





Ministerio de  
Educación Nacional  
República de Colombia



Libertad y Orden

## Prosperidad para todos

### Secundaria Activa

Educación Física grado noveno

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 Mozquera 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: 978-958-691-513-7

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**

Astrid Bibiana Rodríguez Cortés  
**Autora**

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

Diana Fonseca - 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".

<b>Tabla de contenido</b>	<b>3</b>
<b>Presentación</b>	<b>5</b>
<b>Estructura Secundaria Activa</b>	<b>7</b>
<b>Unidad 1. Actividad física y salud</b>	<b>14</b>
<b>Capítulo 1. La importancia del estiramiento para la actividad física</b>	<b>16</b>
<b>Tema 1. Técnica de estiramientos</b>	<b>17</b>
<b>Tema 2. Actividad física como prevención de malas posturas</b>	<b>28</b>
<b>Capítulo 2. Principios del entrenamiento físico</b>	<b>38</b>
<b>Tema 3. ¿Qué es entrenamiento físico?</b>	<b>39</b>
<b>Tema 4. ¿Qué pasa en tu cuerpo al hacer ejercicio?</b>	<b>49</b>
<b>Unidad 2. Deportes de conjunto</b>	<b>60</b>
<b>Capítulo 3. Fundamentos básicos del fútbol</b>	<b>62</b>
<b>Tema 5. El fútbol: un deporte de expansión mundial</b>	<b>63</b>
<b>Tema 6. Técnicas de juego</b>	<b>67</b>
<b>Capítulo 4. Fundamentos básicos del voleibol</b>	<b>76</b>
<b>Tema 7. Técnica del voleibol</b>	<b>77</b>

<b>Unidad 3. Manifestaciones recreativas</b>	<b>94</b>
<b>Capítulo 5. Recreación</b>	<b>96</b>
Tema 8. La excursión	97
Tema 9. Conservación de los recursos naturales	102
<b>Capítulo 6. El campismo</b>	<b>106</b>
Tema 10. Bases y beneficios del campismo	107
Tema 11. La organización de un campamento	109
Tema 12. El campamento	111
Tema 13. Actividades socioculturales durante el campamento	119
Tema 14. Tipos de nudos y amarres	125
<b>Unidad 4. Coreografías de danza folclórica</b>	<b>134</b>
<b>Capítulo 7. La danza folclórica</b>	<b>136</b>
Tema 15. Bailar y danzar	137
Tema 16. Danza folclórica	141
<b>Bibliografía</b>	<b>154</b>
<b>Referencias fotográficas</b>	<b>156</b>

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.

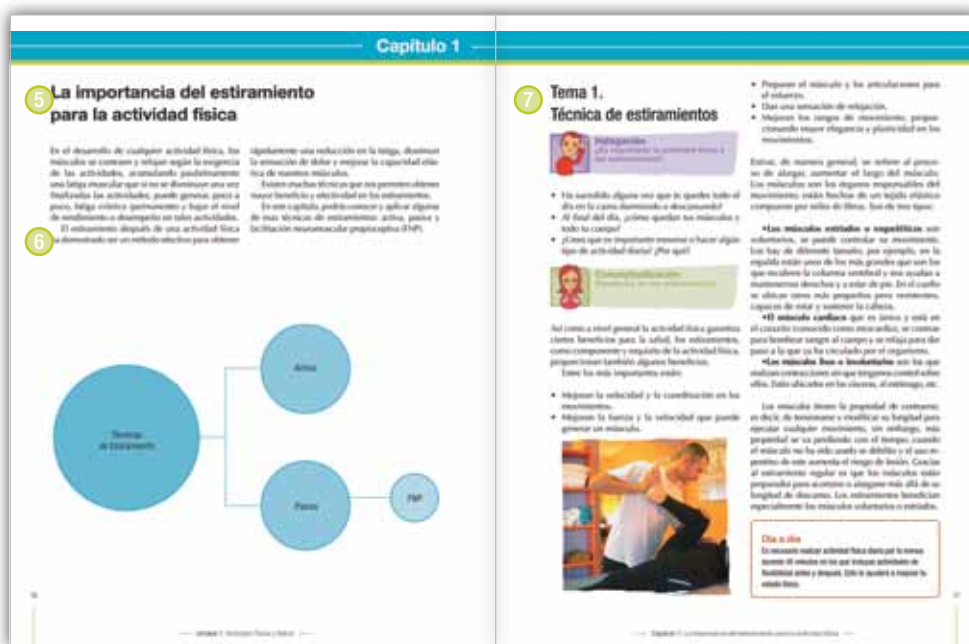
### 3 Resolvamos

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.



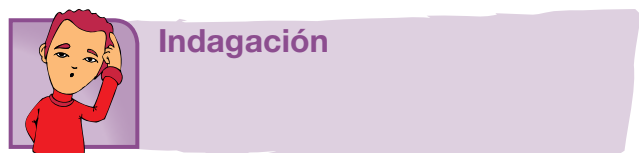


**5 Capítulo**  
Corresponde a cada una de las divisiones de la unidad y se refieren a los lineamientos o ejes articulares de cada área.

**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 primer momento es acercar a los estudiantes a la temática mediante actividades previas como la presentación de situaciones, textos, material gráfico 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

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

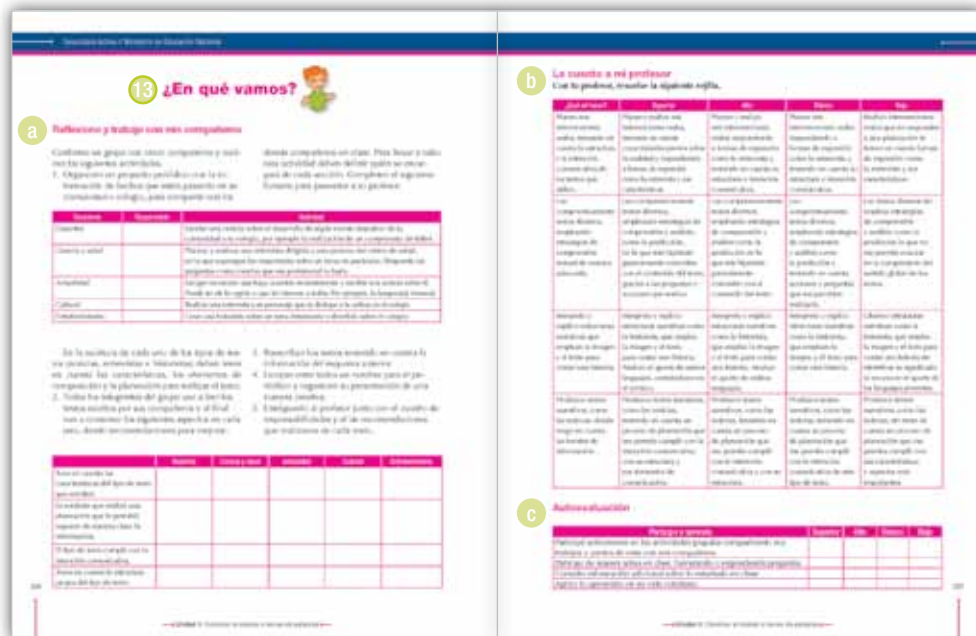


## 11 Mundo rural

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 *Reflexiono y trabajo 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.

# Actividad física y salud

## Resolvamos

### Historia de un deportista

Hace algunos años, un estudiante destacado en la clase de educación física decidió iniciar entrenamientos para mejorar su nivel de juego en los deportes que le gustaban (atletismo, baloncesto y fútbol). Todos los días en la mañana, salía apurado de su casa a entrenar y con el mismo afán regresaba a su casa antes del medio día para organizarse y salir corriendo para su colegio.

Con el paso de las semanas, observó que su condición física había mejorado, pero sus músculos cada vez perdían más flexibilidad. Le costaba mucho trabajo amarrarse los cordones o

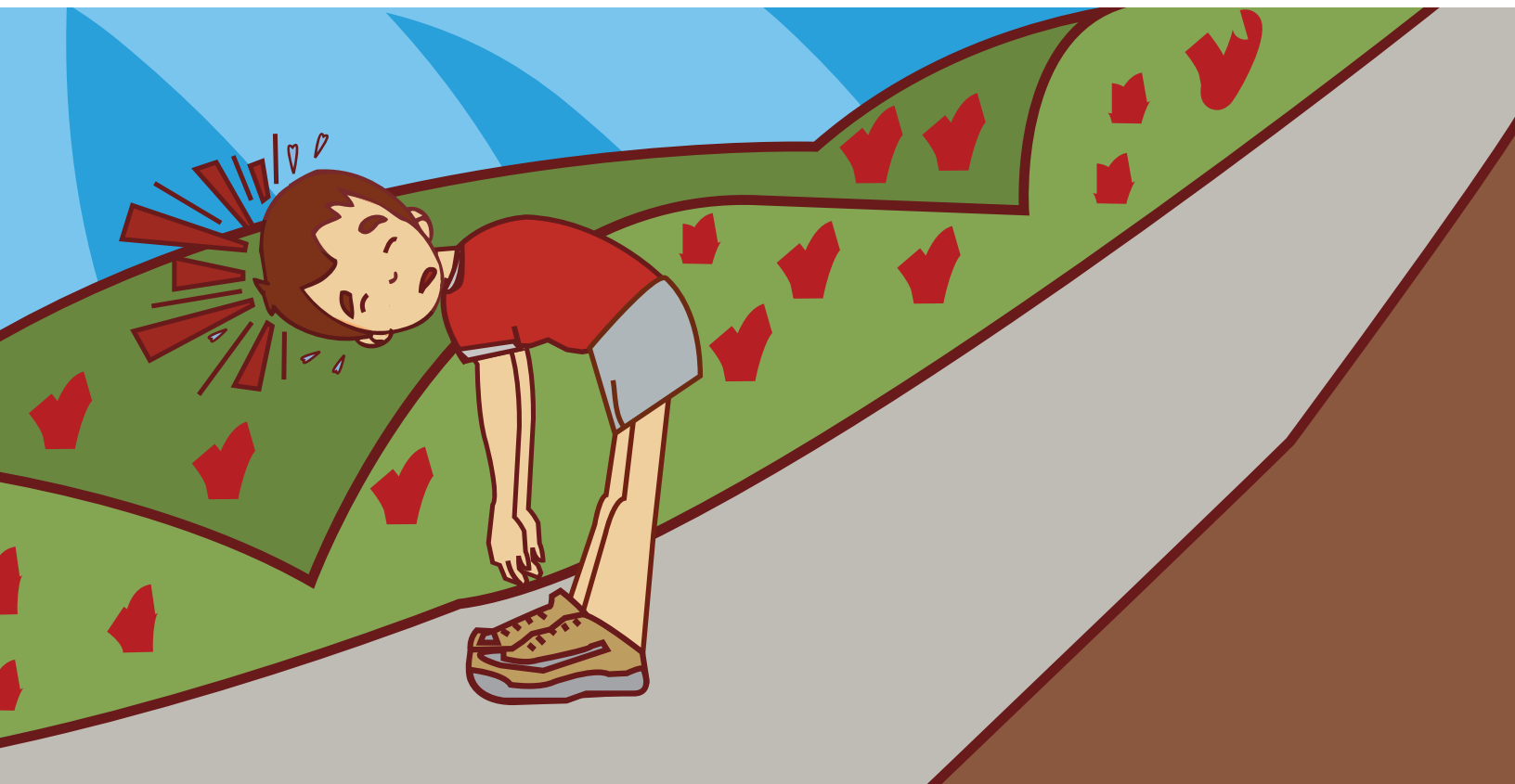
elevar una pierna para pasar una cerca. Fue tal el dolor que empezó a sentir, que debió ir donde el médico para que lo examinara. Luego de indagar por varios asuntos, el doctor le preguntó, por cuánto tiempo hacía los ejercicios de flexibilidad y, algo muy importante, cuánto tiempo estiraba sus músculos, a lo que él respondió que salía de afán de su casa, entrenaba varias modalidades deportivas y debía regresar para cumplir con su actividad escolar, por lo que no tenía tiempo y nunca estiraba antes de iniciar sus prácticas ni después de terminarlas.



¿Y tú qué piensas?

- ¿Cuáles fueron los aciertos que el protagonista de la historia tuvo en sus entrenamientos?
- ¿Cuáles aspectos descuidó al momento de realizar la actividad física?
- ¿Qué pasaría si una persona no hiciera nunca estiramientos antes y después de practicar algún deporte?
- Comenta con tus compañeros las respuestas anteriores.

Referentes de calidad	Capítulos
<b>Estándar</b>	1. La importancia del estiramiento para la actividad física
Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.	2. Principios del entrenamiento físico
<b>Acciones de pensamiento y producción</b>	
Comprendo las razones biológicas del calentamiento y la recuperación y las aplico.	
Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.	



# La importancia del estiramiento para la actividad física

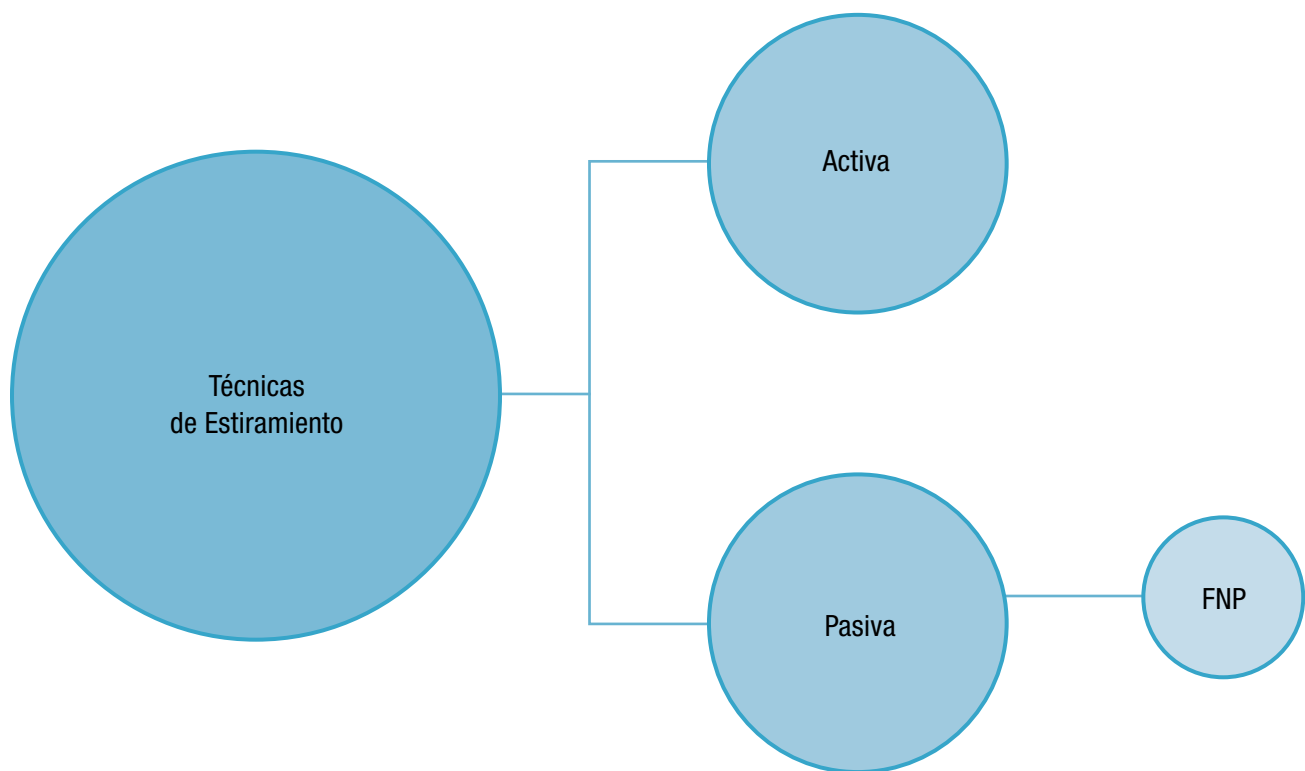
En el desarrollo de cualquier actividad física, los músculos se contraen y relajan según la exigencia de las actividades, acumulando paulatinamente una fatiga muscular que si no se disminuye una vez finalizadas las actividades, puede generar, poco a poco, fatiga crónica (permanente) y bajar el nivel de rendimiento o desempeño en tales actividades.

El estiramiento después de una actividad física ha demostrado ser un método efectivo para obtener

rápidamente una reducción en la fatiga, disminuir la sensación de dolor y mejorar la capacidad elástica de nuestros músculos.

Existen muchas técnicas que nos permiten obtener mayor beneficio y efectividad en los estiramientos.

En este capítulo, podrás conocer y aplicar algunas de esas técnicas de estiramientos: activa, pasiva y facilitación neuromuscular propioceptiva (FNP).





# Tema 1.

## Técnica de estiramientos



### Indagación

¿Es importante la actividad física y los estiramientos?

- Ha sucedido alguna vez que te quedes todo el día en la cama durmiendo o descansando?
- Al final del día, ¿cómo quedan tus músculos y todo tu cuerpo?
- ¿Crees que es importante moverse o hacer algún tipo de actividad diaria? ¿Por qué?



### Conceptualización

Beneficios de los estiramientos

Así como a nivel general la actividad física garantiza ciertos beneficios para la salud, los estiramientos, como componente y requisito de la actividad física, proporcionan también algunos beneficios.

Entre los más importantes están:

- Mejoran la velocidad y la coordinación en los movimientos.
- Mejoran la fuerza y la velocidad que puede generar un músculo.



- Preparan el músculo y las articulaciones para el esfuerzo.
- Dan una sensación de relajación.
- Mejoran los rangos de movimiento, proporcionando mayor elegancia y plasticidad en los movimientos.

Estirar, de manera general, se refiere al proceso de alargar, aumentar el largo del músculo. Los músculos son los órganos responsables del movimiento; están hechos de un tejido elástico compuesto por miles de fibras. Son de tres tipos:

- **Los músculos estriados o esqueléticos** son voluntarios, se puede controlar su movimiento. Los hay de diferente tamaño, por ejemplo, en la espalda están unos de los más grandes que son los que recubren la columna vertebral y nos ayudan a mantenernos derechos y a estar de pie. En el cuello se ubican otros más pequeños pero resistentes, capaces de rotar y sostener la cabeza.
- **El músculo cardiaco** que es único y está en el corazón (conocido como miocardio), se contrae para bombear sangre al cuerpo y se relaja para dar paso a la que ya ha circulado por el organismo.
- **Los músculos lisos o involuntarios** son los que realizan contracciones sin que tengamos control sobre ellos. Están ubicados en las vísceras, el estómago, etc.

Los músculos tienen la propiedad de contraerse, es decir, de tensionarse y modificar su longitud para ejecutar cualquier movimiento, sin embargo, esta propiedad se va perdiendo con el tiempo; cuando el músculo no ha sido usado se debilita y el uso repentino de este aumenta el riesgo de lesión. Gracias al estiramiento regular es que los músculos están preparados para acortarse o alargarse más allá de su longitud de descanso. Los estiramientos benefician especialmente los músculos voluntarios o estriados.

### Día a día

Es necesario realizar actividad física diaria por lo menos durante 45 minutos en los que incluyas actividades de flexibilidad antes y después. Esto te ayudará a mejorar tu estado físico.

### Las cosas de antes

Una forma de evaluar la exigencia respiratoria en actividades físicas es mediante una espirometría que mide la cantidad de aire que se utiliza en cada respiración. Las primeras espirometrías datan de los años 120-200 d. de C. y fueron realizadas por Galeno. Se hacían poniendo a un niño a soplar dentro de un recipiente hecho de cuero.

Cada actividad física tiene una exigencia particular. Hay tres grandes grupos de actividades de acuerdo con la exigencia:

**Actividad física ligera:** son todas las actividades que no requieren de un desarrollo o exigencia en fuerza, velocidad, resistencia o flexibilidad y no están relacionadas directamente con la parte central de una sesión de trabajo físico o de la práctica de un deporte.

**Actividad física moderada:** exigen la aplicación de cada capacidad o alguna de ellas en un nivel medio aumentándose la exigencia. Puede decirse que hace parte de las actividades de personas que realizan dos o tres sesiones de trabajo físico a la semana.

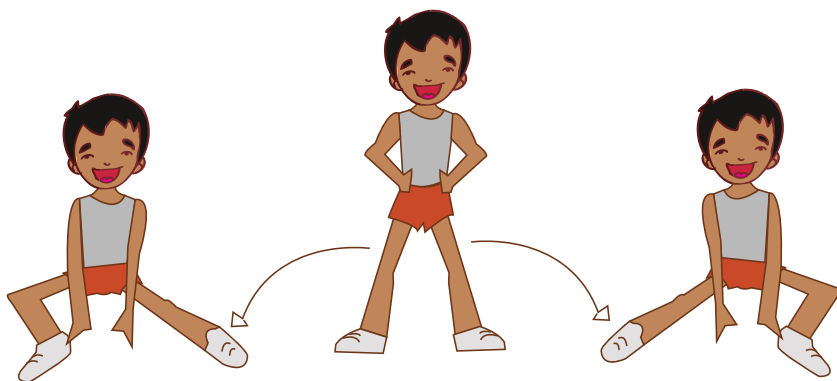
**Actividad física intensa:** en ellas se pone a prueba el desempeño con alta exigencia en las capacidades físicas y se realiza de manera constante o con una intensidad muy alta. Para ellas se requiere preparación.

### Clases de estiramientos

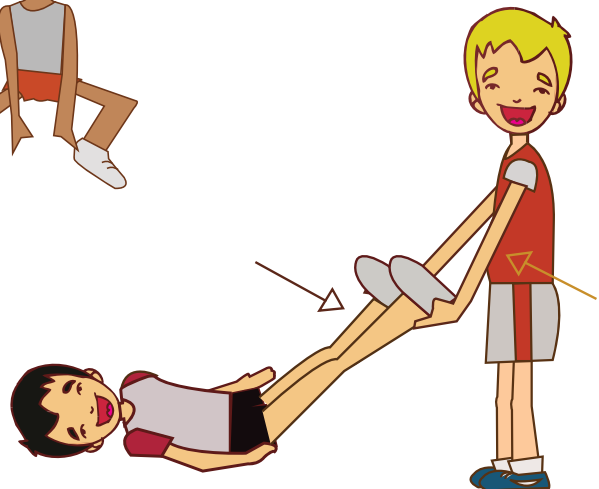
Los estiramientos pueden hacerse con ciertas técnicas:

- **De manera activa:** cuando la persona aumenta el alargamiento de las fibras musculares de una parte del cuerpo mediante saltos, balanceos o movimientos **A**. En esta técnica se mantiene la posición gracias a otros músculos, por ejemplo, al levantar una pierna, otros músculos están trabajando para realizar y mantener esa posición **B**.

**A**



**B**



- **De manera pasiva:** cuando se adopta una posición con extensión máxima o submáxima y se mantiene por un tiempo para que el músculo empiece su proceso de alargamiento. Se realiza sólo con ayuda de un compañero o de algún aparato <sup>C</sup>.
- **Técnica FNP:** que quiere decir Facilitación Neuromuscular Propioceptiva. Requiere de la colaboración de un compañero y consiste en mantener una posición (estiramiento pasivo) y, luego de un tiempo (segundos), ejercer fuerza o movimiento. Posteriormente, se vuelve a relajar el músculo y se estira un poco más <sup>D</sup>.

Es una técnica muy efectiva y es utilizada en para rehabilitación o cuando una persona está recuperándose después de una lesión o un gran esfuerzo.



Para cualquiera de las técnicas que se utilice, es importante que siempre tengas presente a la hora de estirar:

- Llegar hasta tus límites en los estiramientos. No excederte.
- Sentir algo de tensión, mas no dolor exagerado.
- Respirar lenta y rítmicamente ayuda a relajar los músculos.
- Aumentar progresivamente el tiempo de duración y la exigencia de los estiramientos.
- Es importante combinar las técnicas para obtener resultados más rápidos.
- Los estiramientos son la esencia de la vuelta a la calma después de una actividad física.



### Aplicación Práctica 1

**Área:** preferiblemente sobre césped o patio del colegio o cancha deportiva con colchonetas

**Recursos:** sogas y pelotas o balones

**Organización:** es importante combinar las técnicas de estiramientos en una sesión, trabajaremos en cada taller una técnica. En este primer taller, practicaremos estiramientos pasivos.

**Desarrollo:** cada ejercicio se realizará tres veces (tres intentos) por un tiempo de 20 a 30 segundos según su exigencia y se descansará el mismo tiempo para hacer el otro intento o cambiar de ejercicio. Se espera que en cada intento se alcance mayor exigencia.

#### Ejercicio 1

Recuerda que la movilidad articular y la activación son parte del calentamiento y deben realizarse antes de los estiramientos. Puedes jugar un juego corto de fútbol o baloncesto (10 minutos) después de la movilidad articular.

#### Ejercicio 2

Ubícate sobre un escalón o superficie más alta y lleva una pierna atrás con la planta del pie apoyada totalmente en el piso **(E)**. Recuerda cambiar de pierna y hacer tres intentos de 20 a 30 segundos cada uno.

#### Variantes:

Puedes hacer este ejercicio contra una pared o con ayuda de un compañero.

#### Ejercicio 3

Sentado, extiende las rodillas y llega hasta adelante lo que más puedas. Trata de mantener recta la espalda **(F)**.

#### Variantes:

Con ayuda de un compañero, intenta ir más adelante.

Con ayuda de la soga o un balón, llega más adelante y mantén la posición.

Realízalo con una pierna extendida y la otra flexionada arriba o al lado, formando una escuadra **(G)**.

#### Ejercicio 4

Apoya una rodilla en el piso y lleva adelante el otro pie lo que más puedas **(H)**. Baja tu tronco de manera que sientas tensión en la parte posterior de la pierna. **(K)**

#### Variantes:

Realízalo apoyando el pie sobre un escalón y llevando las manos adelante **(L)**.

