactante será para quienes la observen.

Ejercicio 2

Ahora, disponte a observar las campañas propuestas



Este capítulo fue clave porque

Conocimos las posibilidades del cuerpo para expresarse de manera no verbal, aprovechando diferentes posibilidades de comunicar las emociones y los sentimientos. Resultó muy importante el aprendizaje de diferentes lenguajes que acompañados de creatividad aumentan las habilidades comunicativas, propiciando, a su vez, el desarrollo de la sensibilidad artística y diferentes alternativas motrices.

Conectémonos con la publicidad



La publicidad es una técnica de comunicación que busca ofrecer productos, disminuir conductas que pueden afectar a la población o simplemente entregar un mensaje. Es un elemento importante en la vida moderna, tiene mucho poder, porque llega a mucha gente a través de los medios de comunicación. Entonces, debemos saber utilizarla, pues, así como puede llevar mensajes constructivos, también puede contener mensajes que nocivos.

Repasemos lo visto



Danzar es construir, es crear diferentes rutas para recorrer nuestro espacio. Para danzar es importante tener un cuerpo entrenado que nos permita explorar diferentes caminos para crear y comunicarnos con el público. Uno de los caminos para construir puede ser la danza contemporánea, pues permite al bailarín explorar nuevos movimientos y comunicar por medio de ellos. Utiliza diferentes dinámicas que al combinarse nos facilitan la creación de secuencias, las que combinadas con la comunicación no verbal, nos ofrece una nueva forma de expresión corporal.

Existen diferentes canales de comunicación; en la danza es muy utilizado el de la comunicación no verbal, pues permite que por medio de gestos y movimientos podamos transmitir un mensaje del emisor (bailarín) al receptor (público).

Mundo rural

Uno de los mejores ejemplos de comunicación es la manera como la naturaleza se comunica con nosotros. Todas las cosas que durante siglos le hemos hecho a la naturaleza la han afectado (tala de bosques, contaminación de los ríos, polución), y ella tiene la forma de hacerlo saber (calentamiento global, inundaciones, etc.). Nosotros como habitantes de este planeta debemos hacernos conscientes del impacto negativo de nuestras acciones en la naturaleza; para eso son muy importantes las campañas publicitarias, que nos permiten dar a conocer de manera masiva esta problemática y las maneras de prevenirla.



Dato curioso



En Estados Unidos, una de las empresas más prosperas nació de la idea de un hombre que decidió recolectar todos los desechos de comida de los restaurantes y elaborar con ellos abono orgánico para las plantas. Hoy en día, produce miles de bultos de abono que vende en los supermercados más reconocidos de este país. Vive feliz, pues como dice, se hizo rico con las sobras de comida de los demás.

¿En qué vamos?



Reflexiono y trabajo con mis compañeros

1. Analiza con tres compañeros la manera como podríamos utilizar nuestro cuerpo y la expresión corporal para ayudar a prevenir algunos de los problemas que presenta nuestro planeta. Presenta en la clase los aspectos que discutieron en el grupo.
2. Teniendo en cuenta que la publicidad es una técnica de comunicación que puede llegar a muchos, ¿cómo crees que podríamos utilizarla para solucionar alguna problemática de nuestro entorno?

Le cuento a mi profesor

Con tu profesor, resuelve la siguiente rejilla.

Qué sé hacer	Superior	Alto	Básico	Bajo
Comprendo la importancia del lenguaje corporal para ampliar las maneras de comunicarme.	Desarrollo estrategias de comunicación corporal en situaciones de juego.	Reconozco códigos gestuales en situaciones de juego.	Identifico la importancia del lenguaje gestual en procesos comunicativos.	Hago uso de algunos elementos gestuales de manera consciente en la comunicación.
Comprendo las diferentes posibilidades expresivas para ampliar la comunicación desde lenguajes no verbales.	Aplico elementos de los lenguajes corporales en lo cotidiano.	Desarrollo habilidades comunicativas.	Reconozco códigos corporales en clase.	Identifico algunos mensajes de comunicación no verbal en situaciones de juego.

Participo y aprendo

Marca las casillas con una X según tú consideres. En las casillas vacías incluye otros aspectos de tu actitud que te gustaría evaluar.

Actitud	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Apoyo a mis compañeros en el desarrollo de algunas situaciones de la clase expresando con amabilidad las inquietudes y puntos de vista ante una situación determinada.				
Desarrollo un lenguaje corporal variado que favorece la comunicación desde diferentes posibilidades corporales.				
Soy consciente de la importancia de la expresión corporal en mi formación.				
Desarrollo responsablemente las actividades propuestas en clase.				
Permito con mi comportamiento el perfecto desarrollo de la clase.				