E



F



G



H



K



L



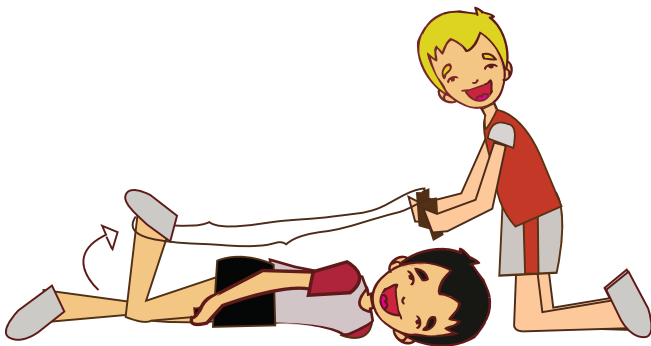
M



N



O



P



### Ejercicio 5

Con la soga, lleva el empeine atrás cerca al glúteo **(M)**. Para aumentar la exigencia, separa el pie del glúteo, llevando la pelvis más adelante y la pierna más arriba y atrás **(N)**.

#### Variantes:

Para estirar esta parte de la pierna, puedes hacerlo acostado en el piso con ayuda de un compañero **(O)**.

### Ejercicio 6

Sentado, separa las piernas lo más que puedas y lleva las manos adelante **(P)**.

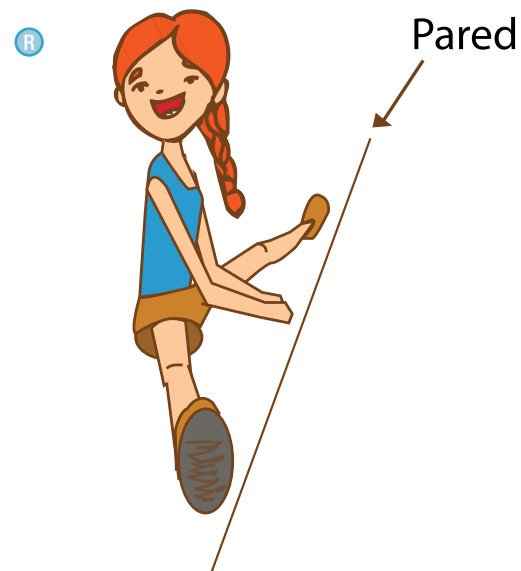
#### Variantes:

Realízalo de pie. **(Q)**. Contra un muro **(R)**. O con ayuda de un compañero.

### Ejercicio 7

Los estiramientos anteriores son de la parte inferior del cuerpo. Consulta estiramientos para espalda, brazos y cuello y comparte dos de los ejercicios que encuentres, en la próxima clase. Recuerda que puedes utilizar sogas o un objeto para mantener la posición o un compañero te puede ayudar. Estás mejorando tu flexibilidad. Es hora de continuar con el juego que hiciste para la activación.

No olvides realizar una vuelta a la calma al finalizar la clase.



### Práctica 2

Continuemos en movimiento en esta clase y aplica los conocimientos que adquiriste en cuanto a estiramientos.

**Área:** cancha deportiva preferiblemente sobre césped o patio del colegio

**Recursos:** sogas y pelotas o balones

**Organización:** ahora, trabajaremos algunos estiramientos activos. Cada ejercicio puede tener una ubicación diferente dentro de la zona.

**Desarrollo:** cada ejercicio se realizará 10 veces de manera controlada y de acuerdo con las posibilidades de cada participante; se descansará por 30 segundos y luego se repetirá el ejercicio, buscando mayor exigencia.

### Ejercicio 1

Haz movilidad articular antes de las actividades de los ejercicios propuestos en esta clase .

### Ejercicio 2

Camina alrededor de la cancha, elevando la pierna al frente, cada tres o cinco pasos **S**.

### Ejercicio 3

Apóyate en la pared o tómate de las manos de un compañero y eleva la pierna de manera lateral y cruza la pierna totalmente **T**.

### Ejercicio 4

Apóyate de manera lateral contra el muro o sobre el hombro de tu compañero y lanza la pierna extendida adelante y atrás **U**.

### Ejercicio 5

Camina y mueve tus brazos adelante y atrás intentando que lleguen a tocarse las manos atrás **V**.

### Ejercicio 6

Entrelaza tus dedos y con el tronco flexionado hacia adelante, lanza los brazos atrás tratando de llevarlos lo más arriba posible **X**.

### Ejercicio 7

Entrelaza los dedos y en posición erguida, lanza los brazos atrás de la línea media del cuerpo.

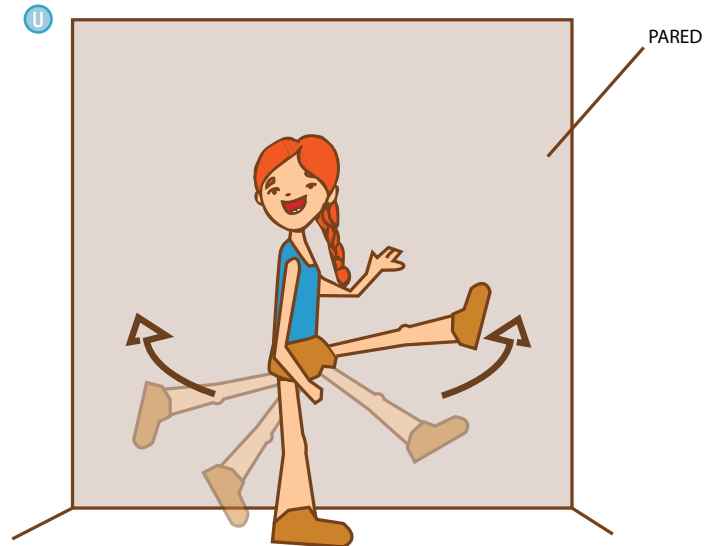
### Ejercicio 8

Como ahora ganaste más flexibilidad, es hora de jugar; puedes organizar un torneo de balonmano en la clase.

**T**



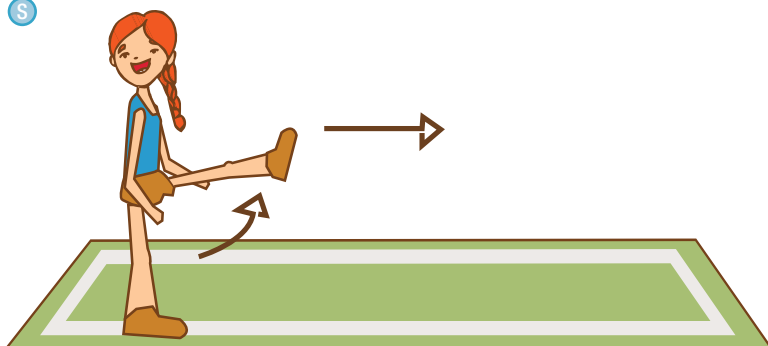
**U**



**V**



**S**





X



Recuerda que las reglas del balonmano son:

- Equipo de siete jugadores (seis jugadores en campo y un portero)
- Los jugadores pueden avanzar driblando o rebotando el balón.
- Se pueden realizar pases como quieran.
- Pueden lanzar al arco saltando con unos pasos de impulso o con los pies apoyados en el piso.
- No deben tocar el balón con las piernas intencionalmente al momento de interceptar un paso.

#### Vuelta a la calma:

realiza una serie de estiramientos pasivos al finalizar el torneo. Mientras estiras puedes hacer una retroalimentación con tus compañeros mencionando tres ejemplos de actividades físicas ligeras, tres moderadas y tres intensas.

#### Práctica 3

En esta clase tendrás la oportunidad de conocer realmente cómo estás a nivel de flexibilidad. Esfuérzate y participa con ánimo

**Área:** cancha deportiva, preferiblemente sobre césped, o patio del colegio

**Recursos:** metro

**Organización:** conoceremos nuestro estado actual de flexibilidad de algunas partes de nuestro cuerpo. Los tests se realizan sin calentamiento general, excepto algunos movimientos suaves de

movilidad. Se trabajará en parejas o en grupos de tres para que se ayuden en la toma de los datos del test.

**Desarrollo:** a continuación se explica detalladamente cada test o ejercicio

#### Ejercicio 1. Test de contacto con los dedos

Por grupos, determinemos nuestra flexibilidad (movilidad articular y elasticidad o capacidad de estirar las fibras musculares) desarrollando el siguiente ejercicio: 1.

Eleva un brazo sobre la cabeza, flexiona el codo y trata de tocar la parte más baja de la espalda. Al mismo tiempo, extiende el otro brazo hacia abajo y luego flexiona el codo hacia la espalda, tratando de hacer contacto con la otra mano hasta juntarlas o poner una sobre la otra, si es posible.

Si consigues sobreponer las manos, tienes una excelente flexibilidad de hombro.

Si las manos apenas se tocan, tu puntuación será regular.

Si las manos no consiguen hacer contacto, debes mejorar tu flexibilidad articular de hombro.

La prueba será realizada trabajando con los dos brazos, así sabremos con qué hombro debemos trabajar para mejorar la flexibilidad o para mantenerla.

1



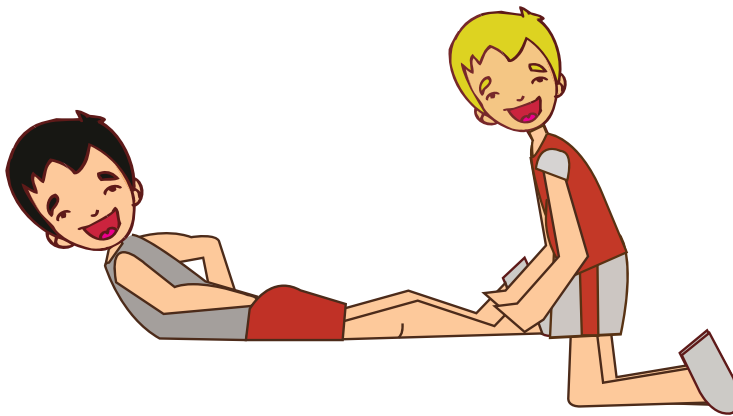
Sugiere tres ejercicios para estirar la articulación de hombro:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Ejercicio 2. Test de extensión de tronco y cuello**

El ejecutante se acuesta boca abajo sobre una colchoneta, coloca las manos detrás de la espalda y empieza a elevar el tronco lo más que pueda. Un compañero debe sostener la cadera del ejecutante colocando sus manos sobre el muslo. Con un metro, se toma la medida que hay entre el suelo y la punta de la nariz del ejecutante. Se hacen tres intentos ②.

②



También se debe medir la longitud de tronco y cuello midiendo la distancia entre el suelo y la nariz. Para ello, el ejecutante debe sentarse contra una pared con las piernas levemente separadas.

A la longitud del cuello y del tronco se le resta la mejor distancia medida entre el suelo y la punta de la nariz. Si el resultado es un número menor, significa que la flexibilidad es óptima, de lo contrario, se deberá trabajarla con algún tipo de estiramiento.

Propón tres estiramientos para trabajar la articulación de la cadera:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Ejercicio 3. Test del puente**

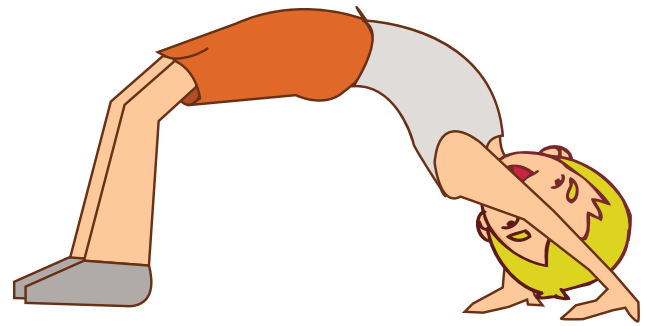
El objetivo de este test es medir la hiperextensión de la espina dorsal. El ejecutante se coloca boca arriba, con los dedos de los pies contra una pared, talones en el suelo, rodillas flexionadas y manos a los lados de la cabeza con los pulgares al lado de las orejas.

Debe llevar la cabeza hacia atrás intentando arquearse, elevar la cadera extendiendo codos y brazos y mover las manos lo más cerca posible de los talones. Se mide con un metro la distancia existente entre el suelo y la parte más alta de la espalda. Se realizan tres intentos ③.

Para calificar, se toma la mayor distancia obtenida en los tres intentos y se le resta a la altura del estudiante que, para este caso, es la distancia existente entre el ombligo y el suelo, estando el estudiante en posición de pie.

Entre más cercana a cero sea la calificación, mejor será la flexibilidad.

Presenta tres ejercicios de estiramiento para la zona de la espalda y sus articulaciones.



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

#### Ejercicio 4. Test sit and reach (sentarse y alcanzar)

El objetivo de este test es medir la flexibilidad de la cadera y la espalda.

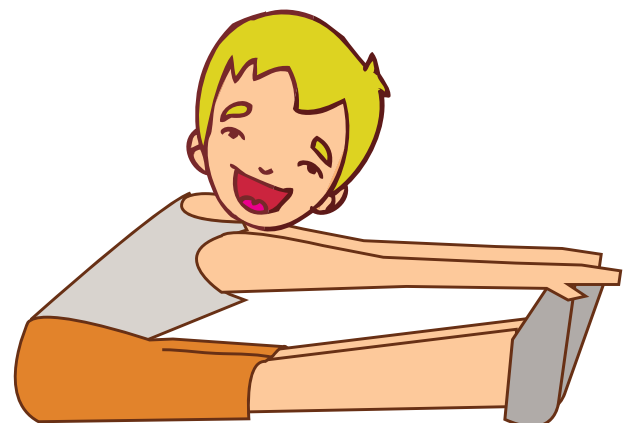
Primero hay que fijar un metro en el suelo con cinta adhesiva. El ejecutante se sienta en el suelo de tal manera que el inicio del metro quede entre sus piernas, los talones alineados al centímetro 30 del metro y separados aproximadamente 10 centímetros. Un compañero se pone frente al ejecutante y ubica sus pies en contacto con los talones del él para prevenir movimientos durante la prueba.

El ejecutante debe inclinarse hacia adelante y alcanzar la distancia más lejana con la punta de sus dedos. Se dan tres intentos. Se recomienda que las rodillas no estén flexionadas <sup>4</sup>.

Para la calificación se toma el mejor puntaje alcanzado para ubicarlo en la siguiente tabla.

Recordar que como la medición empieza a partir de los 30 centímetros, una distancia de 25 centímetros equivaldría a una flexión de cinco centímetros y una de 36 centímetros, a una de 11 centímetros.

Nivel de ejecución	Mujeres	Hombres
Avanzado	28 ó +	22 ó +
Avanzado intermedio	19-27	15-22
Intermedio	12-18	9-15
Principiante avanzado	8-12	7-9
Principiante	7	5



## Tema 2. Actividad física como prevención de malas posturas



### Indagación Cambios en la postura corporal

Estudios histórico-científicos sobre la evolución de los primates afirman que el hombre tuvo cambios significativos en su forma de caminar. Hace 185 millones de años su postura corporal era cuadrúpeda como la de un mono, encogía las piernas y apoyaba pies, nudillos o palma de sus manos contra el suelo, lo que le permitía moverse con facilidad en terrenos firmes, trepar árboles y desplazarse entre ramas.

¿Cómo crees que sería la vida si aún anduviéramos como los primates?

Desplacémonos por el espacio imitando la posición del mono, intentemos caminar, correr, saltar y trepar. ¿Cómo se siente tu cuerpo? ¿Tuviste dificultad para moverte? ¿Sentiste fatiga o dolor al realizar esta actividad?



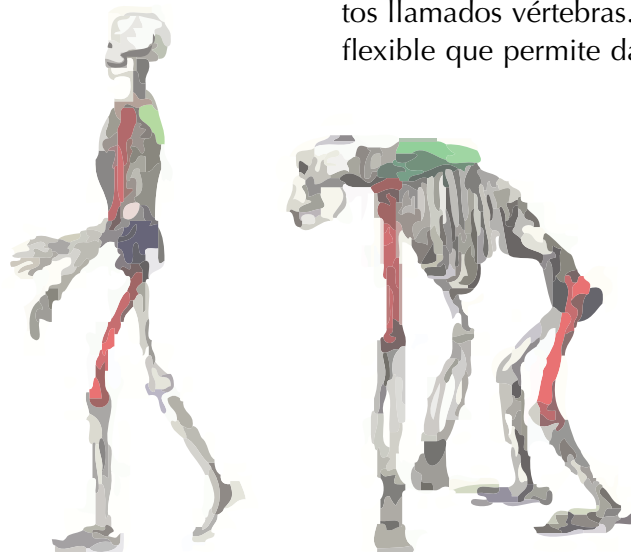
### Conceptualización Factores de la postura corporal

El ser humano es capaz de adoptar distintas posiciones con el cuerpo dependiendo de la actividad que vaya a desarrollar: correr, caminar, trepar, girar, etc. Por ejemplo, lo ideal sería que estando de pie, nuestra columna vertebral estuviera recta y con sus curvas delineadas, la cabeza mirando al frente, nuestras piernas un poco separadas y el peso de nuestro cuerpo estuviera distribuido de igual forma para el lado derecho que para el lado izquierdo. Sin embargo, el mundo actual ha creado condiciones que no promueven el mantenimiento de estas posturas.

Bueno, ¿y dónde comenzó esta historia de la postura? Veamos.

Remontándonos a la época prehistórica, el factor determinante de la evolución de la especie humana primitiva fue la reestructuración de la anatomía (al mando del sistema nervioso): aquellas modificaciones que surgieron en la columna y que permitieron el establecimiento de una posición bípeda y erguida en el hombre. La columna vertebral pasó a ser un eje fundamental dependiente de las acciones de los músculos que la recubren y la sustentan.

Anatómicamente, la columna vertebral está constituida por una serie de huesos superpuestos llamados vértebras. Es una estructura bastante flexible que permite dar movimiento y soporte al



El hombre anda erguido desde hace 3,5 millones de años

cuerpo. En la parte superior se articula con el cráneo y en la parte final o inferior se articula con la pelvis.

Está dividida en cuatro regiones:

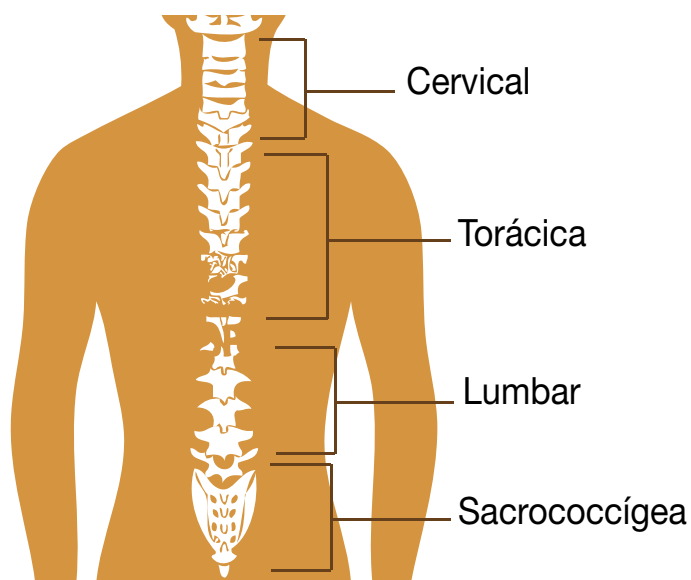
- Cervical, localizada en el cuello.
- Torácica, ubicada en la parte superior de la espalda.
- Lumbar, localizada en la parte baja de la espalda.
- Sacrococcígea, ubicada en la base de las vértebras lumbares.

La columna presenta varias curvaturas que son fisiológicamente naturales, ellas son responsables de la fuerza, la sustentación y el equilibrio corporal.

Dentro de las funciones de la columna vertebral está la de proteger el sistema nervioso que circula por su interior: cuando el cuerpo pierde la posición alineada puede llegar a alterarlo, haciendo que los nervios salgan de su lugar y ocasionen problemas de salud.

Mantener control de la postura es posible a través de la práctica de técnicas corporales, actividades físicas y ejercicios conscientes del cuerpo.

La postura que adoptemos siempre debe satisfacer las necesidades propias y mantener el equilibrio y la alineación corporal que buscamos.



### Riesgos de las malas posturas

En muchas ocasiones, al terminar el día sentimos nuestro cuerpo cansado, los músculos tensos y ningún movimiento es suficiente para sentirnos cómodos de nuevo y reducir el dolor que sentimos. Incluso, cuando vamos a dormir no logramos acomodarnos y amanecemos con más molestias de las que teníamos al acostarnos. Pero, ¿te has puesto a pensar que estos dolores pueden originarse en la posición que adopta el cuerpo al realizar algunas actividades cotidianas como escribir, caminar, sentarse o ponerse de pie?

Nuestro esqueleto necesita mantenerse en buen estado, porque, además de sustentar el cuerpo, él mantiene las venas estiradas, separa los pulmones del corazón y conserva otros sistemas del cuerpo en su lugar. Pero si se genera una deformación ósea por mala postura, los órganos internos no tendrán el espacio que necesitan para funcionar bien.

¿Has notado que cuando mantenemos por mucho tiempo la misma posición sentimos dolor? Esto es lo que se conoce como lesión por esfuerzo repetitivo, ocurre cuando se le exige al cuerpo ejecutar el mismo trabajo por un tiempo prolongado, entonces, este se siente débil, puesto que los músculos pierden fuerza y el peso del cuerpo recae sobre las articulaciones, lo que produce daños que terminan manifestándose en dolor y tensión.

Las lesiones por esfuerzo repetitivo ocurren aun con posturas tan cómodas como estar sentado, estar de pie, etc., por eso hay que variar al máximo la postura, teniendo en cuenta siempre que sea adecuada.

Para tener una columna vertebral saludable es necesario:

- Cuidar la forma en que nos sentamos, por ejemplo, a ver televisión.
- Evitar permanecer mucho tiempo con la cabeza hacia abajo mientras leemos, planchamos o escribimos en el computador.

#### Día a día

Para proteger la columna, además de una correcta postura, es necesario tener muy fortalecidos los músculos que la rodean, realizando ejercicios de lumbares, dorsales y abdominales.

- Evitar o reducir el exceso de peso (obesidad).
- Sentarse en sillas que tengan espaldas y que no sean tan rígidas.
- Hacer intervalos de descanso o cambio de posición cuando se está sentado frente al computador.
- Desarrollar actividad física regularmente que fortalezca los músculos que rodean la columna vertebral.
- Evitar cargar peso a un solo lado.
- Adaptar muebles y objetos en casa y en el trabajo de acuerdo con la altura.
- Evitar doblar la columna para recoger objetos pesados del suelo: debes agacharte flexionando las rodillas.
- Tener una higiene postural de acuerdo con las exigencias de nuestra actividad.

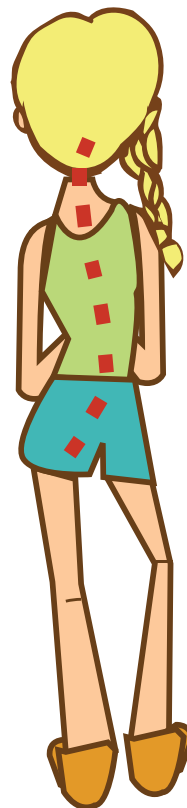


### Las cosas de antes

En la época victoriana se preocupaban tanto por la postura recta de la espalda que a las mujeres jóvenes les colocaban una tabla sobre la columna vertebral como entrenamiento. ¡Imagina si aún tuviéramos que hacerlo!

### Entendemos por...

**Higiene postural** un conjunto de principios y normas orientados a mantener una adecuada alineación corporal con el fin de prevenir el riesgo de lesiones.



Acciones cotidianas como bañarnos todos los días, comprar diferentes productos para el cuidado de la piel o el cabello, consumir alimentos saludables, practicar algún deporte, lavarnos las manos después de algunas actividades dicen mucho de nosotros, ellas manifiestan nuestra intención de estar y sentirnos bien.

Entonces, preocuparse por la postura también es una actitud que refleja cuánto nos queremos y cómo queremos sentirnos y estar. Por lo general, el cuidado postural no es un hábito que se inculca desde temprana edad y solo se hace importante cuando el dolor y la molestia aparecen o cuando el malestar desencadena una enfermedad.

La estrategia más adecuada para mejorar y cuidar nuestra postura es adquirir el hábito de practicar ejercicio físico de manera constante y aumentando progresivamente la exigencia para que nuestros músculos sean cada día más flexibles y fuertes.

Mejorar la fuerza, la flexibilidad, la coordinación y el tono muscular en brazos, hombros, pecho, espalda, glúteos y piernas nos ayudará a mantener más tiempo una postura adecuada y a soportar posturas incómodas que a veces se presentan en la práctica física



### Día a día

Sin duda, una postura habla mucho de nosotros. Tiene el poder de expresar autoconfianza y mostrar parte de nuestra personalidad y deja ver nuestro estado de ánimo. Los pensamientos negativos generan tensión muscular debido a la sobrecarga en los músculos y causan dolor, por eso, mantén siempre pensamientos positivos durante el día, eso te ayudará a posturas más elegantes y saludables. cotidianidad y por lo tanto es significativo.



### Posturas inadecuadas

Hay posturas que pueden generar problemas a largo plazo. Además, algunos ejercicios que creemos estar haciendo correctamente nos pueden generar dificultades a largo plazo o lesiones recurrentes (que aparecen de manera continua).

Hay otras posiciones que son llamadas contraindicadas porque, a pesar de que la persona cuente con fuerza, flexibilidad, resistencia y otras condiciones, afectan y perjudican la salud. Un ejemplo



de ellas son las posiciones que resulten en hiperextensión de cualquier articulación y que sean repetidas excesivamente:

Que la rodilla sobrepase el nivel de los dedos de los pies, entonces la hiperextensión de la articulación de la rodilla hace que el estiramiento no sea funcional.

La articulación de la rodilla está recibiendo mucho peso y presión. Al mantener la posición por algún tiempo se desgasta el cartílago que recubre su superficie.

Frecuentemente realizamos movimientos automáticos que no benefician al cuerpo. Por eso, estirar también debe ser un ejercicio de conocimiento de sí mismo en el que pensar antes de actuar, sentir y evaluar lo que se hace es lo más importante. Siendo conscientes de nuestras posturas, podremos estirar, evitando tensionar excesivamente un músculo.

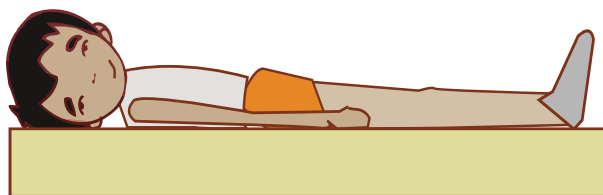
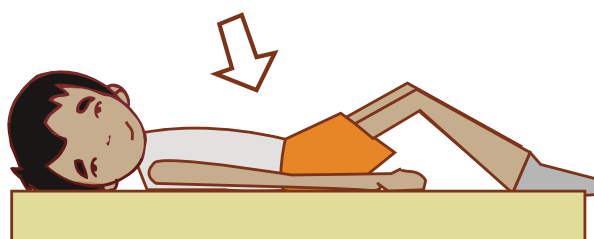
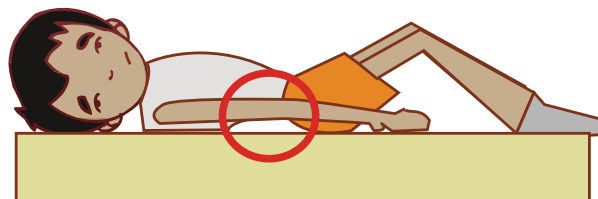
Observemos algunos ejemplos más de posturas inadecuadas.

Espalda arqueada: la curvatura de la espalda está muy pronunciada hacia arriba.

Postura adecuada. Espalda neutra: la espalda presenta una curvatura normal, el abdomen está hundido y la pelvis alineada.

Postura ideal: espalda recta, no hay curvatura pronunciada en ninguna zona de la espalda.

Evalúa la posición de la espalda de los miembros de tu familia y ayúdales a construir su propia rutina para mantener una postura saludable



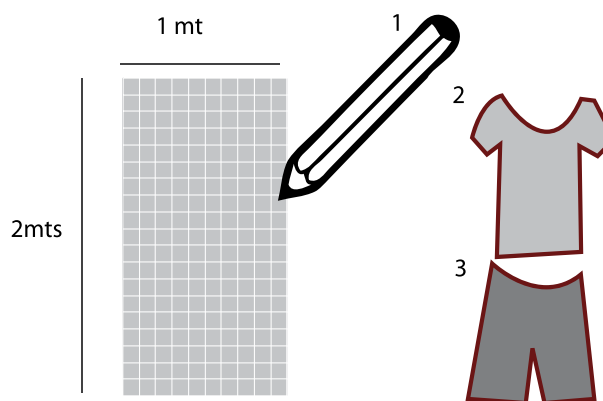
### Aplicación Práctica 1

**Área:** salón de clase o patio cerca a un muro para pegar una cuadrícula diseñada por ti mismo.

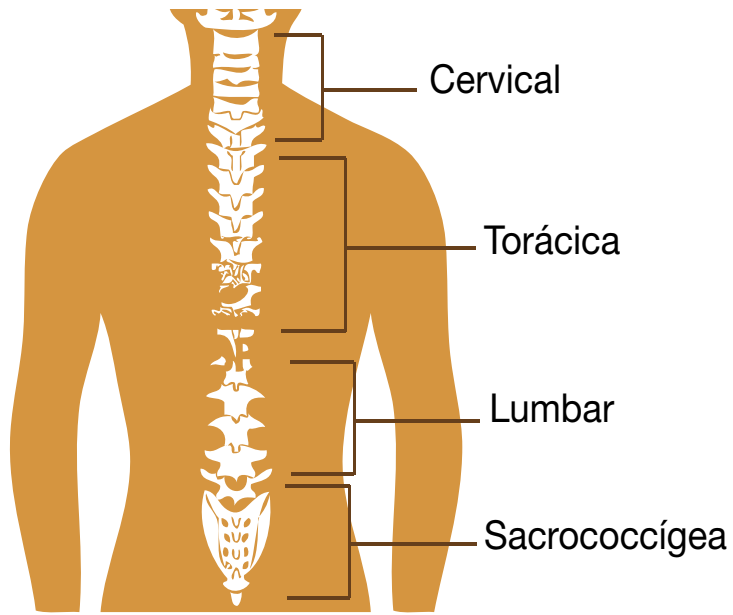
**Recursos:** cuadrícula dibujada en papel periódico de un metro de ancho por dos metros de alto. Papel y lápiz o esfero para escribir las observaciones y ropa cómoda, preferiblemente pantaloneta y camiseta ajustada

**Organización:** pegamos en la pared la cuadrícula bien derecha, nos observamos de pie ubicados delante de ella en tres posiciones diferentes: de frente a la cuadrícula, de lado derecha-izquierda y de espalda.

**Desarrollo:** observaremos a los compañeros que se ubican delante de la cuadrícula y hacemos una descripción de la posición del cuerpo, detallando cómo están la cabeza, los brazos, las piernas, las rodillas, los hombros, la cadera y los pies.







### Ejercicio 1

Un participante del grupo se ubica delante de la cuadrícula de manera relajada sin que se le dé ninguna indicación o se le haga alguna corrección.

Observa de frente a tu compañero y escribe lo que observas en cada uno de los siguientes aspectos:

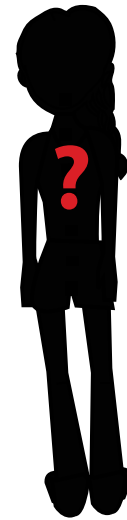
- Posición de la cabeza: si está girada, caída a un lado, etc.
- Posición de los hombros: si alguno está más abajo que el otro, si están elevados muy cerca a la cabeza, etc.
- Posición de la espalda (tronco): si está torcida o girada hacia un lado.
- Posición de las piernas: si las caderas están alineadas, si las piernas están giradas o torcidas hacia dentro o hacia afuera.

### Ejercicio 2

Observa a tu compañero de espalda y escribe lo que observas, teniendo en cuenta los aspectos del punto anterior.

### Ejercicio 3

Obsérvalo de lado derecha-izquierda o izquierda-derecha y escribe lo que observas en su postura.



DE FRENTE



DE LADO



DE ESPALDAS

Muestra tus observaciones a tus compañeros para analizar si coincidieron o no en lo que observaron y, así, retroalimentar el trabajo.

Ahora responde lo siguiente:

- Qué consejos les darías a tus compañeros sobre su postura?
- Piensa en una actividad de las que haces durante el día (jugar, saltar, ver televisión, caminar). ¿Cómo crees que tu columna vertebral permanece mientras tú realizas esta actividad?
- ¿Conoces casos de lesiones o malformaciones posturales en tu familia o grupo de amigos? Comenta con tus compañeros.
- Evaluemos nuestra postura comparándola con la ideal, teniendo en cuenta los factores que intervienen en la adopción de una adecuada postura.

## Práctica 2

Después de conocer tu postura corporal en la clase anterior, es hora de moverte y aprender jugando durante esta clase. Ten en cuenta las instrucciones de cada ejercicio.

**Área:** cancha deportiva, preferiblemente de fútbol o un área de 20 metros por 20 metros en césped

**Recursos:** aros y sogas

**Organización:** realizarás ejercicios individuales, por parejas y en grupo. Si necesitas usar aros y no los tienes, puedes hacerlo con ayuda de las sogas o de pita.

**Desarrollo:** los ejercicios que practicarás en este taller son de fortalecimiento y sobrecarga. Es muy importante descansar lo suficiente (recuperación total) para realizar el otro ejercicio. Observa con detenimiento las imágenes que se presentan para proteger tu estructura corporal.

### Ejercicio 1

Haz movilidad articular por cinco minutos.

### Ejercicio 2

Activa tu cuerpo con el siguiente juego: apoya tus pies y tus manos en el piso. Un compañero se ubica frente a ti de la misma manera. A la cuenta de tres intenta empujarle las manos para que él caiga al piso **A**. Juega tres veces con el mismo compañero y luego cambia hasta que lo hayas practicado con cinco compañeros diferentes.

### Ejercicio 3

Haz estiramientos de los grupos musculares más trabajados.

### Ejercicio 4

Haz abdominales con el método que se conoce como escalera (se aumenta en cada serie el número de repeticiones de un ejercicio); es decir, 10 abdominales y descansas, luego 20 abdominales y descansas, luego 30 abdominales y descansas. Hazlo dos veces.

### Ejercicio 5

Con el método de escalera, realiza dorsales de manera que hagas 10, luego 20 y, por último, 30. Descansa entre cada repetición 30 segundos. Hazlo dos veces **B**.

### Ejercicio 6

Mantén las posturas de las siguientes imágenes durante 30 segundos: **C**.

### Ejercicio 7

Pasa entre el aro de un lado al otro flexionando las rodillas. Si no tienes aro, puedes unirte con dos compañeros más y sostener una soga para pasar por debajo. Hazlo 20 veces

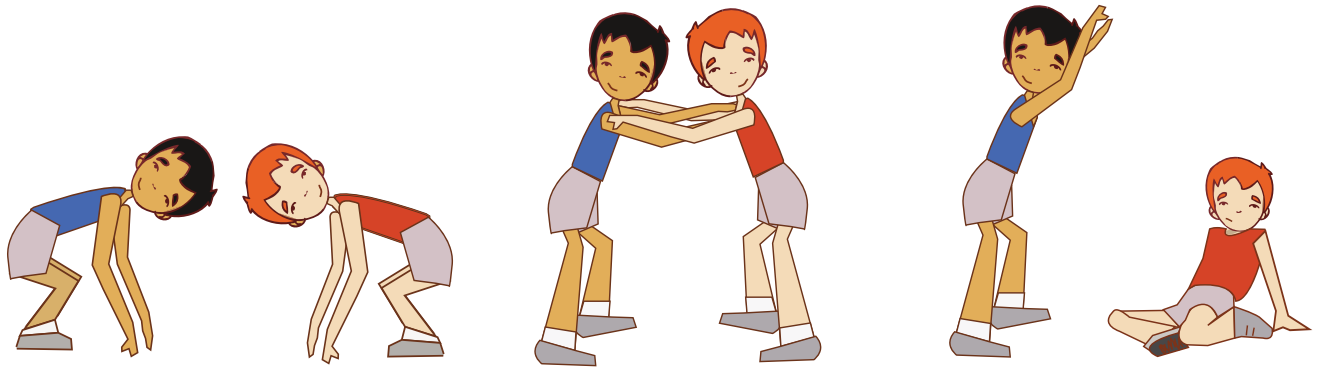
### Ejercicio 8

Ubícate frente a frente con tu compañero en la mitad de la cancha o a lado y lado de una línea o señal. Arrastra a tu compañero con la soga de un lado al otro de la cancha. Háganlo tres veces. Quien sea más arrastrado deberá hacer 10 flexiones de brazos **D**.

### Ejercicio 9

En grupos de tres: dos cargan al tercer integrante del grupo y lo llevan hasta el otro extremo de la cancha o del área de trabajo. Quien se ubica para ser cargado debe estar sentado como aparece en la imagen. Para cargarlo, deben flexionar las rodillas, bajar el cuerpo y pasar los brazos sobre los hombros de quienes cargan. Suban al mismo tiempo dando una señal o una voz **E**.

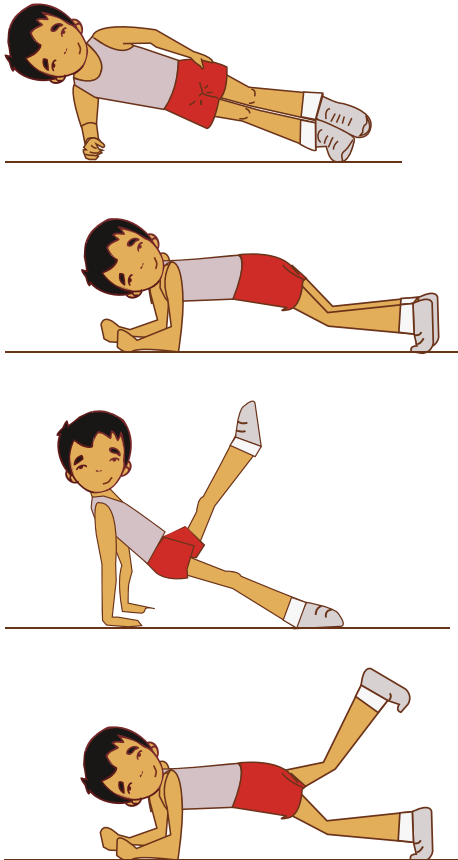
A



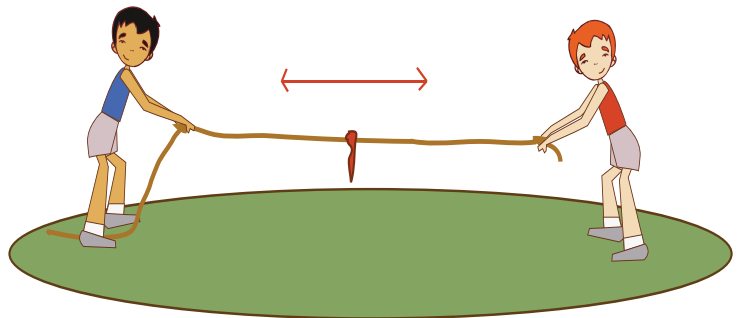
B



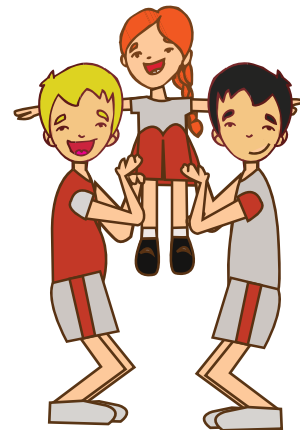
C



D



E



### Ejercicio 10

Desde la posición sentado, levántate sin apoyar las manos y corre hasta el otro lado de la cancha. Haz 10 repeticiones.

### Ejercicio 11

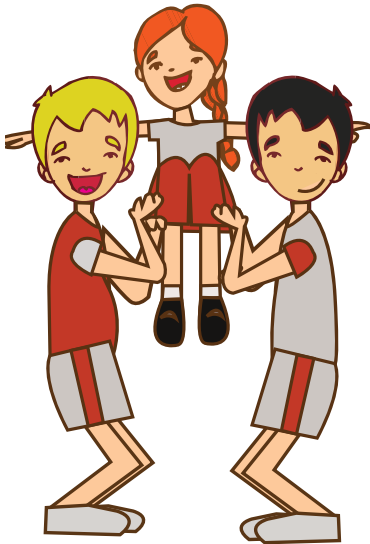
Crean nuevas formas de cargar a alguien, manteniendo una postura correcta y elevándolo con una secuencia de movimiento adecuada ①.

### Ejercicio 12

Recordemos algunos movimientos de gimnasia que, sin duda, nos exigen fortalecer nuestros músculos y mejorar nuestra postura ②.

Vuelta a la calma: recupérate del cansancio haciendo estiramientos y comentando cómo te pareció la actividad.

①



*Cargan a la niña flexionando rodillas y con la espalda recta*

②





## Este capítulo fue clave porque

- Conocimos técnicas de estiramientos que nos ayudarán a hacer la práctica física más entretenida sin caer en la monotonía.
- Aprendimos y experimentamos diferentes tipos de estiramientos.
- Reconocimos la importancia de una adecuada postura corporal y la importancia de la actividad física para lograrla.

Descubrimos que:

- Una postura decaída provoca desgastes dentro de nuestro sistema músculo-esquelético, afectando directamente nuestra columna vertebral.
- Analizar nuestros comportamientos nos permite cambiar de hábitos posturales.
- Saber hasta dónde podemos llevar nuestro cuerpo nos permite adquirir posturas adecuadas que nos beneficien.
- Una inadecuada postura corporal puede ser la causa de enfermedades y dolores comunes.
- Una adecuada postura corporal es la base para tener una buena ejecución de cualquier movimiento.
- Hacer ejercicios de estiramiento permite al cuerpo estar preparado para adoptar y mantener diferentes posturas, además, previene lesiones y posibles enfermedades.

## Conectémonos con Biología

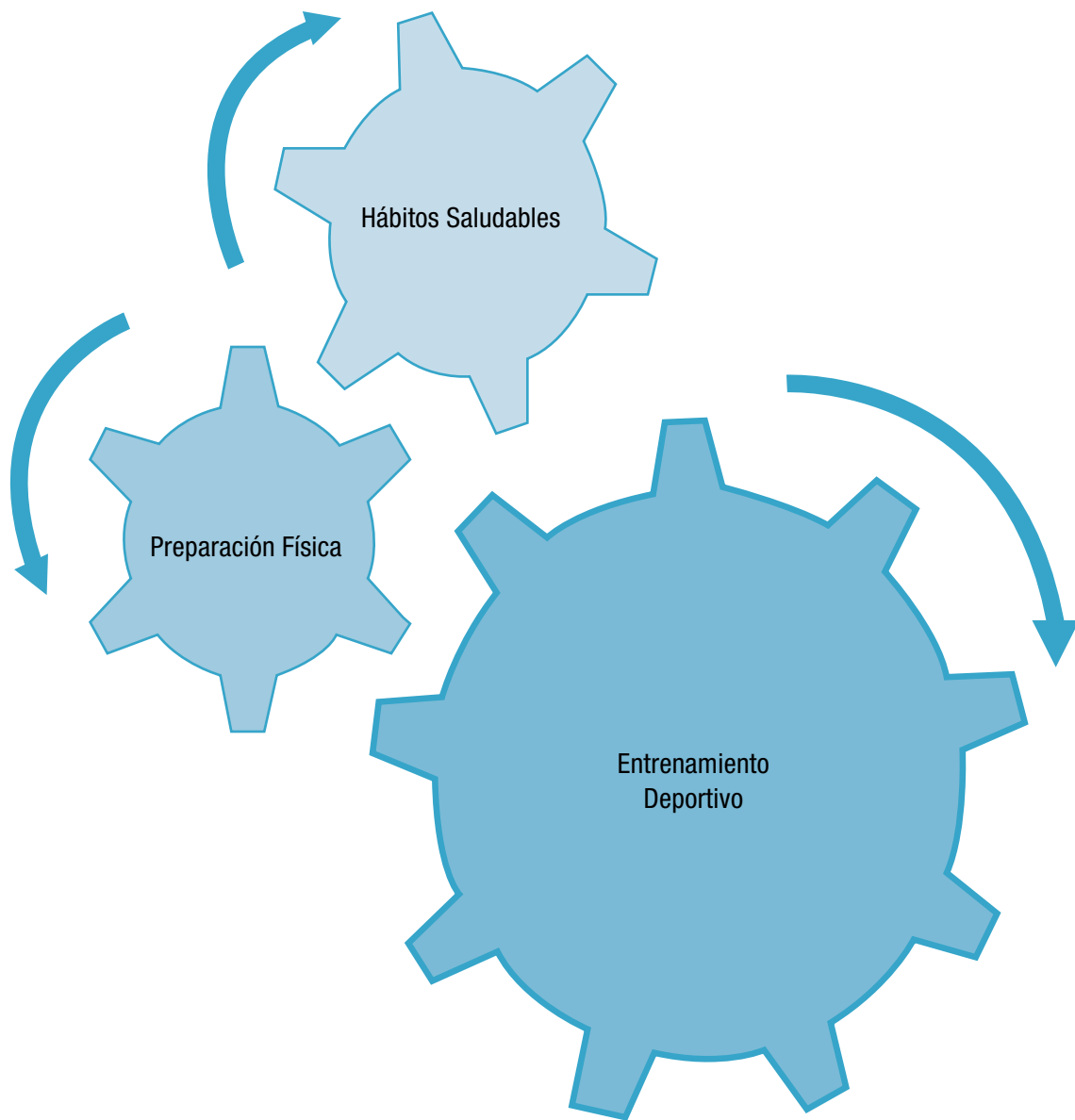


Revisa lo aprendido en biología sobre la estructura de la columna vertebral y los músculos que intervienen en el equilibrio postural, en la posición del cuerpo mientras estás en clase, cuando estás sentado, de pie o realizando alguna actividad. Recuerda que la postura refleja nuestros comportamientos.

Realiza unos dibujos que muestren las diferentes posturas corporales y con color rojo ubica y nombra los músculos que más actúan en la postura dibujada.

# Principios del entrenamiento físico

En esta sección encontrarás qué es un entrenamiento físico, cómo organizar una carga, la importancia de realizar actividad física de manera adecuada, permitiendo mejorar tu calidad de vida y ejercitar las diferentes partes de tu cuerpo. Esperamos que incorpores a tu vida diaria hábitos de vida saludable.



## Tema 3. ¿Qué es entrenamiento físico?



### Indagación Consecuencias de los excesos

¿Lee con atención la siguiente historia:

Pablo, un joven de trece años, se sentía opacado por sus compañeros de salón debido a que a las chicas de su edad les gustaban los jóvenes altos y musculosos y él era delgado y no tan alto. Durante las vacaciones de junio, decidió comenzar a comer en cantidades desproporcionadas y se impuso como práctica física el levantamiento de pesas. A los dos meses, Pablo había subido de peso y el tamaño de sus músculos no aumentaba y sus hombros le dolían constantemente.

Sus padres lo llevaron al médico debido al fuerte dolor. La doctora que lo atendió les informó que Pablo estaba sufriendo de un desgaste en la articulación, por tanto, requería de una intervención quirúrgica. Pablo muy triste por su situación preguntó si podría volver a hacer ejercicios con pesas y la doctora le contestó: “Pablo estás muy joven para excederte levantando pesas, pues tus músculos están en crecimiento. Puede que aumenten de tamaño, pero posiblemente tu estatura se verá afectada, y si no te cuidas lo suficiente luego de la cirugía, tus movimientos no podrán ser como antes. Además, el excederte en la comida puede generarte obesidad”.

Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál consideras que debió ser la manera adecuada en la que Pablo hiciera ejercicio?
2. ¿Qué consejo le darías a Pablo para que se sienta mejor?
3. ¿En algún momento has sufrido de algún dolor o lesión al practicar algún ejercicio? Coméntanos la situación.



### Conceptualización Planificación del entrenamiento

El entrenamiento físico es considerado un proceso organizado, planificado y sistemático que facilita el desarrollo del ámbito físico, psicológico, emocional, intelectual y afectivo de las personas que lo realizan, además de promover el cumplimiento de objetivos propuestos desde el inicio de la práctica deportiva.

El objetivo general del entrenamiento es mejorar las habilidades y destrezas psicológicas, físicas y técnicas del deportista. Además, es un espacio donde él mejora su calidad de vida y logra mayor autoconocimiento.

Para iniciar este amplio tema, hablaremos primero de algunos conceptos que son importantes para considerar la carga de entrenamiento:

#### La sesión

Todo entrenamiento se desarrolla a través de sesiones de trabajo. Debe incluir tres momentos principales que son: calentamiento, parte principal y enfriamiento:

- El calentamiento consiste en ejercicios de baja intensidad que preparan el cuerpo para el comienzo de la actividad física. Estos se pueden combinar con estiramientos para aumentar la flexibilidad. Su duración para iniciar es de diez a veinte minutos.
- La parte principal es el ejercicio que se va a practicar como nadar, correr, alguna actividad deportiva, etc. Su duración está determinada por el tiempo disponible o el nivel de desempeño de los participantes.
- La vuelta a la calma o enfriamiento es la reducción gradual de la intensidad de la actividad combinada con ejercicios de estiramiento que promuevan el mejoramiento de la flexibilidad y la postura corporal. Su duración es de diez a veinte minutos.
- Es necesario tener en cuenta algunos aspectos en la organización de la sesión como:



### Duración o volumen de la sesión

Puede medirse en tiempo: 30, 40, 50 minutos, etc. En algunos deportes se puede medir por el número de repeticiones. Ejemplos: 20 repeticiones de 50 metros nadando o 30 saltos largos con carrera de impulso.

### Intensidad de la sesión

Cuando hablamos de intensidad, nos referimos al grado de energía con el que se realiza la actividad y a los cambios fisiológicos que se obtienen como respuesta a esa actividad. Se mide por la frecuencia cardíaca generada o por la percepción de esfuerzo que tenga el participante.

**Descansos en la sesión:** también se conocen como pausas en una sesión. Pueden hacerse diferentes tipos de descansos:

- **Completos:** cuando se recupera totalmente el organismo para realizar otro ejercicio.
- **Incompletos:** cuando se inicia el siguiente ejercicio sin haberse recuperado totalmente.

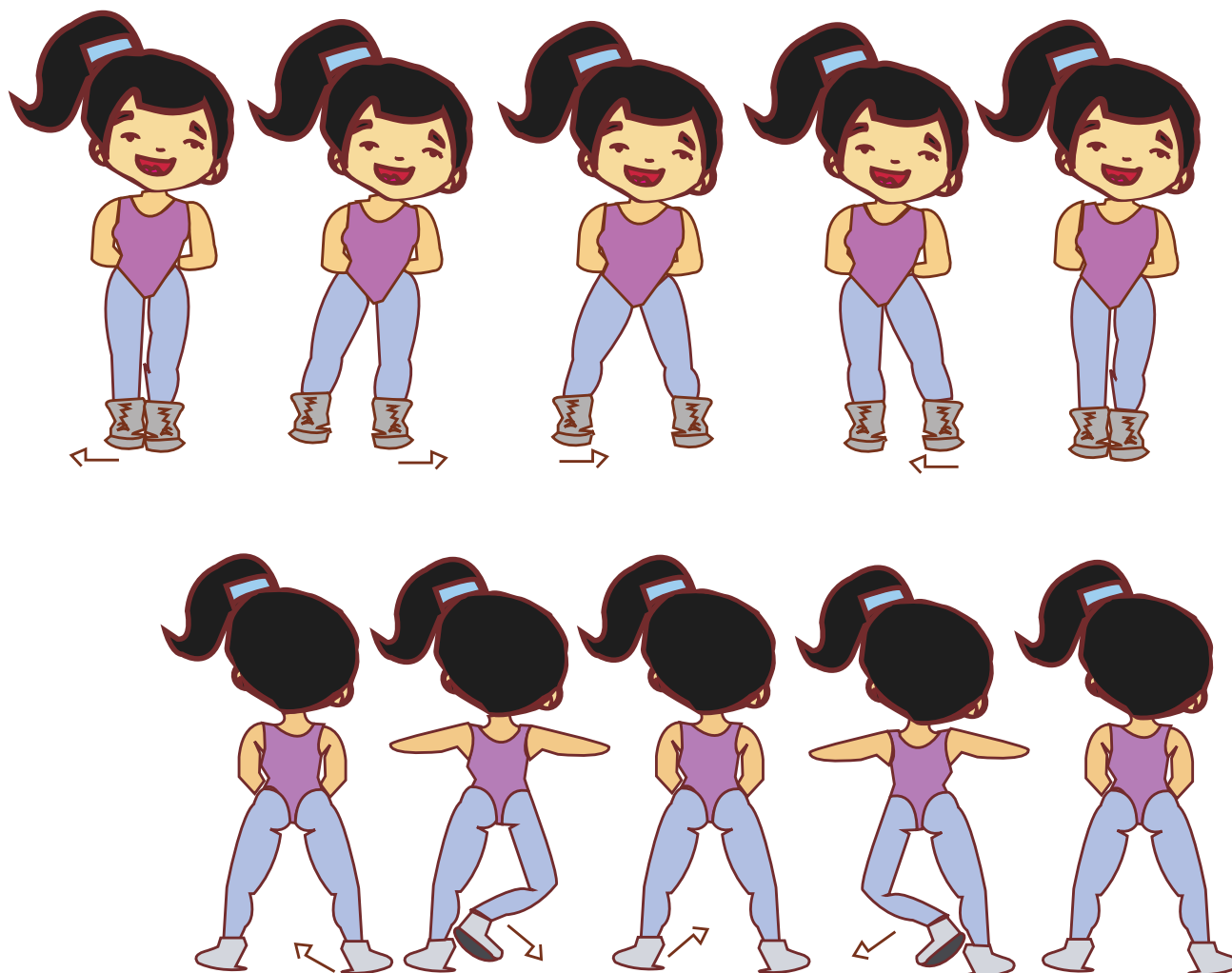
A su vez, los descansos (sean completos o incompletos) pueden ser:

- **Pasivo:** descansando quietos en el puesto o de pie.
- **Activo:** cuando se descansa mientras se realiza una actividad. Por ejemplo, cuando después de correr, se sigue caminando y se inician ejercicios de estiramiento, decimos que es un descanso activo después de correr.