- Anderson, B. (2008). *Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose*. California, Estados Unidos: Shelter Publications.
- Arteaga, M., Viciano, V. y Conde, J. (2000). *Desarrollo de la Expresividad Corporal. Tratamiento globalizador de los contenidos de representación*. Barcelona, España: Inde Publicaciones.
- Bolaño, E. (2006). *Diccionario de Recreación*. Armenia, Colombia: Kinesis.
- Bilbrough, A. y Jones, P. (1975) *Didáctica y desarrollo de la Educación Física*. Buenos Aires, Argentina: Kapeluz.
- Castañer, M. (2000). *Expresión Corporal y Danza*. Barcelona, España: Inde Publicaciones.
- Camargo, G. (2002). *Diccionario Básico del Deporte y la Educación Física*. Armenia, Colombia: Kinesis.
- Cantó, R. y Jiménez, J. (1998). *La columna vertebral en la edad escolar. La postura correcta, prevención y educación*. Madrid, España: Gymnos.
- Davis, F. (2002). *La comunicación no verbal*. Madrid, España: Alianza
- Descamps, M. (1993). *El lenguaje del cuerpo y la comunicación corporal*. Bilbao, España: Deusto.
- Hessing, W. (1984). *Voleibol para principiantes*. Barcelona, España: Paídotribo.
- Janer, G. (1989). *Pedagogía de la imaginación poética*. Barcelona, España: Aliorna.
- Maturana, H. y Verden, Z. (1995). *Amor y Juego*. Santiago de Chile, Chile: Talleres Gráficos. Pía Sociedad de San Pablo.
- Ministerio de Educación Nacional. (2000). *Educación Física, Recreación y Deportes. Serie lineamientos curriculares*. Bogotá

Ministerio de Educación Nacional. (2003). *Guía de Aprendizaje. Educación Física, sexto y séptimo grado*. Bogotá.

Ministerio de Educación Nacional. (2003). *Guía de conceptos básicos. Educación Física, sexto y séptimo grado*. Bogotá.

Ministerio de Educación Nacional. (2003). *Guía didáctica. Educación Física sexto y séptimo grado*. Bogotá.

Ministerio de Educación Nacional. (2010). *Orientaciones Pedagógicas para Educación Física, Recreación y Deporte. Documento No. 15*. Bogotá.

Secretaría de Educación Pública de México. (2005). *Telesecundaria, guías de estudio grados 2° y 3°, Educación Física*. Ciudad de México.

Unidad 1

<http://eltiempo.lasprovincias.es/sites/eltiempo.lasprovincias.es/files/images/koppenmundi.jpg>

http://3.bp.blogspot.com/_ehMHvAFMyFU/TT6TWkoC8JI/AAAAAAAAAK4/otuQAXWo0Qo/s1600/im_zonas_climaticas.jpg

<http://pwp.supercabletv.net.co/garcru/colombia/Colombia/fotos/clima.jpg>

<http://blogs.monografias.com/arturo-crosby-forum-natura/files/2010/09/p1040027.jpg>

<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/da/SabanaBogota.jpg>

http://3.bp.blogspot.com/-2cBS5qVDg58/Tk5-HRg_IVI/AAAAAAAAAUw/joWKnIBYdAo/s1600/Corredor+N-NO+de+AV+Nudo+de+Venta+de+Ba%25C3%25B1os+-+Imagen+43.jpg

<http://www.alovelyworld.com/webchili/gimage/chl106.jpg>

http://periodico2.estudiantes.elpais.es/epe2011/periodico/Centros/SE/1709/34344_A/Cuaderno2/Pagina1/Foto7933g.jpg

<http://www.elmercurio.com.ec/wp-content/uploads/2011/04/tornado1.jpg>

<http://cidbimena.desastres.hn/docum/ops/publicaciones/052/p027.jpg>

http://www.aularagon.org/files/espa/ON_Line/Geografia/Paisajes/CMLG7Tomillar2.JPG

<http://www2.montes.upm.es/Dptos/DptoIngForestal/unidades/Salsipuedes/Tronco%20f%C3%B3sil.jpg>

Unidad 2

http://www.electrostaticspraysystem.com/wp-content/uploads/2012/02/1500_compact_Turbo2.jpg

<http://descontamina.cl/blog/wp-content/uploads/2010/05/Desierto-de-Atacama11.jpg>

<http://www.vuelodigital.com/wp-content/uploads/2011/10/Polar1.jpg>

http://1.bp.blogspot.com/_MxoBZ2fW2u8/S_revgiqq9I/AAAAAAAABsw/q7GBMMg-frw/s1600/P1018127.JPG