### Las cosas de antes

En épocas primitivas, el hombre debía sobrevivir en ambientes hostiles donde debía correr, caminar y saltar varias horas al día, lo que lo mantenía en buen estado físico. Con el tiempo, estas necesidades fueron perdiendo importancia y el ser humano se adaptó a prácticas contrarias a su naturaleza que lo han conducido a mantenerse inactivo físicamente.





### Tipos de ejercicios

Existen dos tipos de ejercicios de acuerdo con la intensidad y la duración:

- **Los ejercicios aeróbicos** que son un conjunto de ejercicios de baja o media intensidad y larga duración en los que el cuerpo quema hidratos y grasas para obtener energía aumentando, así, la necesidad de oxígeno del organismo. Por ejemplo, caminar mínimo cuarenta minutos a un paso moderado, trotar o correr durante una hora, nadar por lo menos treinta minutos, montar en bicicleta más de cuarenta minutos, etc.
- **Los ejercicios anaeróbicos** que son un grupo de ejercicios denominados de alta intensidad y poca duración debido a que no se necesita oxígeno adicional al que se respira normalmente. La energía proviene del ATP muscular y la glucosa que ya posee el cuerpo. Dos ejemplos de ejercicios que requieren gran esfuerzo en poco tiempo son el levantamiento de pesas con una carga alta durante un tiempo muy corto y las carreras de velocidad, por ejemplo, de 100 metros a la máxima intensidad.

### Frecuencia de la actividad física

De acuerdo con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, es vital desarrollar actividad física de manera moderada, es decir, por lo menos, tres veces a la semana por treinta minutos mínimo. Esto, sin excederse, puesto que ejecutar una actividad física intensa de manera esporádica (una vez a la semana, por ejemplo) puede generar lesiones y en algunos casos ataques cardíacos debido a la presión que se ejerce sobre el corazón.



### Aplicación Práctica

**Área:** cancha deportiva y zona con escaleras

**Recursos:** sogas, tiza y metro para demarcar las distancias.

**Organización:** Realiza la siguiente sesión de ejercicios. Esta la puedes tomar como ejemplo para hacer la planeación y la programación de tu actividad física diaria.

Sesión N°: 1

Fecha: \_\_\_\_\_ Tema de la sesión: circuito.

Tipo de ejercicios: anaeróbicos / Tiempo de la sesión: 60 minutos

Intensidad del ejercicio: media

Pulsaciones por minuto antes de empezar la sesión: \_\_\_\_\_

Pulsaciones por minuto en ejercicio: \_\_\_\_\_

### Desarrollo de la sesión

#### Calentamiento

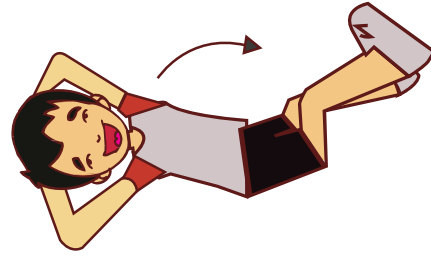
1. Vamos a subir la temperatura corporal y a prepararte para el circuito. Vas a caminar acelerando el paso un poco más rápido de lo normal, durante diez minutos. Inhala y exhala profundamente.
2. Una vez terminado el calentamiento, realiza movimientos suaves de las articulaciones del cuerpo. Por ejemplo: gira los brazos adelante, gira la cadera, camina sobre la punta de los pies.

#### Actividad central: circuito

Un circuito se realiza por estaciones. Estas tienen un tiempo o se miden por la ejecución de un ejercicio específico un número determinado de veces. Una vez terminado el ejercicio, puedes pasar a otra estación. En este caso, vamos a realizar este circuito dos veces. Recuerda tomar las pulsaciones de tu corazón cada vez que termines un ejercicio. Una vez que estas se regulen y bajen, continúa con el siguiente.

**Estación 1. Abdominales**

Haz 40 abdominales teniendo en cuenta inhalar cuando se sube y exhalar cuando se baja. El abdomen está contraído, las manos pueden ir a la altura de la cabeza, con los codos abiertos. Pulsaciones por minuto: \_\_\_\_\_

**Estación 2. Subir al banco**

En un banco, sube primero una pierna después la otra, baja primero un pie y después el otro. Repite la mayor cantidad de veces que puedas en un minuto. No olvides respirar adecuadamente. Pulsaciones por minuto: \_\_\_\_\_

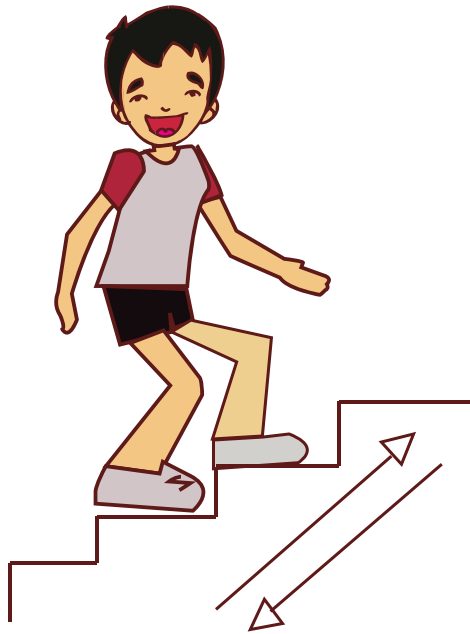
**Estación 3. Pinzas**

Realiza flexiones de pierna sin sobrepasar nunca la rodilla de la punta del pie, de forma continua, durante un minuto. En la mano puedes sostener un bastón o un palo de escoba. Toma las pulsaciones por minuto al terminar el ejercicio: \_\_\_\_\_

**Estación 4. Sprint**

Consiste en correr una distancia de 30 ó 40 metros a la mayor velocidad. Una vez terminada la carrera, toma tus pulsaciones y regístralas: \_\_\_\_\_. Espera que tus pulsaciones se regulen, esto quiere decir que bajen y te sientas recuperado. Una vez que esto suceda, repite el mismo procedimiento de correr, descansar, recuperarte y registrar tus pulsaciones dos veces.





### Estación 5

Sube y baja las escaleras de tu colegio las veces que sea necesaria hasta completar un minuto de actividad física. Toma las pulsaciones al terminar el ejercicio. \_\_\_\_\_. Si no hay escaleras, elimina esta estación.

### Estación 6

Salta la soga continuamente durante 45 segundos.

### Vuelta a la calma:

Estiramientos y reflexión.

### Principios para el entrenamiento deportivo

Además de sesión, volumen, recuperación, hay otros conceptos:

**La carga:** es el conjunto de ejercicios que se realizan en una sesión de trabajo físico. Por ejemplo, cuando se hace una rutina de calentamiento, tenemos una carga de entrenamiento. También hay carga de entrenamiento cuando se realiza una serie de ejercicios con un número específico de repeticiones cada uno.

Para poder definir una carga de entrenamiento (volumen de trabajo de la sesión más tiempos de descanso e intensidades), es necesario responder las siguientes preguntas:

¿Cuántas veces debo realizar el mismo ejercicio?,  
¿a qué ritmo?

¿Cómo se debe realizar el ejercicio?

¿Cómo logro una buena recuperación?

Al realizar un entrenamiento deportivo es importante:

- Identificar las condiciones biológicas de cada individuo que va a hacer el entrenamiento de acuerdo con su edad, su peso y su talla. También, ajustarlo a sus necesidades y objetivos personales respecto a una rutina de entrenamiento.
- Diseñar un sistema de preparación que plantee unos tiempos definidos, un control y un proceso de monitoreo que facilite la evaluación de los cambios que se dan al realizar la actividad física.
- Entender el entrenamiento físico-deportivo como un proceso holístico, es decir que involucra todas las áreas de desarrollo humano como la nutrición, lo emocional y la condición física.
- Pensar siempre en la calidad del entrenamiento más que en la cantidad.
- Para alcanzar óptimos resultados, es necesario pensar en el entrenamiento deportivo como una actividad de larga duración en el tiempo que se incorpora a la cotidianidad.



### Entendemos por...

**Coordinación visopédica:** la coordinación que se da relacionando la visión y las posibilidades de manipulación de elementos con el pie.

**Coordinación visomanual:** la coordinación que se da relacionando la visión con la manipulación de objetos con la mano.

**Día a día**

La Organización Mundial de la Salud está preocupada por la cantidad de niños y jóvenes que presentan problemas cardíacos y de obesidad debido a la falta de hábitos de vida saludable, en especial los relacionados con la buena nutrición y la práctica frecuente de actividad física. Así que, ¡cuidate y organiza con orientación tu propio entrenamiento deportivo!

El entrenamiento eficiente pretende buscar y obtener los esfuerzos justos de manera individual con los que se promuevan la actividad física y la destreza. También se busca transformar los valores, actitudes e ideales de quien lo practica.

**Características de un entrenamiento físico**

Ya vimos que la carga es un conjunto de ejercicios que generan un estímulo y, a la vez, una alteración en el funcionamiento normal del organismo. La carga está definida por estos parámetros: intensidad, volumen, densidad, recuperación y especificidad. La carga tiene como objetivo mantener o desarrollar tus capacidades físicas.

Una clasificación sencilla de las capacidades físicas puede ser:

- **Básicas:** son las capacidades físicas que aparecen al mismo tiempo en la mayoría de actividades físicas porque están muy relacionadas. Dentro de estas están: la resistencia (capacidad psicofísica del deportista para resistir la fatiga), la fuerza (impulsión para realizar un movimiento) y la velocidad (cambios de ritmo, aceleraciones).
- **Complementarias:** son las capacidades físicas que también aparecen en variadas actividades físicas, pero no de carácter imprescindible, es decir, que complementan a las básicas, haciendo que tengan un grado de complejidad algunas veces mayor. Dentro de estas están: la coordinación (oculopédica, manual, espacial, etc.), el equilibrio y la flexibilidad.

Algunos parámetros que puedes tener en cuenta para definir una carga son:

Cualidades de la carga (Características de trabajo de la actividad física)	Especificidad	Frecuencia	Volumen	Intensidad	Recuperación (Tiempo de recuperación o descanso de un ejercicio a otro) o de una serie a otra
Resistencia Fuerza Velocidad	Actividad o actividades que se van a realizar	Número de sesiones a la semana	Número de repeticiones de una serie de ejercicios	Pulsaciones por minuto (ppm) Velocidad de la actividad (alta o moderada)	Baja pulsaciones por minuto y se define el tiempo

### Componentes de un entrenamiento para deportes específicos

Todo entrenamiento tiene unas etapas para desarrollar ese proceso sistemático y ordenado. En este sentido, es importante tener en cuenta los siguientes aspectos:

**Preparación física:** esta parte tiene como objetivo desarrollar las capacidades físicas de cada deporte. Para desarrollar una adecuada preparación física es necesario tener en cuenta unos pasos de carácter metodológico.

En esta preparación física se reconocen tres etapas:

1. Diagnóstica. Se hace aplicando algunos tests específicos.
2. Planeación. Una vez realizado el diagnóstico, es necesario planear el entrenamiento mediante la propuesta de objetivos parciales para cada periodo y la formulación del programa de acción para la preparación física general y la específica.
3. Preparación general. En esta se realiza el desarrollo de todas las capacidades físicas específicas del deporte seleccionado, aumentando la condición física del deportista.

**Preparación técnica:** cada deporte tiene su propia técnica, siendo esta la secuencia de movimientos basados en la biomecánica. Su objetivo principal es que los movimientos que se hagan sean muy fluidos y bien ejecutados. Es importante que la aplicación de elementos técnicos la haga un profesor experto que realice la planeación de la preparación técnica deportiva, de lo contrario, podrían ocasionarse lesiones físicas.

**Preparación psicológica:** es uno de los componentes más importantes en la preparación de un deportista. Esta permite que el deportista comprenda las situaciones de juego y que aprenda a manejar la ansiedad y el estrés de la competencia deportiva.

**Preparación teórica:** lleva al deportista a ser consciente de las actividades que realiza para conseguir mejores resultados.

**Preparación ético-moral:** esta busca que el deportista sea una persona leal a los principios del juego limpio, a sus propios principios y sea humilde y modesto en sus actuaciones y representaciones.

**Preparación táctica:** es una forma de sacar provecho de cada una de las cualidades específicas del deportista. En los deportes colectivos se pretende sacar buenos resultados teniendo claro cuáles son las virtudes del equipo.

Todos los ejercicios, en preparación física o técnica, se realizan por repeticiones. Una suma de repeticiones conforma una serie; en algunas sesiones, se realizan varias series de un ejercicio para asimilar la técnica o mejorar alguna capacidad. Puede haber descanso entre repeticiones y entre series.

Por ejemplo, un atleta puede hacer cinco series de 10 repeticiones de carreras de 30 metros con descanso de 20 segundos entre cada repetición y un minuto entre cada serie.



**Aplicación  
Práctica**

**Área:** cancha deportiva

**Recursos:** sogas, cronometro, balones o pelotas rellenos de arena o trapo

**Organización:** en cada ejercicio encontrarás una instrucción de lo que debe realizarse y una planilla o formato para que llenes en él las indicaciones del ejercicio que realizaste, como práctica de los conceptos trabajados en este tema. Ten en cuenta el ejemplo.

**Desarrollo:** realiza un calentamiento adecuado para cada ejercicio, de cinco minutos.

De acuerdo con lo visto en esta unidad, vamos a organizar una sesión de entrenamiento deportivo. Sigue los ejercicios propuestos y registra lo que se solicita en las tablas.

**Ejercicio 1**

Carrera continua en la cancha de fútbol, con un recorrido de tres series de un kilómetro, a 110 pulsaciones por minuto, recuperando diez minutos con estiramientos.

Cualidad física que se trabaja en el ejercicio resistencia	Especificidad (describe el ejercicio)	Tiempo de ejercicio Tiempo según cada participante	Volumen (número de repeticiones realizadas) 1 repetición de 3 km o se puede escribir el tiempo empleado así: ------(tantos) minutos de carrera continua	Intensidad Pulsaciones por minuto 110	Recuperación: tiempo de descanso y pulsaciones en recuperación Al finalizar 10 minutos con estiramientos

**Ejercicio 2**

Carrera en juego de cogidas con un compañero. Tres series de dos minutos con intensidad entre entre 100 y 120 pulsaciones por minuto, recuperando entre series hasta alcanzar una recuperación total.

Cualidad física que se trabaja en el ejercicio resistencia	Especificidad (describe el ejercicio)	Tiempo de ejercicio Tiempo según cada participante	Volumen (número de repeticiones realizadas) 1 repetición de 3 km o se puede escribir el tiempo empleado así: ------(tantos) minutos de carrera continua	Intensidad Pulsaciones por minuto 110	Recuperación: tiempo de descanso y pulsaciones en recuperación Al finalizar 10 minutos con estiramientos

### Ejercicio 3

Lanzamiento de balón pesado (balón relleno de arena o trapo). Cinco series, diez repeticiones, a una velocidad media y recuperando entre series durante cinco minutos.

Cualidad física que se trabaja en el ejercicio	Especificidad (describe el ejercicio)	Tiempo de ejercicio	Volumen (número de repeticiones realizadas)	Intensidad	Recuperación: tiempo de descanso y pulsaciones en recuperación
resistencia		Tiempo según cada participante	1 repetición de 3 km o se puede escribir el tiempo empleado así: -----(tantos) minutos de carrera continua	Pulsaciones por minuto 110	Al finalizar 10 minutos con estiramientos

### Ejercicio 4

Salto a pie junto sobre obstáculos o sogas. Dos series, con dos repeticiones, recuperando durante un minuto entre series a una velocidad alta.

Cualidad física que se trabaja en el ejercicio	Especificidad (describe el ejercicio)	Tiempo de ejercicio	Volumen (número de repeticiones realizadas)	Intensidad	Recuperación: tiempo de descanso y pulsaciones en recuperación
resistencia		Tiempo según cada participante	1 repetición de 3 km o se puede escribir el tiempo empleado así: -----(tantos) minutos de carrera continua	Pulsaciones por minuto 110	Al finalizar 10 minutos con estiramientos

### Ejercicio 5

Abdominales, cuatro series de 20 repeticiones, a velocidad alta, recuperando un minuto entre cada serie.

Cualidad física que se trabaja en el ejercicio	Especificidad (describe el ejercicio)	Tiempo de ejercicio	Volumen (número de repeticiones realizadas)	Intensidad	Recuperación: tiempo de descanso y pulsaciones en recuperación
Resistencia		Tiempo según cada participante	1 repetición de 3 km o se puede escribir el tiempo empleado así: -----(tantos) minutos de carrera continua	Pulsaciones por minuto 110	Al finalizar 10 minutos con estiramientos

¿Lograste identificar los componentes de una carga y los principios del entrenamiento deportivo en la actividad que realizaste? Comparte tus conclusiones con tus compañeros.



## Tema 4. ¿Qué pasa en tu cuerpo al hacer ejercicio?



### Indagación Imitando el movimiento humano

De acuerdo con lo que has vivido y conoces, responde:

- Gracias a los avances de la ciencia y la tecnología se han desarrollado robots con movimientos propios. ¿Crees que los creadores de estos robots utilizaron como modelo el cuerpo humano? Argumenta tu respuesta.
- Entre una grúa, un ascensor, una trampa para roedores y una balanza, ¿cuál consideras que es similar al funcionamiento de un brazo humano y por qué?



### Conceptualización El movimiento humano

La relación entre el sistema muscular y el óseo con la orden del sistema nervioso central produce el movimiento. Este efecto parece sencillo al describirlo, pero muchas conexiones deben darse para que muevas tu dedo pulgar. Aunque creamos que el movimiento se produce solamente por los músculos, existen estructuras como los ligamentos y tendones que determinan la capacidad de movimiento.

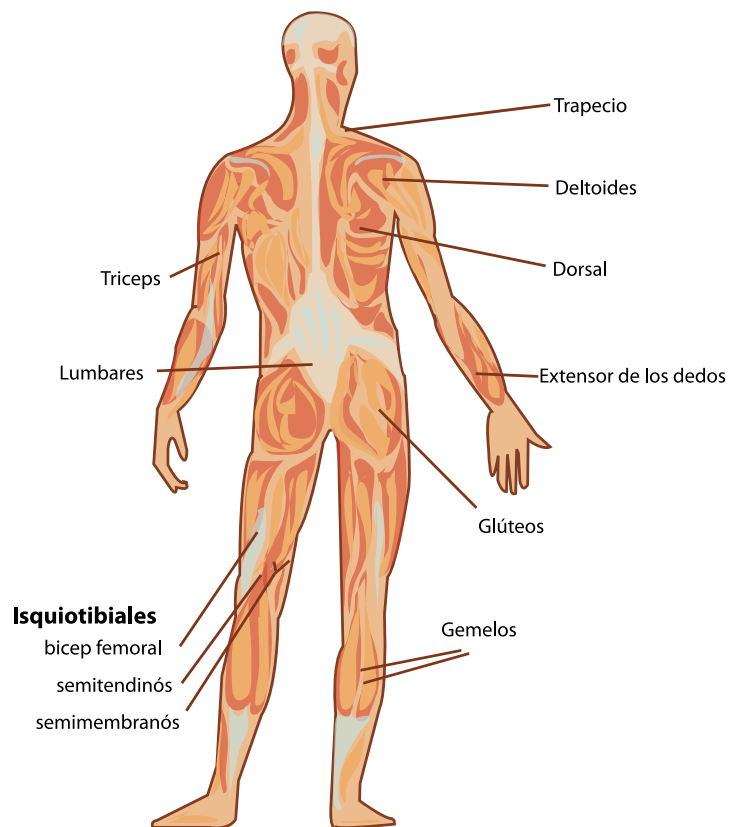
Conozcamos más sobre los músculos:  
Los músculos son agrupaciones de millones de células con la capacidad de contraerse y relajarse. Sus funciones son:

- Cubre el esqueleto, da forma al cuerpo y mantiene una postura corporal.
- Recubre y protege estructuras como los vasos sanguíneos y las estructuras del sistema digestivo, facilitando el movimiento de las sustancias que se transportan.
- Permite junto con el sistema nervioso y el esquelético la locomoción.
- Colabora con el sistema termorregulador para mantener la temperatura corporal.

### Entendemos por...

**Ligamentos:** las estructuras que fijan o unen los huesos que conforman una articulación.

**Tendones:** las estructuras que unen el hueso con el músculo y permiten el movimiento



## Propiedades de los músculos

Los músculos poseen unas características que les permiten cumplir con todas sus funciones:

- **Elasticidad:** capacidad del músculo de volver a su forma luego de realizar una contracción.
- **Excitabilidad:** es la respuesta de los músculos frente a un estímulo.
- **Tonicidad:** es la tensión o posición de los músculos en estado de reposo, pues estos nunca se encuentran totalmente relajados. Esta capacidad es la que les permite reaccionar con rapidez.
- **Extensibilidad:** es la capacidad que tiene todo músculo para estirarse.
- **Contractibilidad:** es la capacidad máxima de contracción de un músculo sin que cambie su volumen.

**La contracción muscular.** Los músculos están compuestos por miles de fibras musculares que se reúnen en agrupaciones o paquetes conocidos como **sarcómeros**. Cada uno de estos grupos está recubierto por una membrana, facilitando los movimientos y la fricción que existe entre el músculo y el hueso.

Las fibras musculares están compuestas por fibrillas conocidas como **miofibrillas**, que a su vez, las conforman unos filamentos delgados compuestos por una proteína conocida como **actina** y por otros filamentos gruesos constituidos por una proteína llamada **miosina**. Los filamentos están organizados en filas en las que se cruzan un filamento delgado y uno grueso, facilitando la contracción y la relajación.

Durante la contracción muscular, los filamentos se deslizan uno a lo largo del otro en direcciones opuestas. Es decir que se entrecruzan los filamentos delgados con los gruesos y se da una comunicación continua y de compatibilidad entre la miosina y la actina.

El movimiento sincrónico es la respuesta a un estímulo enviado desde el cerebro gracias al sistema nervioso. El movimiento sólo es posible si hay una interacción entre los músculos y los huesos. Cuando los músculos se contraen, generan una fuerza que hace que los huesos se desplacen y se produzca el movimiento.

Es importante aclarar que los músculos solo tienen la capacidad de contraerse, es decir que sin la ayuda de otro músculo no pueden volver a estirarse. Para realizar movimientos de rotación, flexión y extensión del antebrazo se necesitan varios músculos.

### Las cosas de antes

Hacia el año 1500 se utilizaba la palabra “entrenador” en Hungría para denominar un sistema de carruaje que consistía en un vehículo tirado por caballos. Solo en 1850, en una universidad inglesa, se volvió a utilizar la palabra entrenador para designar a aquella persona que preparaba para los exámenes.

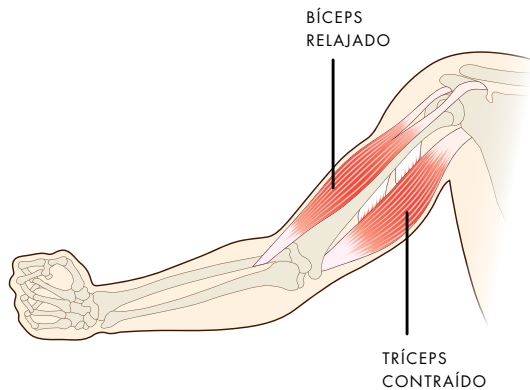
### Día a día

El control respiratorio es determinante en cualquier tipo de contracción muscular: es importante que seas consciente de realizar una respiración pausada, continua y completa cuando desarrollas las actividades de educación física.

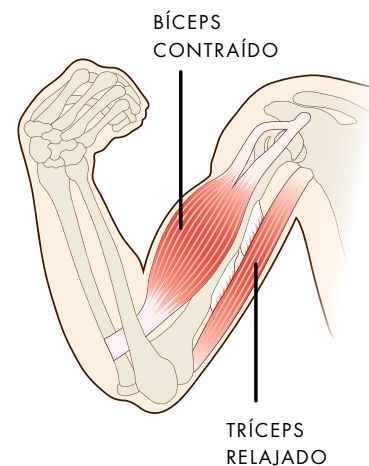
### Clases de contracción muscular

Durante las prácticas deportivas pueden suceder cuatro tipos básicos de contracción muscular:

- **Contracción isotónica:** en este tipo de contracción, el músculo se acorta a medida que desarrolla una tensión. Se da en todas las actividades que implican levantamiento. Se le denomina también contracción dinámica y contracción concéntrica.



- **Contracción isométrica:** el músculo desarrolla una tensión en la que no cambia su longitud. Por ejemplo, sostener un peso con el brazo extendido o intentar el levantamiento de un objeto inamovible. La lucha es uno de los deportes en los que sucede frecuentemente este tipo de contracción. También se conoce como contracción estática.



### Entendemos por...

#### Homeotérmicas u homeotermas:

aquellas especies animales que son capaces de regular su temperatura mediante diferentes mecanismos, de manera independiente a la ambiental. sección es enriquecer el léxico del estudiante.

### Día a día

Debido al debilitamiento de la capa de ozono y a los cambios climáticos, los rayos solares entran de manera directa a la Tierra haciendo indispensable el uso diario de protector solar para la piel.

- **Contracción excéntrica:** es la contracción opuesta a las dos anteriores. El músculo se va alargando a medida que se desarrolla la tensión. Ejemplos: cuando se baja un peso, cuando se resiste un movimiento o la acción de la gravedad al bajar las escaleras.



- **Contracción isocinética:** se define como una contracción máxima a velocidad constante. Tales contracciones son comunes durante pruebas deportivas, por ejemplo, el movimiento del brazo en las pruebas de natación en estilo libre. (ver imagen N).





### Termorregulación corporal

Los seres humanos somos homeotérmicos, nuestro organismo funciona con normalidad a una temperatura corporal de 37 °C, siendo este el rango para que nuestro cuerpo funcione de manera adecuada, a pesar de que cambia a lo largo del día.

Al descender la temperatura de la piel o del torrente sanguíneo provoca que el hipotálamo, que es nuestro centro regulador, active diferentes mecanismos para reducir la pérdida de calor y aumentar su producción. Al aumentar la temperatura corporal produce respuestas contrarias para eliminar de manera rápida el exceso de calor.

Solo en condiciones de ejercicio prolongado e intenso o de enfermedad, nuestra temperatura puede variar y estar entre 36,1 °C y 37,8 °C. Unos grados por encima o por debajo es lo que resiste nuestro organismo para limitar con la muerte.

Algunos deportistas de alto rendimiento pierden entre uno y dos kilos de su peso corporal después de un partido, debido a la sudoración

producida por las altas temperaturas y la exigencia del deporte, por lo cual, deben ingerir líquidos que contengan los oligoelementos y sales minerales (sodio, potasio, etc.) que han perdido.

### Hidratación

El cuerpo humano está compuesto en su mayoría por agua. Esta agua se encuentra en los músculos, huesos, órganos, tejidos y células que componen el organismo. La hidratación permite mantener los niveles adecuados de cantidad de agua y otros elementos en el cuerpo, facilitando la respuesta frente al ejercicio o a cualquier actividad.

Al realizar cualquier actividad física, no se debe esperar a sentir sed para beber, sino que se debe beber y forzarse a ello antes, durante y después de la práctica. Así por ejemplo, durante un partido de fútbol se pueden perder entre dos y tres litros de agua, que es la misma cantidad que metaboliza una x consecuencias sobre el rendimiento deportivo de la siguiente forma:



Una pérdida del 2% de agua provoca una pérdida del 20% de actividad funcional, una del 4% provoca una pérdida del 40% de actividad y si la pérdida de agua es del 10% provoca una pérdida del 100% de actividad funcional. Además, se presentan síntomas graduales como sed, luego fatiga, sudoración excesiva, irritabilidad, falta de concentración, etc.

Practica el hábito de hidratarte teniendo presente:

- Consumir una bebida de sabor agradable. Consumir una bebida que en gran cantidad no provoque molestias gastrointestinales.
- Estimular la rápida absorción de líquidos haciendo tomas pequeñas, con una frecuencia media.
- Hidratarse antes, durante y después de realizar una actividad física.

El agua es esencial para la vida, y todo organismo posee mecanismos diferentes para mantener un equilibrio hídrico. Se define como **homeostasis** el mantenimiento de un entorno interno normal. El agua, los electrolitos, las hormonas y otras sustancias corporales son las que permiten un buen funcionamiento de los procesos vitales.



### Aplicación Práctica

**Área:** patio del colegio o cancha deportiva

**Recursos:** sogas y bastones

**Organización:** realiza los ejercicios propuestos de manera individual y ten presente las repeticiones, series y el descanso que se te propone.

**Desarrollo:** haz un calentamiento adecuado con una serie de estiramientos pasivos y activos previo a los ejercicios.

#### Ejercicio 1

Realiza salto a pie junto, dos pies por diez minutos.

#### Ejercicio 2

Inicia la rutina con flexiones de rodilla, tres series de quince ejercicios cada una.

#### Ejercicio 3

Sigue con ejercicios abdominales como muestra el diagrama, la mayor cantidad que puedas en un minuto.

#### Ejercicio 4

En una banca con la espalda totalmente estirada toma un palo y haz quince giros por el lado izquierdo, luego por el derecho. Hasta repetir tres series.

#### Ejercicio 5

Por último, ejecuta tres series de quince ejercicios de flexión de brazo cada una.

No olvides hidratar al realizar la pausa de cada ejercicio con pequeñas tomas de agua, pero a un ritmo periódico.

#### Vuelta a la calma:

Haz una serie de estiramientos y evalúa tu comportamiento y las actividades propuestas en el taller:

1. ¿Cómo te sentiste después de realizar la rutina?
2. ¿Por qué consideras importante hidratar antes, durante y después de realizar la rutina de ejercicios?



## Este capítulo fue clave porque

Reconociste la importancia de planear tu actividad física, para la cual debes hacer un entrenamiento físico, teniendo en cuenta tus objetivos personales, tu salud y tu edad. Recuerda:

- Es indispensable incorporar un entrenamiento físico en tu cotidianidad y hábitos de vida saludable.
- Empezar por conocer tus características corporales y psicológicas te permite organizar las cargas que te ayuden a mejorar tu condición física.
- Puedes organizar un programa de ejercicio físico diario con la orientación de un profesional que te ayude a evaluar la talla, el peso, tu estado de salud, la actividad física que más te favorece y los respectivos cuidados.
- Es necesario empezar de manera gradual tu entrenamiento deportivo.
- Tener en cuenta todos los factores y parámetros de un entrenamiento deportivo te permitirá una buena preparación física y el desarrollo emocional, físico y fisiológico adecuado.
- Debes practicar la actividad física de manera que te permita sentirte saludable. Así que, siempre debes hidratar antes, durante y después del ejercicio.
- Hay lesiones que pueden ser causadas por las condiciones ambientales (temperaturas muy cálidas o muy frías) del sitio donde se hace la actividad física. Por eso, debes tener cuidados permanentes como la hidratación, el uso de protector solar, un buen calentamiento, alimentación saludable y el uso de ropa apropiada de acuerdo con la temperatura del ambiente.
- La forma adecuada de hidratar es tomar líquido en porciones pequeñas pero periódicamente.
- Gracias al sistema osteomuscular es que realizas todos los movimientos de tu cuerpo.
- Funcionamos como un sistema integral en el que lo físico, lo psicológico y lo emocional están directamente relacionados y se deben mantener en armonía y equilibrio. Una buena forma es buscando mejorar tu condición física.

## Conectémonos con Español



Organiza una jornada deportiva en la que construyas un circuito que se pueda realizar en un tiempo corto al comienzo de la jornada. Toma como ejemplo el que realizamos en clase. Construye carteles de invitación al circuito para tus docentes, compañeros y demás personas de la institución.

Haz una buena campaña aplicando lo aprendido en la clase de español para definir el eslogan de la jornada deportiva y los comunicados que debas hacer para esto.



## Repasemos lo visto



Al comenzar esta unidad te encontraste con la historia de un compañero que decidió iniciar una práctica deportiva continua en varias modalidades. Pero que, por excederse en las actividades, sin hacer ejercicios de flexibilidad de manera continua, empezó a padecer dolencias musculares. Esta historia te mostró la importancia de desarrollar una actividad física con un adecuado calentamiento y, especialmente, de realizar ejercicios de vuelta a la calma, para disminuir la fatiga y estimular el descanso muscular, a través de estiramientos, además de saber lo que le sucede a tu cuerpo cuando haces ejercicio y lo que necesita para que ese ejercicio sea bueno para tu salud.

Aprendiste que el entrenamiento físico debe tener una planeación, que debe desarrollarse de forma controlada y medida, teniendo en cuenta la edad y los objetivos personales y que debe ir acompañado de unas condiciones adecuadas para alcanzar los mejores resultados.

### Los temas que trabajaste en la unidad...

En esta unidad desarrollamos dos capítulos.

En el primer capítulo trabajamos los estiramientos y vimos la importancia de estos para la actividad física.

- Recuerda: existen diferentes técnicas de estiramiento que puedes implementar en tus sesiones de trabajo. Deben realizarse antes y después de la actividad física para proteger tus músculos de cualquier lesión y, en general, para evitar lesiones del organismo por exceso de actividad o por una mala postura debido a la falta de fortalecimiento muscular.
- En el capítulo dos se trabajaron los principios del entrenamiento físico.
- Recuerda que el ejercicio físico tiene una serie de principios de entrenamiento. No se debe sobreentrenar porque puede haber consecuencias físicas negativas. En el entrenamiento, se debe tener en cuenta lo psicológico, lo físico y lo ambiental para el desarrollo de cada una de las sesiones de trabajo.
- Debemos saber lo que pasa en nuestro cuerpo cuando hacemos ejercicio. Saber cómo todos los sistemas de nuestro cuerpo están trabajando y mejorando su condición física. Además, es necesario tener en cuenta que el medio externo y las condiciones ambientales pueden afectar la práctica del ejercicio, por lo que es importante protegerse e hidratarse adecuadamente para evitar situaciones de riesgo para la salud.

# Mundo rural

**E**n una comunidad que habita en la región de Boyacá, se hizo un estudio del gasto calórico de mujeres y varones en las actividades que realizan. Inicialmente, se pensó que el gasto energético era mayor en los varones debido al tipo de trabajo que desempeñan: mayor número de actividades de fuerza, como sembrar, cargar bultos y las caminatas del largo trayecto entre su lugar de trabajo y su casa. Mientras las mujeres se levantan temprano y hacen los quehaceres de la casa: barrer, trapear, arreglar, cuidar a los niños, cortar la leña, recogerla, cargarla y cocinar, entre otras actividades. Las conclusiones del estudio mostraron que tanto hombres como mujeres gastaban aproximadamente la misma cantidad de calorías. Pues aunque los trabajos de los varones son aparentemente más desgastantes, los trabajos de la casa requieren de movimiento físico constante. En el estudio se tuvieron en cuenta la forma de ejecutar las actividades, la constancia y otros factores asociados, además de algunos factores de sexo con relación al gasto calórico.



## Dato curioso



¿Sabías que existe un día de la actividad física...? Sí, en Colombia, como en muchos países del mundo, se celebra el Día de la actividad física el 6 de abril. Este es un día de motivación para lograr ciudades más activas y saludables, es decir, sin enfermedades causadas por falta de actividad física constante.

Ese día en diferentes partes de la ciudad, como parques, centros comerciales, bibliotecas, escuelas, colegios y en algunas empresas se realizan jornadas de ejercicio físico dirigido, además, se invita a las personas a que guarden sus carros y se desplacen a su trabajo en bicicleta o caminando.

Es importante tener conciencia de que la actividad física diaria es necesaria para una buena salud física y mental y de que no debe desarrollarse solamente un día, sino de manera constante. Anímate a hacer diariamente algún tipo de actividad física

## ¿En qué vamos?



### Reflexiono y trabajo con mis compañeros

1. En parejas, escriban en cada caso la propiedad de los músculos a que se hace referencia
    - Una fibra cambia de longitud pero no varía su volumen.
    - En el interior de un músculo hay algunas fibras musculares contraídas porque nunca está totalmente relajado.
    - Cuando el médico nos da un golpecito en una zona de la rodilla, esta se levanta de manera involuntaria.
  2. Escribe diez movimientos que realices con diferentes partes del cuerpo.
  3. ¿Cómo crees que se logran coordinar los diferentes movimientos del cuerpo?
  4. El desarrollo de largas jornadas de actividad física puede traer como consecuencia fuertes calambres. ¿Cuál consideras que es la causa?
  5. Observa las imágenes y escribe el tipo de contracción que se presenta:
6. Explica tres razones por las cuales es importante hidratarte cuando haces ejercicio físico:
    - a.
    - b.
    - c.
  7. Uno de tus compañeros a la hora de descanso se alimenta usualmente con paquetes, gaseosa y empanada. En la tienda escolar venden frutas, proteínas y otros alimentos que puede consumir para alimentarse en la media jornada escolar. ¿Cuáles serían tus argumentos para que este compañero deje de consumir esa clase de comida y consuma alimentos más adecuados?
  8. Un vecino de tu cuadra decide que es hora de empezar a hacer ejercicio. Para ello, solicita tu ayuda. Indícale los pasos y los aspectos que debe tener en cuenta para empezar su entrenamiento.

---



---



---



---



## Le cuento a mi profesor

Resuelve la siguiente rejilla con tu profesor.

Qué sé hacer	Superior	Alto	Básico	Bajo
Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.	Aplico diariamente hábitos de vida saludable.	Reconozco en mi cotidianidad los aspectos que son necesarios para tener una vida saludable.	Comprendo la importancia de tener una vida saludable.	Identifico elementos para tener una vida saludable.
Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en el desarrollo de actividades físicas.	Apropio los procedimientos para planear y ejecutar mis sesiones de actividad física.	Realizo actividad física frecuentemente y tengo en cuenta los principios de un entrenamiento físico.	Reconozco la importancia de planear mi entrenamiento diario y a largo plazo.	Identifico los elementos que debo tener en cuenta para planear el entrenamiento físico.
Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en el desarrollo de actividades físicas.	Aplico los principios del entrenamiento deportivo en la realización de mi actividad física diaria.	Planifico la práctica de mi ejercicio físico con tiempo y aplicando procedimientos.	Reconozco que existen procedimientos para determinar cuándo debo aplicar pausas de descanso en la práctica del ejercicio físico.	Identifico la importancia de la recuperación en la realización de actividad física.

## Autoevaluación

Marca las casillas con una X según tú consideres.

Participo y aprendo	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Colaboro con mis compañeros en las actividades grupales.				
Participo de manera activa en clase, formulando o respondiendo preguntas.				
Consulto información adicional sobre lo estudiado en clase.				
Repaso en casa lo suficiente, sobre lo aprendido en la institución educativa.				
Aporto nuevos ejercicios o formas novedosas de realizar ejercicios según los temas propuestos.				
Soy respetuoso con el desempeño de mis compañeros y solidario ante las dificultades que presentan en la práctica.				

# Deportes de conjunto

## Resolvamos

### Triunfar es actuar con justicia

Algunos deportes de conjunto son de contacto y otros no. En esta unidad podremos ver un ejemplo de cada uno; conoceremos, exploraremos y practicaremos fundamentos básicos del fútbol (deporte de conjunto de contacto) y del voleibol (deporte de conjunto sin contacto). Aunque cada uno de estos deportes tienen un desarrollo diferente, ambos requieren de una permanente comunicación, interrelación y aplicación de técnicas y capacidades físicas; por esta razón, la preparación debe ser integral, para optimizar el desempeño en cada uno de los aspectos de su práctica.

Dentro de la amplia gama de deportes, los de conjunto exigen el desarrollo de unas habilidades específicas que nos permiten actuar con mayor eficiencia no sólo en la técnica del deporte, sino en la relación que generamos con los compañeros,

los adversarios, los jueces y con nosotros mismos, reconociéndonos como seres que necesitamos interactuar en comunidad, con respeto y compromiso en el cumplimiento de las normas que correspondan a cada situación y cada actividad.

En estos deportes surgen diferencias en cuanto a apreciación, validación y juicio de algunas jugadas, por eso, el juez se constituye en un actor principal que determina si existe alguna anormalidad o si se comete alguna falta contra un adversario; sin embargo, más allá del juicio del árbitro, está la ética deportiva que permite un desarrollo normal de los partidos y, gracias a la cual, logramos hacer de un juego en la escuela o en la comunidad un motivo de alegría, esparcimiento e integración, al asumir y aceptar nuestras faltas o acciones indebidas en el juego.



Es indispensable que no confundas los deportes de contacto con deportes en los que se acepta la agresión o se requiere la agresión para triunfar, porque aunque el ser humano desea en su interior ganar, también tiene la capacidad de autorregular sus acciones y autocontrolarse ante situaciones difíciles, resolviéndolas de la manera más pacífica y justa.

Imagina por un momento que el deporte no requiriera de jueces.

¿Crees que este ideal se puede alcanzar?

¿Y tú qué piensas?

- ¿De los deportes de conjunto cuáles te gusta practicar más, los de contacto o los de no contacto?
- ¿Qué entiendes por ética deportiva?
- ¿Consideras que el juez es importante en una disputa deportiva? Argumenta tu respuesta.
- ¿Qué valores se requieren para hacer de la práctica del deporte un espacio para la integración?

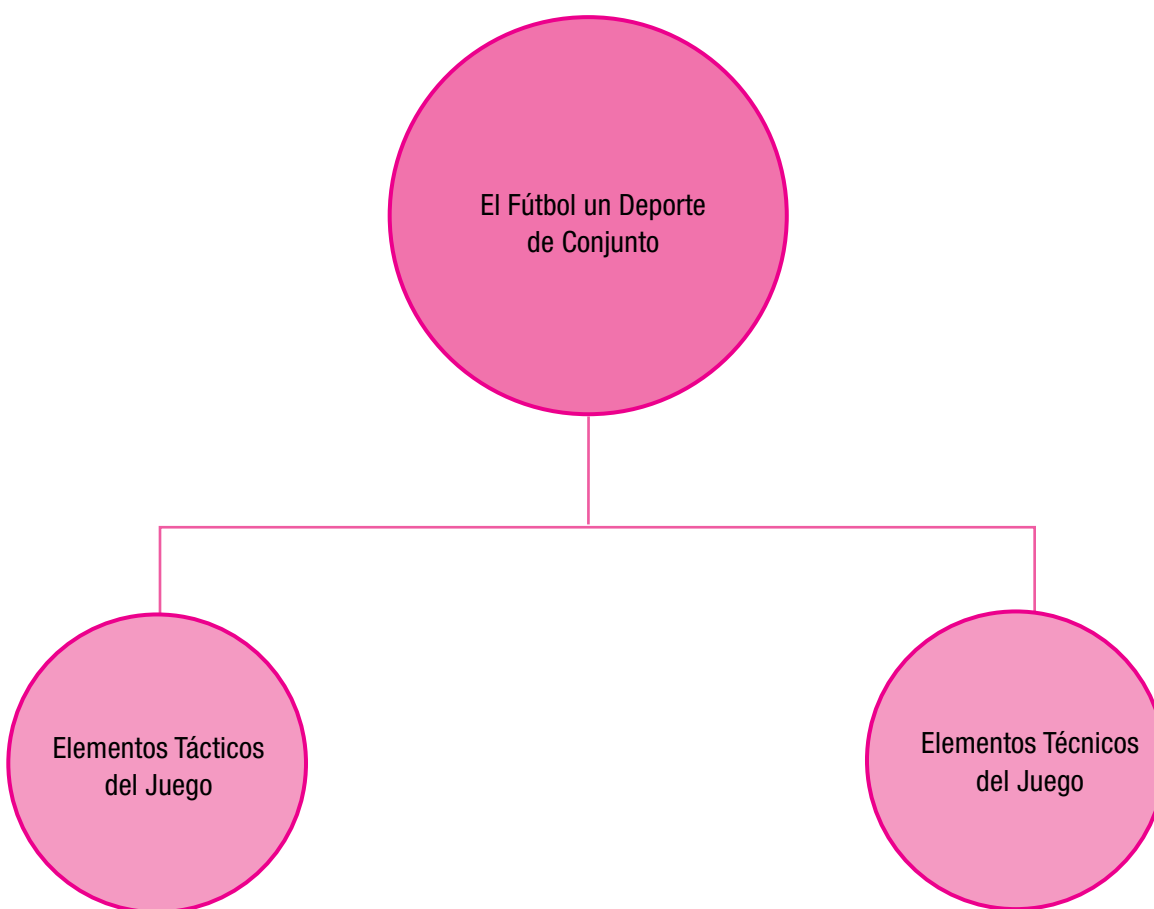
Referentes de calidad	Capítulos
<b>Estándar</b>	3. Fundamentos básicos del fútbol
Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.	4. Fundamentos básicos del voleibol
<b>Acciones de pensamiento y producción</b>	
Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.	



# Fundamentos básicos del fútbol

El fútbol es uno de los deportes más populares del mundo. Es seguro que muchos lo han practicado y visto jugar, sin embargo, esto no significa que lo conozcan. Para practicarlo con buen desempeño es importante analizarlo, estudiarlo y practicarlo aplicando las normas establecidas.

El fútbol no consiste tan solo en patear un balón, correr, driblar o anotar un gol. Este juego, en sí, motiva por su acción: la velocidad, la gran exigencia de rendimiento y por la técnica y la táctica que desarrolla. Para jugar ordenadamente, se requiere una buena condición física e inteligencia. En estas lecciones adquirirás conocimientos acerca de la condición física, la destreza y la labor de conjunto que implica el fútbol.





## Tema 5.

# El fútbol: un deporte de expansión mundial



### Indagación

¿Qué sabemos sobre la historia de los deportes?

Todos los deportes han comenzado en algún lugar y tienen historias particulares. ¿Sabes cómo surge el deporte de tu preferencia?

Cuéntanos qué te gusta y qué no te gusta de tu deporte favorito.



El fútbol un deporte de expansión mundial



### Conceptualización

#### Historia del fútbol

El fútbol moderno nació en Inglaterra en 1863. Después de que fue conocido en muchos países, llegó a Sur América.

Las naciones geográficamente más próximas a las Islas Británicas adoptaron el nuevo deporte en este orden cronológico aproximado:

Francia y Portugal, a principios de 1870. Bélgica, Holanda, Dinamarca y Suiza, en la década siguiente. España lo acogió en los últimos años del siglo. La inmigración europea lo introdujo después a América, donde fue asimilado con rapidez, de forma muy especial en la mitad meridional de Sudamérica.

La forma de jugar y las reglas generales desde su nacimiento hasta ahora han cambiado poco. Por ejemplo, las reglas de fuera de lugar, saques de banda con dos manos, tiros de esquina, etc. ya se habían implantado en las primeras dos décadas.

El 21 de mayo de 1904 fue fundada la Federación Internacional de Fútbol Asociado, FIFA, constituida por varias federaciones nacionales. Este organismo abarca a casi todas las naciones del mundo y dirige, desde Zurich (Suiza), las disposiciones generales para el fútbol en todo el mundo. En 1930, la FIFA organizó la primera copa mundial de fútbol, ganada por Uruguay

La Copa del Mundo es un torneo abierto que se realiza cada cuatro años, en el cual, actualmente, compiten 32 equipos que representan a igual número de naciones, que consiguen el cupo disputando una eliminatoria zonal, en la que se enfrentan todos contra todos. Los únicos equipos que no disputan un cupo al campeonato mundial son el representante del país anfitrión y la selección que haya ganado el último mundial. También existe un certamen a nivel mundial, en el que se disputa un torneo de fútbol y son los Juegos Olímpicos. Oficialmente, el fútbol hizo su entrada en la Olimpiada en 1908, en Londres, Inglaterra.

### El fútbol como medio social

El fútbol es un deporte social porque es integrador de grupos con intereses comunes. Para practicar este deporte se requiere formar un equipo mínimo de dos integrantes hasta 11 contra 11, como se juega oficialmente. Quienes son parte de un equipo deben tener un interés común, entenderse durante el juego para que se desarrolle en forma ordenada y cooperativa y no hacer un juego individual y, por supuesto, tratar de ganar al contrario en forma honesta.

### Las cosas de antes

El fútbol femenino no es tan reciente como se cree. Algunos historiadores cuentan cómo desde 1863 las mujeres jugaban a la pelota en Francia y Escocia. En 1971, la Unión de Asociaciones de Fútbol Europeo (UEFA) incentivó la creación de asociaciones de fútbol femenino en todo el mundo. Las primeras fueron las norteamericanas, japonesas e italianas. En Colombia se empezó a oficializar su práctica a mediados de los años 80.

Ahora, socialmente, el fútbol enseña a:

- Trabajar en grupo con el esfuerzo individual coordinado en equipo.
- Respetar y obedecer la jerarquía de quien tiene la responsabilidad del grupo.
- Aceptar el hecho de no ganar y enfocar los esfuerzos hacia la superación y el progreso y entender que las victorias y las derrotas son lecciones.
- No actuar en forma aislada, ya que poco se logra así. Se logra más uniendo esfuerzos, respetándose y comprendiéndose entre todos.
- Hacer uso de la inteligencia y de los recursos humanos por limitados que sean poniendo en práctica la voluntad de superarse junto al equipo.
- Considerar no solo lo recreativo, sino también la preparación para competir y acrecentar el espíritu para el éxito en la vida.
- Adquirir sentido de responsabilidad y respeto hacia los compañeros y los oponentes.
- Cumplir con las funciones que me asignen con responsabilidad, compromiso y solidaridad.
- Respetar los jueces y tener capacidad de autocrítica y de aceptación de las faltas cometidas.

Una necesidad importante del ser humano es establecer relaciones interpersonales. Estas encuentran en los deportes de conjunto, el medio idóneo para afianzarlas.

El fútbol es una actividad físico-deportiva importante porque proporciona enseñanzas y beneficios físicos, sociales y mentales como:

- Convivir con los compañeros y la comunidad en que se desenvuelve.
- Cooperar con el equipo en que se participa para lograr mayores y mejores resultados.
- Aprender a comunicarse con los diferentes participantes del equipo y de otros equipos.
- Mejorar la habilidad motriz y las capacidades físicas para aplicarlas en la vida diaria.
- Aplicar conocimientos, habilidades y actitudes favorables para un excelente desempeño.
- Desarrollar una mayor agilidad mental para aplicarla tanto en el juego como en las actividades cotidianas.
- Reconocer la diferencia entre juego fuerte y juego desleal o falta.