<http://imageshack.us/f/73/granjamouquetsome.jpg/>

<http://v23.lscache1.c.bigcache.googleapis.com/static.panoramio.com/photos/original/1468839.jpg>

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/22/Carretera_Panamericana.jpg?uselang=es

<http://sites.google.com/site/firststepsguarderia/Piata231.jpg>

<http://indignacion.org.mx/wp-content/uploads/2011/10/P9100137.jpg>

http://sociales2eso.files.wordpress.com/2007/09/imagenes-poblacion-blog_5.gif

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/c2/Europe_population_map_countries.PNG

<http://www.fronteralatina.de/wp-frontera/wp-content/imagenes/2010/12/lunasol-flyer-barbara-1281.jpg>

<http://toptravellists.net/wp-content/uploads/2012/02/eiffel-tower-paris-france.jpg>

<http://www.catalunyaconstruye.com/wp-content/uploads/2008/10/vista-plaza-europa-02-hi.jpg>

<http://gloggysangriaguatemala.files.wordpress.com/2010/08/vinos-y-quesos.jpg>

http://2.bp.blogspot.com/-wDxiVr4XUzQ/TblQvAS4eNI/AAAAAAAAEIo/jTyE8whgEuE/s1600/1104_Barcelona+208.jpg

<http://degeografiayotrascosas.files.wordpress.com/2008/05/migraciones19902000.jpg>

<http://decuatroaseisdiario.files.wordpress.com/2009/07/sopaipilla-3.jpg>

http://4.bp.blogspot.com/_IT1wsGgrqM0/TDwC_U5ESRI/AAAAAAAASg/DkN_9mZSLpg/s1600/8.JPG

<http://www.marriedwithluggage.com/wp-content/uploads/2010/11/Cute-little-girl1.jpg>

<http://www.embapar.jp/in/Indigena%20rostro%20nina.JPG>

<http://miguelgalbangutierrez.files.wordpress.com/2011/12/presidente-del-parlamento-europeo-jerzy-buzek.jpg>

<http://4.bp.blogspot.com/-itocZG4BLFU/T0p73v0j22I/AAAAAAAAABkg/FVQuPI-FOj4/s1600/Mapa+racial+hispanoamerica.png>

<http://www.turismoactual.net/wp-content/uploads/2011/02/new-york.jpg>

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/b8/Cerro_del_Topo_Chico_2.jpg

<http://gualinse.files.wordpress.com/2008/06/ovsomoto2130dom1.jpg>

http://1.bp.blogspot.com/_uMgUQLeitak/S_KhjRCzO1I/AAAAAAAAACC4/8Ypb60tb-Gc/s1600/tupido+etnico+2.jpg

<http://suregion.files.wordpress.com/2008/08/dsc04900.jpg>

http://1.bp.blogspot.com/_t6wossIBhFI/SxNxpGbXv1I/AAAAAAAAAGE/rD8NqtbFisQ/s1600/ayabie-visual-kei.jpg

<http://4.bp.blogspot.com/-yBBSZdFJK8/TZyr2U8Xwxi/AAAAAAAAAV8/CwXRnFIVA4/s1600/GEDC1636.JPG>

http://3.bp.blogspot.com/-QNwqvSri6s4/TyvoUzzVA-I/AAAAAAAAABFo/8ULpM_7RNN/s1600/selva.jpg

<http://rlasset.files.wordpress.com/2011/12/pc100067.jpg>

http://www.fondosypantallas.com/wp-content/uploads/2010/01/380619_40_148_ArtFile_ru.jpg

<http://capmarv.files.wordpress.com/2010/04/p1030323.jpg>

<http://www.revistaenfoke.com/wp-content/uploads/2010/01/millon-de-kilos.jpg>

Unidad 3

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/68/1865_Spruner_Map_of_the_World_under_the_Persian_Empire_-_Geographicus_-_OrbisTerrarumPersici-spruner-1865.jpg?uselang=es

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/be/Second_Punic_War_full-es.svg

<http://mediateca.cl/900/geografia/mapas%20historicos/expansion%20del%20imperio%20romano.jpg>

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5d/Invasiones_b%C3%A1rbaras_Imperio_romano-es.svg

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f9/Ostrogothic_Kingdom.png

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d2/Reino_de_Los_visigodos.svg

<http://blogs.ua.es/rutascomercialesmodernas/files/2011/01/Intercambio-de-materiales-en-Europa.jpg>

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/ed/Transasia_trade_routes_1stC_CE_gr2.png

Unidad 4

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/05/Viajes_de_colon.svg

http://3.bp.blogspot.com/-poojls6EMCI/TckQO0S-DfI/AAAAAAAAAIY/JISjvQimp3E/s1600/pizarro_mapa.jpg