### Las cosas de antes

La primera vez que una selección de fútbol colombiana participó en un torneo internacional fue en 1938, en los IV Juegos Centroamericanos y del Caribe. El nombre del equipo era Deportivo Municipal de Bogotá que después sería el equipo Millonarios

### Día a día

En la práctica del fútbol, debes tener en cuenta que al ser este un deporte de conjunto y a la vez de contacto, es absolutamente indispensable respetar las reglas y normas deportivas para evitar situaciones desagradables.

### Medidas preventivas en la práctica del fútbol

Todos los individuos que por una u otra razón realizan actividades físicas, ya sea en forma organizada, como las deportivas, o bien en su trabajo diario, deben tener conocimiento sobre las medidas preventivas que ayudan a conservar su salud y su condición física.

Las actividades de educación física implican mucho esfuerzo corporal y acciones rápidas, en especial cuando se trata de deportes en los que hay contacto personal directo como en el fútbol y en el baloncesto. En este tipo de actividad deportiva se pueden evitar accidentes si se cumplen las recomendaciones pertinentes:

- **Cuidar la condición física.** Si estás cansado, acalorado o no te sientes bien, es recomendable no participar en ninguna actividad, o tomarte un descanso para recuperarte; hacerlo puede ser riesgoso tanto para tu salud como para la de los demás.
- **Conocer las capacidades y limitaciones propias.** Debes estar seguro de la capacidad que tienes para desarrollar un deporte pues de lo contrario, te verás obligado a esforzarte o actuar más rápido y correr así más riesgos de los necesarios.
- **Conocer bien las destrezas.** No practiques actividades físicas que desconozcas y no hayas dominado antes. Por ejemplo, realizar saltos desde un trampolín sin antes haber aprendido la manera de hacerlo, siempre será un riesgo innecesario.
- **No olvidar el calentamiento.** Prepárate antes de ejecutar alguna actividad física. De esa forma, las articulaciones, músculos, tendones y ligamentos estarán listos para entrar en acción y evitarás lesiones.
- **Usar el equipo adecuado.** Verifica que uses el equipo necesario (zapatos tenis, pantaloneta, etc.) antes de tomar parte en cualquier actividad físico-deportiva.
- **Revisar el campo de juego.** Comprueba el estado del área donde se realizan las actividades, limpiándola si es necesario (retirando piedras, vidrios etc.).
- **Conocer las reglas.** Aprende y respeta las reglas del juego. Ellas están íntimamente ligadas con la cortesía y la seguridad.

- **Asumir una actitud correcta.** Controla el temperamento durante una competición o un juego. No hagas bromas pesadas a los compañeros en los vestidores, baños, el patio, durante el juego, etc. Es una forma de evitar discordias que pueden generar problemas mayores. Respeta a tus compañeros y las decisiones de los jueces.
- **Aprender a caer.** Si al correr sientes que estás perdiendo el equilibrio, relaja el cuerpo, agacha la cabeza procurando pegar la barbilla al pecho y rodar mientras caes. Todo esto para amortiguar la caída.
- **Examen médico.** Si es posible, hazte un examen médico que te haga saber la condición física real en que estás.

Siguiendo al pie de la letra estas recomendaciones evitarás muchas lesiones y harás de la práctica de fútbol una experiencia que siempre te enseñará algo nuevo. Recuerda que no solo conocer o mejorar una habilidad te hace mejor deportista o mejor persona en una actividad deportiva.



#### Entendemos por...

Esguince una lesión aguda de un ligamento que se presenta frecuentemente en la práctica deportiva. En el fútbol, el esguince de tobillo es la lesión más frecuente. Pueden presentarse esguinces de primero, segundo y tercer grado.

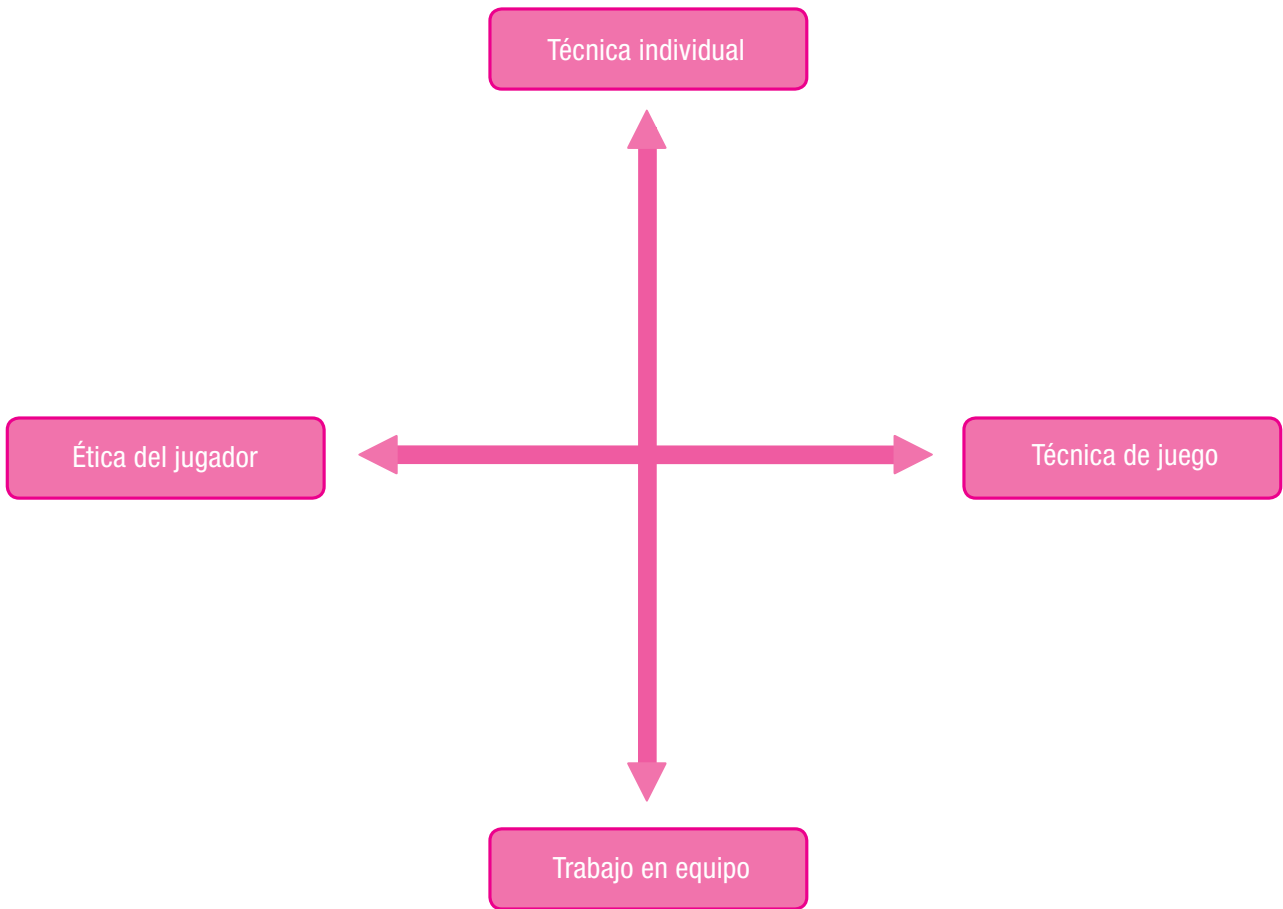
### Iniciación en el fútbol

Ahora tendrás la oportunidad de iniciar la práctica del fútbol en forma organizada y técnica; conocerás aspectos básicos del juego, tales como: control del balón, tipos de remates, técnicas para el ataque y la defensa, combinando todo esto con habilidad e interés, dentro de un ambiente de cooperación entre compañeros.

Como se vio en la unidad anterior, el fútbol es un deporte de conjunto y de ello depende el triunfo porque cada elemento debe rendir su máximo esfuerzo para lograr el objetivo común que es el gol.

Es necesario que todos los integrantes del equipo tengan muy buena condición física para soportar el esfuerzo que requiere un partido, dando todo al propósito de ganar. Recordemos que un partido oficial dura 90 minutos.

Para practicar con propiedad este deporte es necesario alimentarse y descansar bien, entrenar en los ratos libres y, lo más importante, atender y comprender las lecciones ofrecidas pues a partir de estos elementos se conocerá la forma más sencilla y eficaz de jugar el fútbol.



## Tema 6.

# Técnicas de juego



### Indagación

Algunas jugadas en el fútbol

Uno de los aspectos que más admiran los espectadores del fútbol es el manejo del balón y la destreza para hacer jugadas fluidas y bien elaboradas.

¿Qué jugador de fútbol admiras? Describe las jugadas que realiza.

¿Qué otras jugadas conoces?



### Conceptualización

¿Qué es la técnica del fútbol?

La técnica que se utiliza en el fútbol, como en todos los deportes, tiene una serie de pasos o procedimientos que al ser interpretados, dominados y practicados por el ejecutante, le permitirán mejorar e incrementar sus habilidades y destrezas.

Para lograr el dominio de la técnica es necesario desarrollar una serie de actividades mediante las cuales se obtendrán la condición física adecuada, la velocidad, la destreza, la rapidez de reacción, etc. que son cualidades motrices indispensables en la práctica de cualquier deporte y, en particular, del fútbol. Logrando todo lo anterior, se tendrán las condiciones para iniciarse en el fútbol.

### Exigencias de la técnica

Controlar, manipular, lanzar o recibir un elemento deportivo requiere de una gran motricidad. Esta se entiende como el conjunto de capacidades físicas y perceptivo-motrices que puede desarrollar un individuo y que las aplica cuando las circunstancia lo exigen. Algunas de las más utilizadas son fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación, agilidad, equilibrio, ritmo y ubicación espacial y temporal.

**Fuerza.** Es la capacidad para vencer una resistencia independientemente del tiempo empleado.

**Resistencia.** Es la capacidad para sostener un esfuerzo eficientemente en el mayor tiempo posible.

**Velocidad.** Es la capacidad para reaccionar a los estímulos —velocidad de reacción—, contraer los músculos —velocidad de contracción— y trasladarse en tierra, agua o sobre un implemento —velocidad de desplazamiento corporal.

**Flexibilidad.** Es la capacidad de desplazar los segmentos óseos que forman parte de las articulaciones. Las condiciones que debe reunir una articulación para su funcionamiento normal son: movilidad, estabilidad y ausencia de dolor en el movimiento.

**Coordinación.** Es la capacidad de utilizar conjuntamente las propiedades de los sistemas nervioso y muscular sin que unas interfieran con las otras.

**Agilidad.** En el fútbol moderno, es una de las capacidades que más importancia están teniendo; se define como la habilidad de cambiar de dirección y de velocidad de manera repentina y controlando el balón con precisión.

**Equilibrio.** Es la capacidad de adoptar una posición, mantenerla o ajustarla de acuerdo con las condiciones de la base de sustentación.

**Ritmo.** Capacidad de realizar un movimiento, una secuencia de movimientos o la combinación de ellos, de acuerdo con un tiempo establecido.

**Ubicación espacial.** Capacidad de adoptar, cambiar posiciones y trayectorias en un espacio como adelante, arriba, debajo, entre, delante de, etc.

**Ubicación temporal.** Capacidad de realizar y cambiar los movimientos de acuerdo con algunas circunstancias, como hacerlo más despacio, más rápido, continuo, intermitente, repentino, etc.

**Relajación.** Es el menor estado de tensión del músculo.

### Técnica individual

Por ser un deporte de conjunto, el fútbol requiere una habilidad individual y grupal o colectiva. Las técnicas individuales permiten que cuando se ejecutan jugadas con la participación de dos o de todos los integrantes del equipo se hagan con fluidez, control y coordinación.

Dentro de la técnica individual veremos:

- Desplazamientos sin balón
- La utilización de superficies de contacto
- Conducción o dribling de balón
- Pase
- Control
- Remate
- Acciones sorprendidas, regate, amague y finta
- Acciones defensivas

**Desplazamientos:** como sabes, la carrera es un patrón de movimiento que se utiliza en diferentes deportes. Y en el fútbol, saber desplazarse por la cancha, corriendo hacia delante, atrás, de lado, haciendo diagonales, frenando y arrancando son habilidades indispensables para jugar bien.

**Superficies de contacto:** en el cuerpo existen diferentes partes con las que se puede controlar el balón, driblarlo y pasarlo; estas partes se conocen como superficies de contacto. Aunque en el fútbol cualquier parte del cuerpo (excepto las manos y los brazos de los jugadores) pueden hacer contacto con el balón, las superficies técnicamente utilizadas son:



**El dribling:** es la acción en la cual se transporta un balón por el terreno de juego. Normalmente, se utiliza la punta, los bordes interno y externo del pie; sin embargo, hay algunas jugadas en las que se transporta el balón con el muslo, el pecho y la cabeza, pero no son tan frecuentes.



**Pase:** es una acción individual, pero es la base de las acciones colectivas. Puede realizarse con cualquier superficie de contacto.

**Control:** normalmente, se realiza después de un pase y es la forma eficiente de recibir o detener un balón: puede detenerse totalmente, disminuirse la velocidad con la que viene el balón o amortiguarse el impacto cuando viene con mucha potencia o con control dirigido.

**Entendemos por...**

**Control dirigido:** la acción en la cual un jugador controla el balón y queda en posición de ataque inmediatamente, ubicándolo en la dirección en que desea iniciar la siguiente jugada.

**Día a día**

Después de realizar tu práctica de fútbol, recuerda que es necesario hacer una muy buena sesión de estiramientos que trabaje la flexibilidad. Esta cualidad física se pierde con mucha facilidad, por lo tanto debes trabajarla todos los días, de ser posible.

**Remate:** es la acción de lanzar con intención propia a la portería o el arco buscando anotar gol. También se realiza con superficies de contacto y con balón detenido o en movimiento.

**Acciones sorpresivas:** para comprenderlas más fácilmente, hemos reunido en esta categoría a las acciones que se realizan driblando o sin balón y que tienen como objetivo sorprender, desubicar, descontrolar y eludir a los adversarios. Entre ellas están los regates, amagues y fintas; se realizan normalmente a la ofensiva y requieren de una gran habilidad con el balón, creatividad y utilización adecuada del cuerpo.

**Remate:** Los remates son muy importantes para la realización de goles en el juego, pues significan la culminación del esfuerzo individual y de conjunto. En el fútbol, no todo se reduce al control del balón y a dar pases, es necesario tirar siempre que esto sea posible. Son varios los tipos de tiros que se utilizan en el fútbol. Las condiciones que deben reunir un buen pase y un buen tiro son:

- **Oportunidad.** Se ejecuta cuando conviene o cuando la situación o la posición del compañero son buenas.
- **Precisión.** Debe ser exacto, tratando de imaginar la posición del receptor para no obligarlo a cambiar bruscamente el sentido de su avance. Y debe ser lanzado con la fuerza justa para que quien controla lo pueda hacer fácilmente.
- **Seguridad.** Indispensable para evitar los pases o tiros arriesgados.
- **Sorpresa.** Factor importante en todo juego organizado para que el oponente no tenga tiempo ni ocasión de interceptar los balones.

Aunque en el fútbol se utilizan principalmente las piernas y los pies, el reglamento permite cabecear, esto aumenta las posibilidades de juego. Un jugador que posea una buena técnica de cabeceo superará siempre a quienes no lo dominen. En las jugadas delante de la meta, el cabeceo permite introducir en ella pelotas recibidas por medio de un pase alto.

El cabeceo se debe ejecutar con la frente ya que es la parte de la cabeza donde las posibilidades de lesión son menores, la nuca debe estar fija, el mentón recogido; la frente actúa como una prolongación de la palanca formada por el tronco, que se impulsa desde la cadera.



### Aplicación Práctica

**Área:** cancha de fútbol, minifútbol, microfútbol o de otro deporte

**Recursos:** aros, sogas y balones

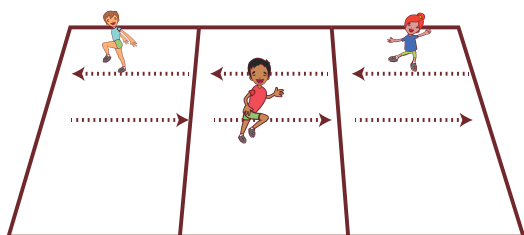
**Organización:** a continuación se presenta una serie de ejercicios indispensables para mejorar las diferentes técnicas que requiere el fútbol. Sin embargo, como todo deporte, existen muchas variantes y combinaciones entre las técnicas que deben trabajarse para adquirir un gran nivel y desempeñarse con eficiencia. Practicaremos algunos ejercicios que te ayudarán a mejorar y practicar este deporte con mayor coordinación. Es importante que descanses lo suficiente (recuperación total) para poder ejecutar los ejercicios con la técnica adecuada.

### Ejercicio 1

Realiza movilidad articular por cinco minutos y, luego, puedes jugar por 10 minutos ponchados o un juego que te exija moverte en diferentes direcciones y a diferentes velocidades.

No olvides estirar muy bien al terminar el juego de activación.

A



### Ejercicio 2

Dividan el grupo en dos y ubíquense en filas. A la señal, el compañero de adelante trota hasta la línea final y se devuelve. Cuando llegue al grupo, se ubica atrás y sale el siguiente compañero. Cada uno hace cinco repeticiones **A**.

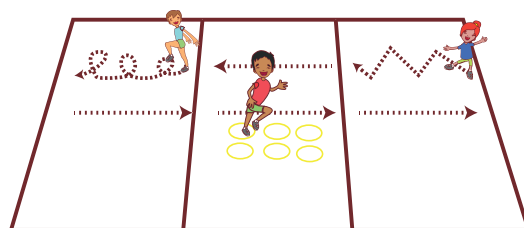
#### Variantes:

Pueden hacerlo en competencia de relevos o cada grupo a su ritmo.

Pueden dividir el grupo en dos, tres o más grupos.

Cada vez que se inicie la actividad, pueden desplazarse de manera diferente (hacia delante, de lado, atrás, combinándolo con saltos, etc).

B



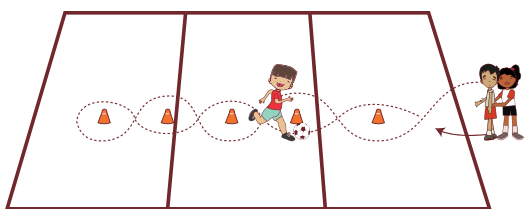
### Ejercicio 3

Distribuye los aros formando una fila con estos (si no hay aros, hazla con la soga), desplázate en carrera frontal lo más rápido que puedas. Cada uno hace cinco repeticiones.

#### Variantes:

Desplázate en cada pasada con cambios que te ayuden a ganar coordinación y te exijan más. Por ejemplo, elevando las rodillas, alternando con saltos a pie junto o a un pie, aumentando la distancia entre aros para ganar zancada, colocando llantas en cambio de aros, etc. **B**

B



### Ejercicio 4

En la misma área, colocar conos, aros, estacas, bastones o llantas en hilera. Formarse en hileras de cinco integrantes; pasar corriendo uno por uno en zigzag. Cada uno hace cinco repeticiones.

#### Variantes:

Combinar el desplazamiento en zigzag con medios giros y giros completos por derecha o izquierda.

Separar los elementos más para que obligue al desplazamiento lateral **C**.

D



### Ejercicio 5

Hacer los tres ejercicios anteriores, conduciendo balón con las diferentes superficies de contacto **D**.



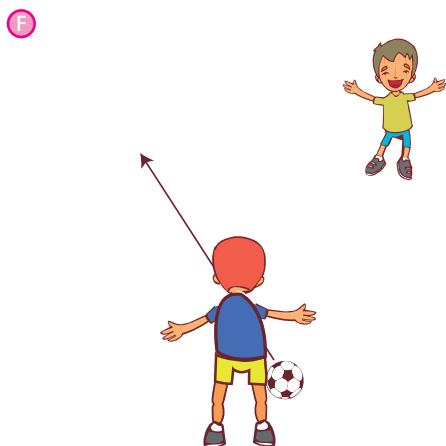
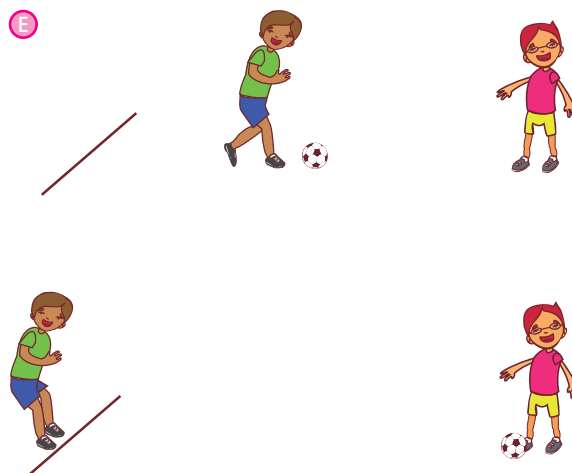
### Ejercicio 6

Con las mismas formaciones, de cinco por equipo, uno de los compañeros se pone a unos cinco metros de distancia de la hilera y arroja una pelota al primero de la formación, este debe detenerla con el pie y devolverla con pase bajo directo, después se va al final de la hilera. Cuando todos pasen dos veces, se cambia con otro compañero el lugar del frente. Realizar y controlar los pases cada vez con una superficie de contacto diferente: borde interno, borde externo, punta, planta del pie, etc.

#### Variantes:

El compañero que está al frente pasa el balón y retrocede tres metros hasta una línea o señal y vuelve a llegar a la línea donde debe hacer el pase **E**.

Devolverle el balón al compañero cada vez a cinco metros de él, a un lado diferente, para exigirle que se desplace lateralmente **F**.

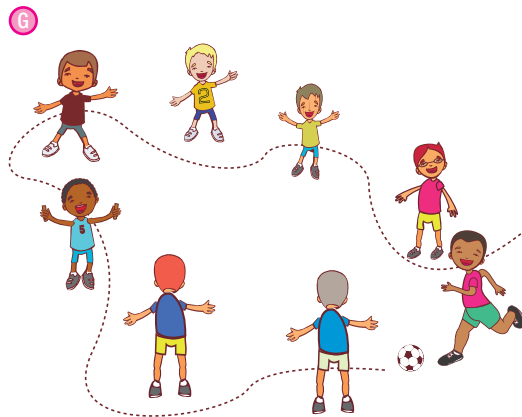


### Ejercicio 7. Slalom driblando

Se hacen equipos de ocho integrantes cada uno, formando círculos. La distancia entre cada uno de los integrantes debe ser de tres metros aproximadamente. El primer jugador conduce el balón esquivando a sus compañeros (driblando el balón), hasta llegar al punto de partida después de haberlos sobrepasado a todos. Luego sale el segundo y se continúa así hasta que todos han realizado el recorrido.

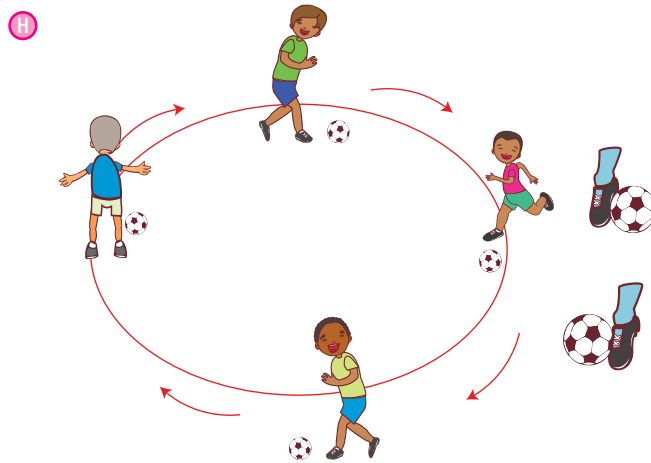
#### Variantes:

Hacerlo con el borde externo y el borde interno para adquirir mayor técnica y control del balón. Se pueden alternar, entre cada toque, borde interno y borde externo **G**.



### Ejercicio 8. Carrera en círculo

Formar equipo con cuatro compañeros y distribuirse en distancias iguales en círculo. Cada uno debe tener una pelota o balón que se coloca junto al pie izquierdo; se empieza a correr en dirección contraria a las manecillas del reloj, pegándole a la pelota con el borde externo del pie, no muy fuerte para evitar que esta se despegue demasiado. Repetir la acción hasta completar cinco vueltas. Repetir esta operación en sentido contrario, pero ahora pegándole a la pelota con el borde interno del pie derecho, también durante cinco vueltas. Por último, se corre en las mismas direcciones, pero alternando el golpe con ambos bordes **H**.



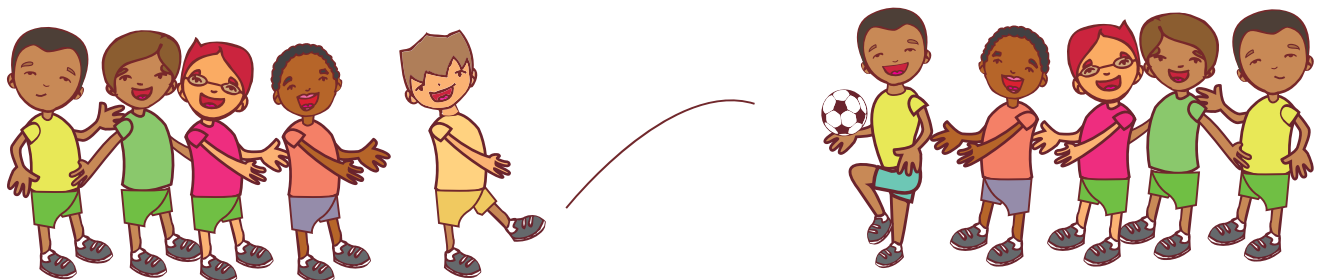
### Ejercicio 9. Pases y control

Se divide el equipo en grupos de entre seis y ocho jugadores. Cada grupo está enfrentado. El primer jugador de un equipo hace un pase con cualquier parte del cuerpo y corre a pasar de último al grupo del frente. El primer jugador del equipo del frente controla el balón (detiene totalmente el balón o realiza una semiparada y toca el balón, haciendo lo mismo que el jugador del otro equipo). Organizarse de manera que cada jugador lo haga cinco veces.

#### Variantes:

Ambos equipos pueden tener un balón, un jugador dribla hasta cierto punto, se gira y hace el pase al siguiente jugador de su equipo, se devuelve trotando por un lado, sin interrumpir la carrera del jugador que lleva el balón y pasa a ser último de su equipo **I**.

**I**

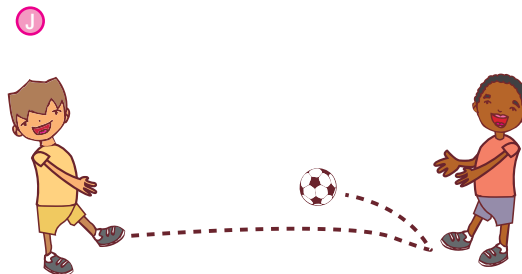


**Ejercicio 10**

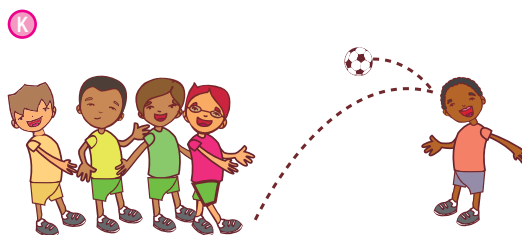
En equipos de cinco, un participante se ubica frente a los demás que están en fila. Lanza el balón a diferentes alturas, para que el compañero del frente lo controle con diferentes partes del cuerpo (empeine, borde interno del pie, muslo, pecho, cabeza, etc.) y se lo devuelva realizando un pase con precisión. Hacer cinco intentos por cada parte del cuerpo.

**Variantes:**

Realizar los pases con un compañero de manera continua, es decir que entregue inmediatamente (pase conocido como "a un toque" o "primera intención"). Utilizar todas las variantes posibles: empeine, empeine; muslo, muslo; cabeza, cabeza. Alternar las partes del cuerpo **J**.

**Ejercicio 12. Cabeceo con relevo**

Se integran equipos de cinco compañeros, cuatro formados en una hilera y el quinto frente a la hilera para lanzarles la pelota a los compañeros, quienes la devuelven con un «cabeceo». El que cabecea pasa a lanzar y el lanzador pasa al final de la hilera **K**.

**Ejercicio 13**

El participante que tenga el balón o el turno remata a la pared e intenta controlarlo con cualquier parte del cuerpo.

**Variantes:**

Rematar con una parte del pie, pero recibir cada vez con una parte diferente.

Realizar control dirigido y driblar unos metros, volver a un punto o línea y rematar de nuevo.

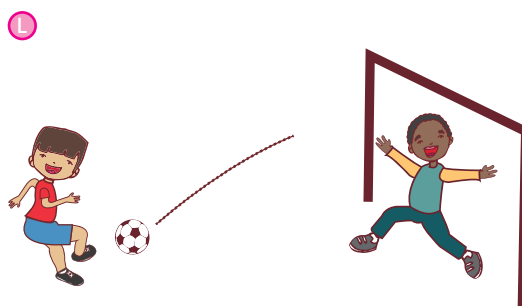
Aumentar la distancia entre quien remata y el muro para exigirse más en la potencia del remate.

Realizar el remate con balón en movimiento.

Si no hay muro, puedes hacerlo directamente.

**Ejercicio 14. Remates a la portería**

Organizar una competencia de tiros a la meta, primero por parejas y luego por equipos. En este juego se descubre quién es el mejor «goleador». Los tiros que se hacen son: lateral con carrera, de lejos y con pie derecho o izquierdo **L**.





**Variantes:**

Juego en zigzag con el tiro al arco. Se usa una sola portería. Se forman equipo de seis jugadores. Este juego se basa en combinaciones cercanas de pase y carrera con remate a la portería. Los pases se realizan en zigzag, luego se tira a la meta y juega la pareja que sigue **M**.

**Ejercicio 15**

En el patio o en campo abierto, delimitar tres áreas de aproximadamente seis metros de ancho por nueve metros de largo (las medidas pueden variar según las instalaciones de tu colegio). Las porterías se forman con palos separados de uno a dos metros entre sí. Cada compañero se para delante de su arco. La pelota se ubica en el centro del área de juego y cada pareja lucha por la posesión de la pelota tratando de hacer goles en la meta contraria. Para luchar por la pelota se usa el drible —finta o amague— y el empuje. Al comenzar el juego la pareja se coloca en el centro del campo.



**Ejercicio 16**

En el mismo campo de juego participan tres jugadores, dos diputan la pelota delante de la meta defendida por un tercer jugador. El que logre deshacerse del contrario lleva la pelota hacia la meta, tratando de hacer un gol. Una vez que el jugador ha logrado hacer dos goles pasa a ocupar el lugar del portero y este entra al campo de juego con su pareja **N**.

**Variantes:**

El juego es similar al anterior, con la diferencia de que se juega con dos porterías. Los porteros no pueden salir de su lugar. No se permiten los pases hacia atrás. Se juega hasta que uno de los jugadores hace tres goles; luego, entran otras dos parejas **O**.



**Ejercicio 17**

Es hora de aplicar todas tus habilidades en un juego. Organicen un torneo de manera que cada equipo esté integrado por niños y niñas con un número de jugadores de acuerdo con el espacio que haya en tu colegio (pueden ser cinco contra cinco, seis contra seis, siete contra siete, etc.). Jueguen partidos de ocho a diez minutos para que todos tengan la oportunidad.

**Vuelta a la calma:**

No olvides ayudar a tu organismo a recuperarse más rápido y de forma entretenida, después de cada clase.



## Este capítulo fue clave porque

- Conociste la historia y la importancia del fútbol como uno de los deportes más conocidos y practicados del mundo.
- Reconociste la influencia social del fútbol por ser un deporte que reúne y acerca a personas diferentes en torno a un interés común que es ver ganar su equipo.
- Aprendiste sobre las técnicas de juego como control del balón y elementos importantes para el remate y pase.
- Comprendiste la importancia de respetar las reglas de juego como un elemento indispensable para hacer una práctica más equitativa y justa.
- Ejecutaste una serie de ejercicios que son la base de la técnica del fútbol.
- Practicaste diferentes formas de las técnicas de ataque: driblar, luchar uno contra uno, luchar por parejas.
- Conociste diferentes formas de tácticas del fútbol: entrenamiento táctico, táctica de ataque y tácticas de defensa.

## Conectémonos con Ética



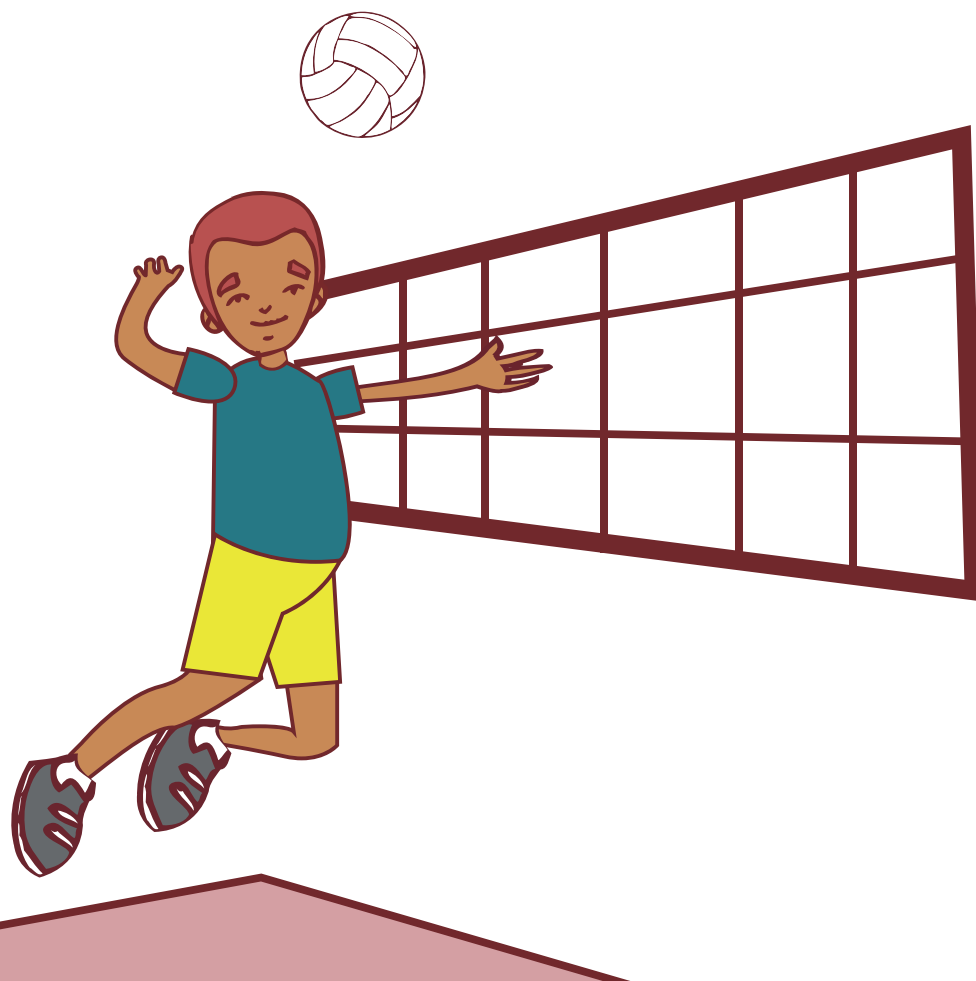
1. Como viste en esta unidad, el fútbol es un juego y un deporte de carácter social en el que es indispensable la interacción respetuosa de todos los participantes y espectadores. La conducta apropiada en todo tipo de actividad física y deportiva está relacionada con la convivencia y la ética.
2. Ahora vas a aplicar lo que aprendiste en la clase de ética: organiza un torneo de fútbol recreativo en el que los equipos participantes creen normas de juego que sean importantes para mantener una buena convivencia que permita disfrutar de la actividad. No habrá jueces; todas las decisiones de faltas serán de común acuerdo. Al final del torneo, haz una reflexión con los equipos participantes y evalúa si se cumplieron las reglas propuestas o en qué aspectos fallaron.
3. Establece un paralelo entre las reglas de convivencia en tu colegio y el reglamento del fútbol. Convérsalo con tus compañeros y tu profesor.

## Fundamentos básicos del voleibol

El voleibol como deporte de conjunto sin contacto exige una gran demostración técnica en cada jugada, puesto que para ganar un punto o resolver una jugada no se pone en juego el poder físico a nivel de fuerza y velocidad luchando directamente uno contra uno o dos contra dos, como en el caso del fútbol y del baloncesto. En el voleibol, la aplicación de las capacidades físicas (de potencia de pierna para saltos y potencia de hombros para el remate, por ejemplo) se realiza en acciones técnicas que no implican contacto con el adversario, sino con el elemento o balón.

En este deporte, la comunicación se convierte en un componente muy importante debido a que los seis jugadores de cada equipo ejecutan las jugadas en un espacio muy corto (9 metros de ancho por 18 metros de largo). Así, los jugadores demuestran su técnica más eficiente para conseguir los resultados al no invadir el terreno del adversario para ganar un punto.

Ahora, podrás conocer, explorar, aprender o mejorar algunas técnicas que te ayudarán a ver este bello deporte con mayor motivación y hacer de la práctica un momento muy agradable.



## Tema 7.

# Técnica del voleibol



### Indagación

#### Historia del voleibol

¿Qué sabes de la historia del voleibol? Si no la conoces inventa un cuento sobre cómo crees que fue su historia. Comparte la historia con tus compañeros.



### Conceptualización

#### El voleibol

Las características más sobresalientes del voleibol son la sencillez de su reglamento y la limpieza de su juego. Fue creado por la necesidad de practicar un deporte diferente durante la época de invierno y que se pudiera realizar bajo techo o en lugares cerrados. Por ser el voleibol un deporte dinámico, es necesario que se estudie y se practique constantemente, con esmero y dedicación. Con la información aquí proporcionada se podrán lograr los objetivos propuestos.

### Técnicas del toque de dedos y del golpe de antebrazos

El voleibol se caracteriza por ser un deporte de gran velocidad en sus acciones y desplazamientos, los que se ven incrementados por lo reducido del espacio donde se juega. Por eso para practicarlo se requiere una buena condición física, además de unos excelentes reflejos. Dos de los elementos básicos para practicar este deporte son el toque de dedos y el golpe de antebrazos.

- El toque de dedos: consiste en recibir y lanzar el balón con las últimas dos falanges de los dedos. Es un elemento que se utiliza básicamente para dos acciones de juego: el pase y la acomodada.

El pase en el voleibol se refiere al envío de la bola de un jugador a otro, de tal manera que este la pueda utilizar para acomodarla.

La acomodada (también se conoce como colocada) es el toque de dedos que se ejecuta, generalmente, cerca de la red, para que la pelota pueda ser «clavada»; se puede realizar de distintas formas: alta, baja, tendida, bombeada, rápida, lenta, corta, larga u otra y ejecutar desde una posición alta, baja o fundamental.



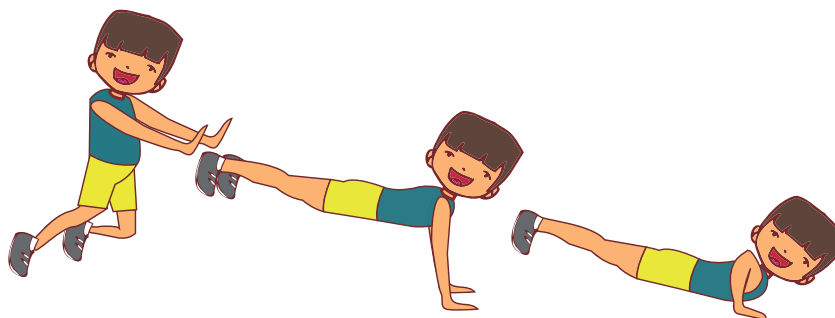
### Las cosas de antes

Se dice que el voleibol nació en los Estados Unidos en el estado de Massachusetts. Su creador fue el profesor de educación física William George Morgan. En el año 1964, se incorporó como deporte Olímpico

El golpe de antebrazos: es la forma de hacer contacto con el balón con los antebrazos y las manos. Este golpe se utiliza con el objeto de recibir un saque, una clavada o aprovecharlo cuando la pelota está lejos del cuerpo, así como para recuperar la pelota. El golpe de antebrazos se puede realizar de varias formas. Las más utilizadas son: con los dos brazos, con una mano, de frente, lateral, con o sin rodada.

La forma más sencilla y común es la ejecución con dos brazos y sin rodada que consiste en colocar los brazos completamente extendidos al frente y abajo, poniendo las palmas de las manos una sobre la otra orientadas hacia delante, uniendo los pulgares al centro para formar una superficie amplia y plana. Si no se tiene el suficiente tiempo para realizar y tomar la posición correcta para ejecutar el golpe de antebrazos de frente, entonces, se debe recurrir al golpe de antebrazos lateral; si la pelota está cerca se hace con los dos brazos y si está alejada se hace con uno solo.

Tanto el golpe de dedos como el golpe de antebrazos son elementos básicos y esenciales en las diferentes acciones de juego a la hora de defenderse y a la hora de iniciar una acción ofensiva; por lo tanto, son técnicas que se deben practicar y dominar para acceder a otras acciones más complejas.



### Caídas

En voleibol, algunas veces es necesario lanzarse hacia el suelo para poder salvar un balón que ha sido clavado en forma espectacular dentro de su cancha o un servicio demasiado potente y, así, disminuir la fuerza y la velocidad que el balón lleva. Este movimiento recibe el nombre de caída facial.

Cuando observamos estos movimientos en un juego, asumimos que son sencillos, pero en realidad para su ejecución se necesita un entrenamiento con la técnica apropiada.

El procedimiento para la práctica de la caída facial comprende:

- Un desplazamiento hacia delante del cuerpo
- Salto hacia el frente llevando el cuerpo en posición horizontal con relación al piso
- El vuelo
- La caída

El desplazamiento es la preparación para la caída; este debe ser corto, uno o dos pasos es lo apropiado. En el salto hacia el frente, el pie que queda adelante realiza un empuje hacia arriba y adelante, esto da como resultado un impulso al cuerpo que por inercia volará horizontalmente.

Cuando el cuerpo se encuentra en el aire, los brazos van hacia el frente, es entonces cuando el balón es golpeado para darle una trayectoria alta, esto se puede hacer con uno o ambos antebrazos.

Al momento de la caída se debe tocar el suelo, primero con las palmas de las manos, después los codos se van flexionando poco a poco para ayudar a la amortiguación de la caída, posteriormente, el pecho toca el piso, luego, lo hace el abdomen y por último los muslos.

En el momento de ejecutar una caída facial puede haber fallas como:



- Un salto demasiado alto
- Apoyo de los brazos muy al frente del cuerpo
- Apoyo de los brazos demasiado atrás del cuerpo

### Técnica del servicio por debajo, de frente y de lado y por arriba de frente (tenis)

Otra técnica indispensable en el voleibol y con la cual se inicia el juego es el saque o servicio que, además, se utiliza como elemento ofensivo. El servicio se puede hacer de varias formas:

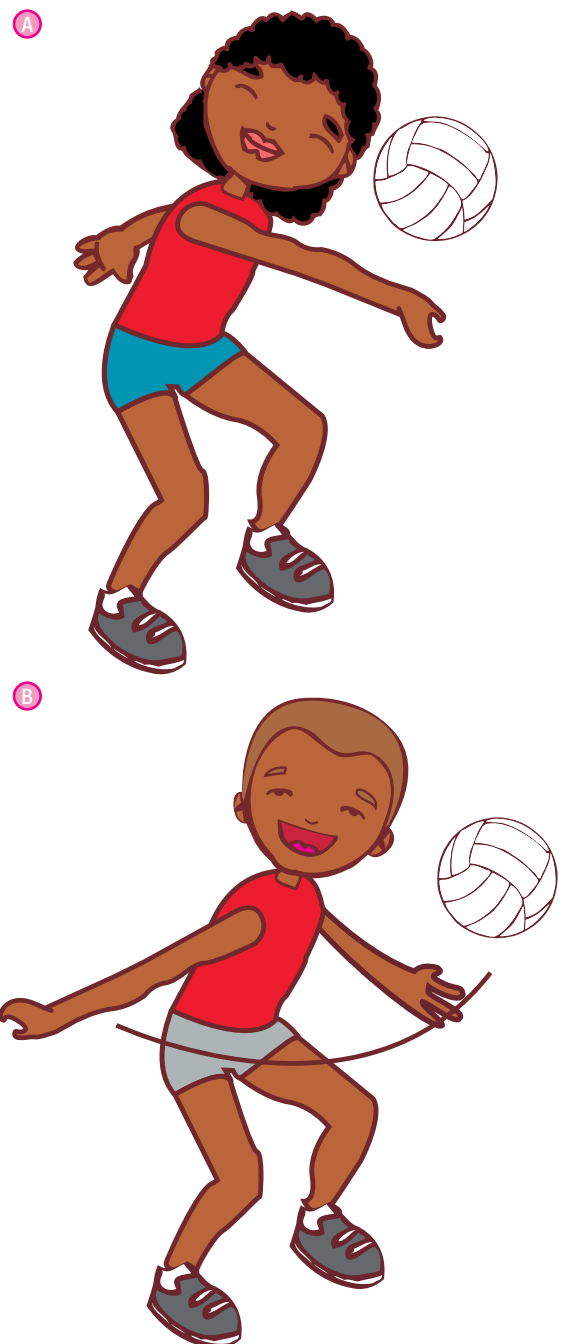
- Servicio por abajo:
  - De frente y Lateral
- Servicio por arriba:
  - De frente (tenis)
- Flotado
- Bolo-punch o de molino
- Con rotación del brazo

En la presente lección, trataremos solo los servicios por abajo, de frente y lateral e iniciaremos la práctica del servicio por arriba de frente (tenis).

**Servicio por abajo de frente:** este servicio se realiza con una sola mano para lo cual, el jugador se coloca en la zona de servicio de cara a la red con las piernas un poco separadas; una de ellas, la opuesta a la mano de saque, se adelanta un poco.

El servicio se debe realizar con una leve flexión de rodillas y cadera para, después, lanzar el balón hacia arriba, aproximadamente 50 centímetros, llevando simultáneamente hacia atrás el brazo con el que se realizará el saque. En el momento en que desciende la bola, se apoya el cuerpo sobre la pierna que está adelante y se realiza un péndulo con el brazo para golpear la pelota. El balón se puede golpear de varias formas: con la palma abierta y los dedos unidos, con el puño, con la margen radial de la palma o con el antebrazo **A**.

**Servicio por abajo de lado:** estando en la zona de servicio, procurando que el eje de los hombros quede paralelo a la línea lateral del campo y con el pie derecho (si se saca con la derecha) un poco atrasado, se hacen los mismos movimientos del servicio de frente, solamente que, ahora, el brazo trasero se mantiene lateral; para llevarlo a cabo, se hace una ligera torsión del tronco. Al golpear el balón con ese brazo, se regresa el tronco a la posición inicial; para hacerlo se carga el peso del cuerpo a la pierna izquierda, luego, se debe reintegrar al campo de juego **B**. Debido a

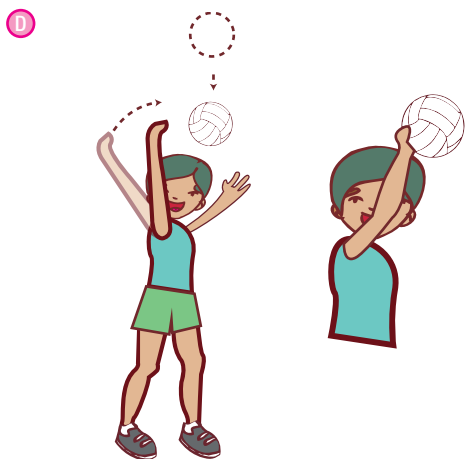




su facilidad, los servicios descritos son utilizados principalmente por personas que se inician en este deporte, pero también se emplean para asegurar que la bola pase sin contratiempos a la otra cancha.

Para tener una mejor opción ofensiva en el saque, se puede utilizar el saque de tenis, el cual requiere un poco más de práctica y disposición por parte del estudiante.

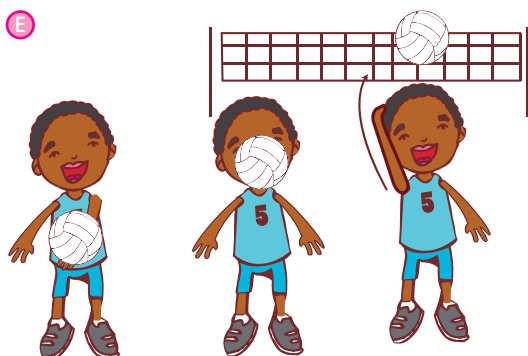
**Servicio por encima de frente (tenis):** este saque posibilita saques más fuertes y precisos. Se puede describir de la siguiente manera: estando en la zona de servicio y con los pies separados, lanzar el balón al aire con las dos manos; llevar el brazo de golpeo (en flexión) hacia atrás y trasladar el peso del cuerpo sobre la pierna posterior, produciendo un arco y un leve giro del cuerpo; impulsar el brazo con fuerza hacia delante y arriba al lado de la cabeza, estirando el cuerpo; con el brazo extendido, golpear el balón atrás abajo con la palma de la mano, no olvidar el efecto **C**.



### Técnicas del servicio flotado japonés y bolo-punch

Entre los distintos tipos de servicios que se pueden realizar al comienzo de un encuentro de voleibol están el flotado japonés y su variante el bolo-punch, creados y perfeccionados por los japoneses.

- Servicio flotado japonés: este se puede realizar colocándose atrás de la línea final y de frente a la red. El balón se debe tomar con la mano izquierda y lanzarlo al aire procurando que rebase la altura de la cabeza; cuando el balón comienza a descender, el brazo derecho ejecuta un movimiento hacia delante hasta golpearlo en el momento preciso y en el centro; este se hace con la parte inferior de la palma de la mano y los nudillos; hecho lo anterior, se ingresa inmediatamente a la cancha **D**.
- Servicio de bolo-punch: su característica principal es que se ejecuta de espaldas a la red, con las piernas ligeramente separadas y las rodillas semiflexionadas; el balón se lanza hacia arriba procurando que al momento de sacar, pase cerca y por enfrente de la cara, al mismo tiempo, se extienden las piernas y se golpea el balón con la mano derecha o la izquierda en dirección a la cancha contraria, arqueando el cuerpo hacia atrás con el fin de no golpearse la cara con el balón, poder ver la red para saber cuál es la dirección y la distancia que el balón adquirió en el servicio y aplicar la fuerza necesaria por medio de la extensión del brazo que realizó el saque **E**.



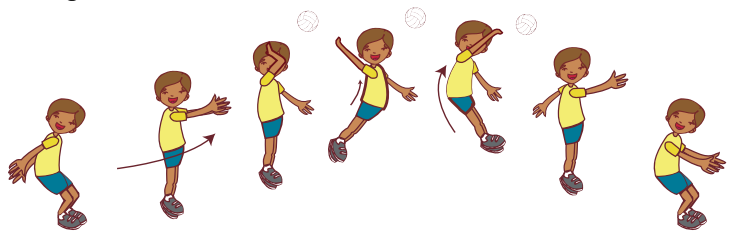
### Técnicas de la clavada y el bloqueo

En todo deporte organizado, siempre existirán elementos de ataque y defensa, uno contrarrestando al otro; el voleibol no es la excepción; en esta actividad al ataque se le llama «clavada» y a la defensa se le conoce como «bloqueo». Al primero también se le identifica con los nombres de clavada, remate o golpe de ataque y se ejecuta en el intento final de la jugada.

**La clavada o remate** se define como el paso violento del balón por encima de la red, impulsado siempre con una sola mano, teniendo una trayectoria descendente.

La ejecución de la clavada se lleva a cabo con saltos sobre los dos pies obedeciendo a la secuencia siguiente: salto, golpe a la pelota y caída **F**.

El golpe se debe realizar con la palma abierta y los dedos juntos, dándole una dirección de picada; mientras más alto sea el contacto con la pelota al clavar, más picado será el remate **G**.



**La caída.** Después del golpe, la caída o el aterrizaje debe ser elástico o amortiguado, flexionando las rodillas y cayendo primero sobre las puntas de los pies, después las plantas y al final los talones.

Las fallas más frecuentes en la ejecución de la clavada o remate son:

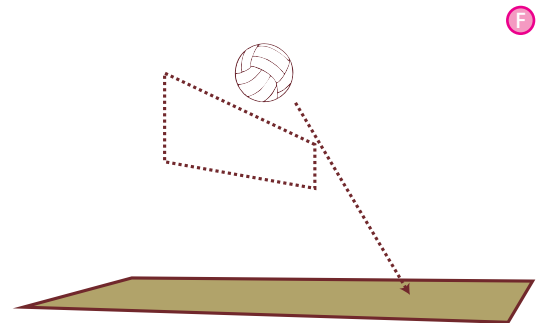
- No ayudar con los brazos el impulso
- Entrar baja la pelota al saltar
- Clavar con el puño o con el codo flexionado

### Faltas al reglamento:

- Rebasar la línea del centro de la cancha al saltar o caer
- Tocar la red

**El bloqueo.** Consiste principalmente en evitar, parar, obstruir o disminuir la potencia del ataque adversario. Se ejecuta cerca a la red, levantando ambas manos por encima de esta, ya sea uno o más jugadores **H**.

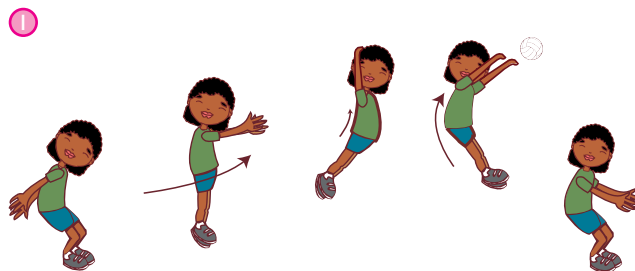
El bloqueo es un elemento indispensable en el juego del voleibol para contrarrestar la eficiencia de las clavadas. Al principio, lo hacía un solo jugador, pero como el ataque se fue perfeccionando, se hicieron necesarios dos o tres jugadores para realizarlo. Se recomienda que cuando la jugada se realice en los extremos de la red, sean dos los jugadores que bloqueen, pero si se lleva a cabo en el centro de esta, utilizar el bloqueo triple (tres jugadores). Es importante saber que solamente los jugadores delanteros pueden bloquear.



### Día a día

La práctica constante del voleibol mejora la atención, la agilidad, la coordinación dinámica general y todas las capacidades físicas. Además, enseña a trabajar en equipo.

A partir de 1964, se aceptó en el reglamento que las manos del bloqueador pudieran pasar por encima de la red, hacia la cancha contraria. El bloqueo es un elemento muy difícil de realizar, pues el que lo hace necesita una gran velocidad de desplazamiento, un buen resorte de piernas, una alta resistencia y mucha concentración, así como una buena colocación frente a la red; los brazos totalmente extendidos y las palmas de las manos hacia delante con los dedos separados. Los movimientos para el bloqueo son similares a los de la clavada, solo que en lugar de jalar el cuerpo hacia atrás, se hace hacia delante con los dos brazos extendidos, como se explicó anteriormente.



### Aplicación Práctica 1

### Secuencia del bloqueo

Se debe tener en cuenta que mientras más pegado se esté a la red, mejor será la obstrucción que se logre, desde luego, que no se debe tocar la red con ninguna parte del cuerpo ❶.

Las fallas técnicas más frecuentes en la ejecución del bloqueo son:

- Salto desequilibrado hacia delante o lateral.
- No orientar las palmas debidamente al efectuarlo.
- Saltar muy separado de la red.
- No coordinar el salto con los otros bloqueadores.
- No seguir con la vista la ejecución del bloqueo o cerrar los ojos al bloquear.
- Colocar las palmas muy separadas.

### Fallas contra el reglamento.

- Rebasar la raya del centro al saltar o caer.
- Tocar la red.
- Tocar la pelota dentro de la cancha contraria antes de que el rematador clave.

#### Las cosas de antes

El primer reglamento de voleibol se hizo en 1912. Desde ese momento hasta ahora se han hecho varias modificaciones, una de las últimas consiste en señalar la falta de toque de red, solo si se toca la cinta superior de la red e incide en la jugada.

**Área:** cancha de voleibol o cancha deportiva con malla (si no hay, se pueden colocar unas sogas simulando la malla).

**Recursos:** balones de voleibol, pelotas de caucho grandes, sogas

**Organización:** se trabajarán fundamentos individuales de toque de dedos, golpe de antebrazo y servicio bajo o de seguridad.

**Desarrollo:** cada ejercicio se realizará por número de repeticiones de golpes o intentos. Se propone que realices mínimo 40 repeticiones de cada ejercicio, ya que son netamente técnicos y no requieren una alta exigencia física.

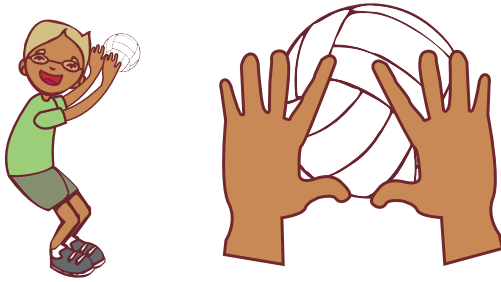
### Ejercicio 1

Realiza movilidad articular, activación de tus músculos y estiramientos.

### Ejercicio 2

De pie, toma el balón con la mano abierta, formando con los dedos índices y pulgares de cada mano un triángulo ❷. Levanta los brazos sosteniendo la pelota sin mover los dedos de su posición arriba de tu cabeza. Cuando sientas que ganas confianza y comprendes el movimiento, lanza la pelota hacia arriba y recógela en posición de golpe de dedos. Repite el ejercicio, pero en vez de tomar el balón totalmente, tócalo continuamente empujándolo hacia arriba.

J



K



**Variantes:**

Practica el mismo ejercicio desplazándote por la cancha, realizando un giro por derecha y un giro por izquierda, cada cinco toques de dedos.

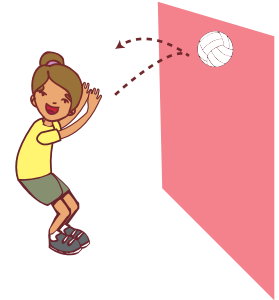
Gira mientras haces toque de dedos.

Realiza toque de dedos y al quinto toque, hazlo saltando, vuelve a iniciar.

Mantén el balón en movimiento, lanzándolo a tu compañero que se encuentra frente a ti **K**.

Realiza el toque de dedos en forma consecutiva lanzando el balón hacia una pared **L**.

L



**Ejercicio 3**

Cada participante tendrá un balón. Si no hay los suficientes, pueden trabajar por parejas y rotarse el material. Lanza la pelota (o balón) y déjala rebotar y golpéala por debajo con el antebrazo y vuélvela a tomar en tus manos **M**.

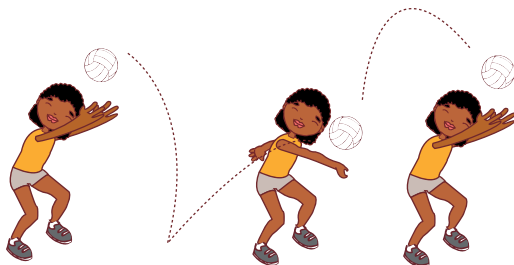
Cuando golpees la pelota, trata de hacerlo con el brazo extendido, golpea justo arriba de ti y flexiona tus rodillas para extenderte al momento del golpe como se ve en la imagen **N**.

**Variantes:**

Alterna el golpe con antebrazo derecho, antebrazo izquierdo y con ambos.

Realiza varios golpes de antebrazo antes de tomar la pelota en tus manos de nuevo **O**.

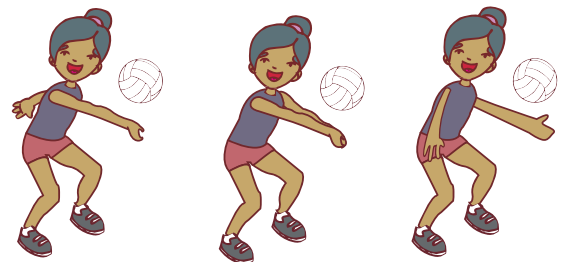
M

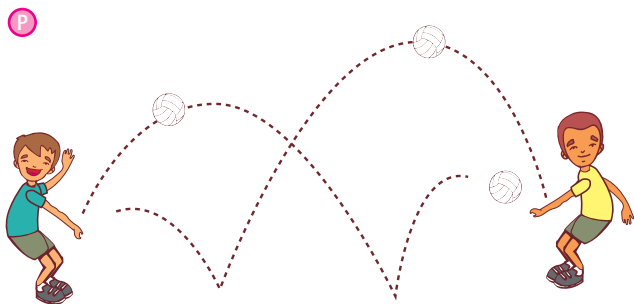


N



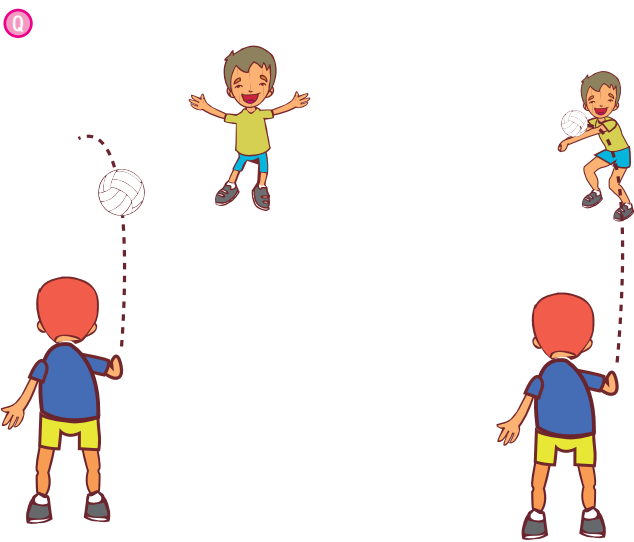
O





### Ejercicio 4

Se ubican por parejas, uno frente al otro, a una distancia de cuatro o cinco metros; intercambian una pelota: el primero da un golpe a la pelota por debajo para que se eleve al frente, dejando que en la caída la pelota rebote antes de ser golpeada por el siguiente compañero; repite el intercambio en forma continua **P**.



### Variantes:

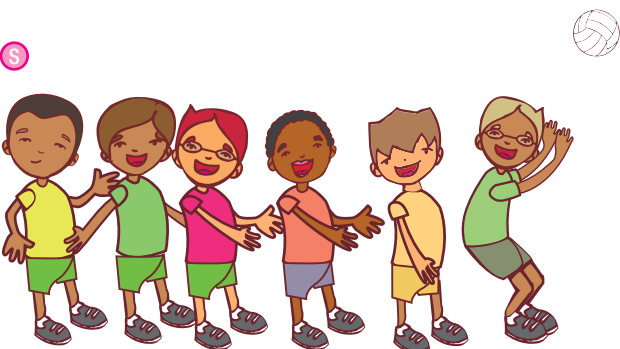
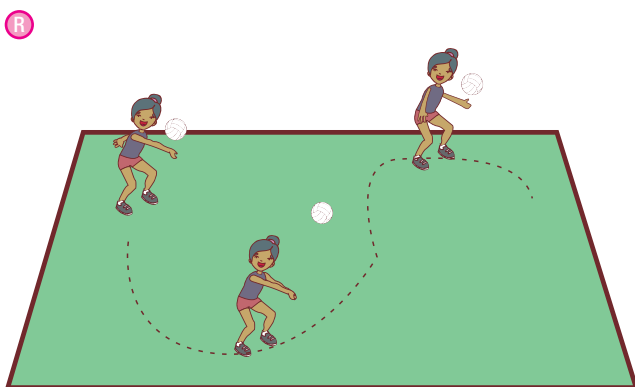
El compañero lanza la pelota a un lado para que, quien golpea con el antebrazo, deba desplazarse antes de golpear **O**.

Golpea varias veces la pelota con antebrazos, combinándolo con izquierda, derecha y con ambos, mientras te desplazas por la cancha **R**.

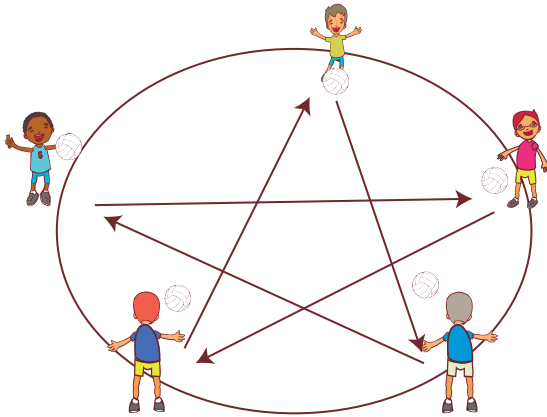
### Ejercicio 5

En grupos de seis, colocarse en dos hileras de tres cada una, cara a cara, haz pases de frente y diagonales con toques de dedos, como lo muestra la **S**.

Realiza el mismo ejercicio con golpe de antebrazos y alternando.



T



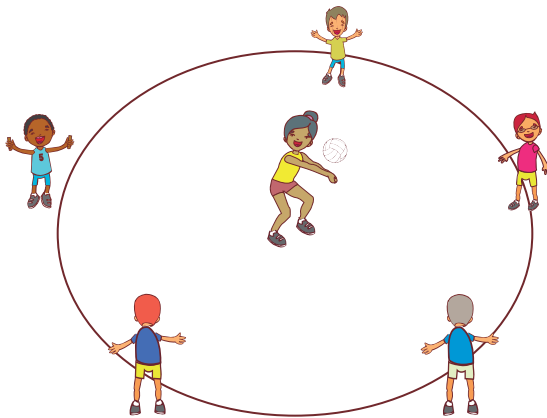
### Ejercicio 6

Forma un círculo con cinco compañeros y pásense el balón como lo indica la imagen, con toque de dedos y golpe de antebrazos T.

#### Variantes:

En la misma formación del ejercicio anterior, otro estudiante se coloca en el centro y recibe y pasa el balón a los demás, con toque de dedos y golpe de antebrazos. Alterna con el compañero que se encuentra en el centro U.

U



### Ejercicio 7

Practica los siguientes ejercicios, alternando con tu compañero para que logres descansar y tener un mejor resultado. Quien realiza el ejercicio se ubica detrás de la línea final, el compañero que recibe se ubica en el campo contrario y después de recibir el balón, lo devuelve al compañero para que realice el siguiente intento hasta completar 10 de cada ejercicio propuesto.

V



- Realiza servicios bajos de frente y cinco de lado con la palma de la mano abierta V.
- Ejecuta servicios con el puño W.
- Realiza servicios con el margen radial de la mano X.

W



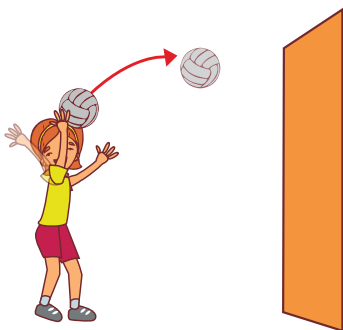
X



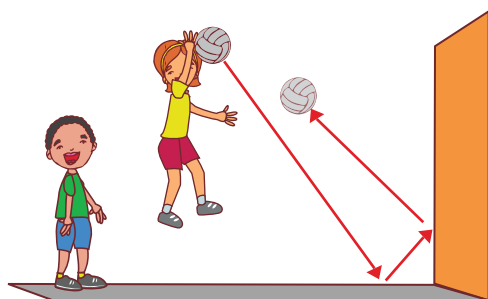
Y



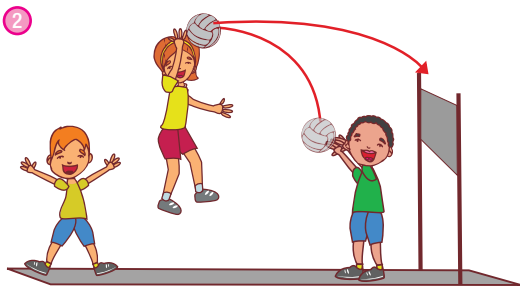
Z



1



2



- Realiza servicios con el antebrazo o con su superficie interna Y.
- Practica el saque de tenis de frente a una pared o con un compañero Z.

### Ejercicio 8. Remates o clavadas por parejas

Colocarse frente a una pared, lanzar la pelota hacia arriba y clavarla en dirección al piso, procura que al rebotar, esta lo haga en dirección a la pared y que retorne 1.

**Variantes:** Forma parejas y colóquense frente a frente. Uno de los dos lanza la pelota hacia arriba y el otro salta para ejecutar la clavada. Este ejercicio se alternará diez veces.

Cuando los integrantes del grupo se sientan con mucha confianza pueden hacer una combinación de movimientos así: ubicados en grupos de seis integrantes, tres se ubican en un lado de la malla y los otros tres al otro lado (ver imagen Y). Uno inicia el ejercicio tocando de dedos para un compañero, para que otro compañero remate 2. Al otro lado de la malla, alguien recibe con golpe de antebrazos, el segundo toca con dedos (colocando el balón para rematar) y el tercer integrante remata al otro equipo para continuar con la jugada 3. Intenten mantener la pelota en juego el mayor tiempo posible.

### Práctica 2

En este taller practicarás los fundamentos que no alcanzaste a trabajar en la sesión anterior. Recuerda el calentamiento.

**Área:** cancha de voleibol, o cancha deportiva con malla (si no hay, se pueden colocar unas sogas que simulen la malla).

**Recursos:** balones de voleibol, pelotas de caucho grandes, sogas

**Organización general:** se realizarán algunos juegos predeportivos para voleibol que tienen diferente número de participantes.

**Desarrollo general:** cada juego durará aproximadamente 15 minutos; se debe realizar un calentamiento de 10 minutos, antes de iniciar cada juego.

### Juego 1. “Batalla de pelotas”

**Organización:** cada equipo tiene el mismo número de pelotas. Con la red puesta, cada equipo se encuentra en su lado correspondiente 4.

**Desarrollo:** a la señal del profesor, los jugadores que tienen una pelota en su poder realizan, al mismo tiempo, un servicio por abajo para enviar la pelota al campo contrario e intentan detener y regresar de la misma manera las que lleguen a su campo. A la segunda señal, el juego se interrumpe

#### Día a día

Cuando empiezas a jugar voleibol, tus antebrazos se lastiman un poco, así que usar durante tu práctica una camisa de manga larga puede ayudar a protegerte.



y el equipo que tenga en su poder la menor cantidad de pelotas en su campo gana el juego y tiene un punto a su favor. Se jugará cinco veces durante un minuto y se descansará tres minutos entre cada juego, para que los equipos planeen su estrategia.

**Reglas:** al equipo que lance una pelota después de la segunda señal se le sumarán tres pelotas más a las que queden en su campo.

Gana el equipo que acumule más puntos a su favor. Una variante es aumentar el número de pelotas.

### Juego 2. "Botibol"

**Organización:** dos equipos de seis estudiantes máximo cada uno.

**Desarrollo:** se colocan seis alumnos a cada lado de la cancha, tres adelante y tres atrás. Por medio de un sorteo, se decide el primer saque; el equipo que salga en el sorteo pasa la pelota con servicio por abajo; el equipo contrario espera a que la pelota rebote una vez antes de contestar con antebrazos o golpe bajo (manos unidas); pueden dar tres golpes por equipo para regresar la pelota. El juego continúa hasta que la pelota dé dos o más rebotes continuos, salga de la cancha, pegue fuera de ella, el servicio no llegue a la cancha contraria o se den más de tres golpes por equipo.

**Reglas:** la pelota debe rebotar antes de ser golpeada; cada equipo puede dar tres golpes como

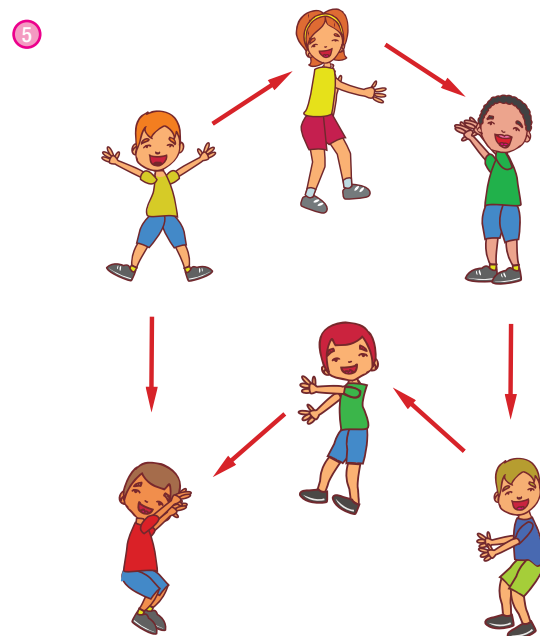
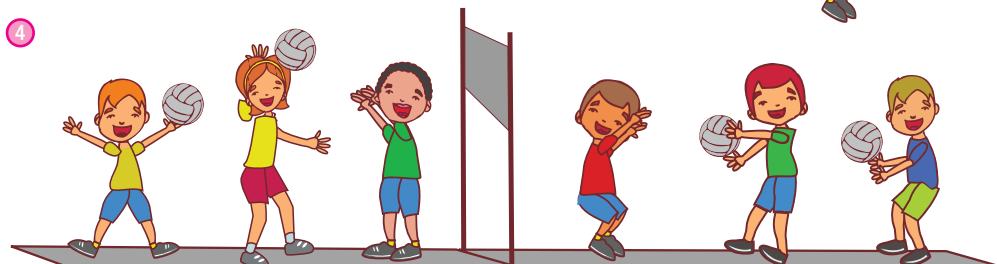
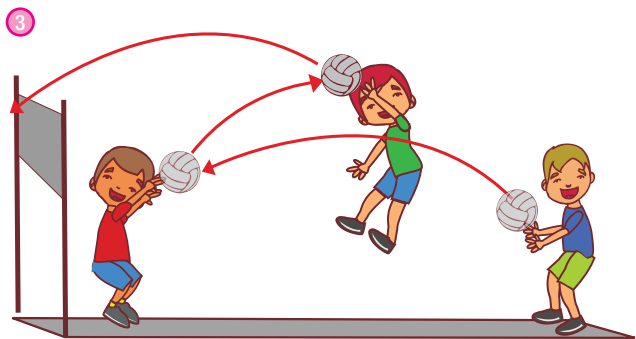
máximo con sus respectivos botes. Solo se usa el servicio por abajo y el golpe bajo; si el equipo que inicia la jugada comete falta, entonces se hace el cambio de servicio; pero si la falta la comete el equipo contrario, se cuenta un punto bueno para el que sacó, el cual sigue realizando su servicio hasta que cometa una falta y ocurra el cambio. Gana el equipo que llegue primero a 15 puntos.

Se marca cambio o falta: cuando la pelota dé dos o más rebotes continuos, cuando la pelota o el jugador salgan de la cancha o el jugador le pegue fuera de ella, cuando el servicio no llegue a la cancha contraria o se den más de tres golpes por equipo.

### Juego 3

Es hora de integrar todos mis conocimientos en un juego de voleibol.

Organícense en equipos de seis jugadores e inicien partidos a 15 puntos. Recuerden que cada vez que vaya a servir un equipo de nuevo, deben rotar como se ve en la imagen 5. Cada vez que se gane un punto se recuperará el servicio.



## Este capítulo fue clave porque



- Conociste algunas técnicas del voleibol y las practicaste en los talleres.
- Conociste técnicas como el toque de dedos, golpe de antebrazo.
- Reconociste cada uno de los pasos para realizar secuencias de movimientos más complejas como el servicio, el remate y el bloqueo.
- Comprendiste reglas importantes que se deben tener en cuenta al momento de realizar algunas jugadas y que determinan que la técnica utilizada sea la adecuada.
- Practicaste diferentes formas de las técnicas propuestas para este capítulo y, a partir de allí, mejoraste tu nivel de desempeño en este deporte.

## Conectémonos con Sociales



1. La vida en sociedad implica demostrar unos valores que permitan la convivencia de todos los seres humanos que hacen parte de una comunidad; algunos de los valores más importantes son el respeto por las diferencias, la capacidad de tolerancia y de comprensión del otro. Como viste, en los deportes que trabajamos en esta unidad también se requieren algunas habilidades sociomotrices como la comunicación permanente y el cumplimiento de roles o funciones dentro de un equipo, para cumplir con los objetivos trazados.
2. Elabora un listado de los valores que exigen la práctica del fútbol y del voleibol. Comparte las respuestas con tus compañeros y pega el listado en una cartelera

## Repasemos lo visto



Además de la técnica y la táctica del deporte, es necesario aprender a respetar al contendor. Por tal razón, la ética deportiva es uno de los aspectos que deben aplicar los estudiantes, profesores y entrenadores deportivos.

Las reglas y normas sociales son necesarias para mantener una buena convivencia. En el fútbol y el voleibol, como en todos los deportes, el reglamento es parte indispensable. Es importante que los jugadores conozcan y cumplan el reglamento deportivo. Los jueces son los encargados de hacer cumplir el reglamento del juego, su función es garantizar un juego justo y equitativo. Pero, sobre todo, debemos despertar nuestra conciencia y reconocer cuando cometemos una falta, sin esperar a que el juez determine si existió o no. Las faltas o agresiones demuestran nuestra incapacidad técnica para resolver dificultades en el juego, así que prepárate.

Al igual que en cualquier aspecto de la vida social, las reglas y las normas cumplen un papel importante para regular la forma en que actuamos en todos los aspectos de la vida.

### Los temas que trabajaste en la unidad...

En esta unidad desarrollamos dos capítulos.

En el primero trabajamos algunos de los más importantes fundamentos básicos del fútbol, sus exigencias y las diferentes formas de prepararse para alcanzar la ejecución con buena técnica.

En el segundo, las técnica básicas del voleibol y las secuencias de movimientos complejos con el remate y el bloqueo.

Reconocimos que aunque existen deportes de conjunto que implican forcejear y luchar por ganar en una jugada, debemos ser conscientes que el mejor camino es prepararse técnicamente para resolver cualquier situación a nuestro favor y reconocer en el otro compañero una persona que debemos proteger de cualquier lesión.

# Mundo rural

**E**l fútbol es uno de los deportes más practicados en todo el mundo y, por supuesto, las zonas rurales no se quedan atrás. Allí hay muchos y variados espacios que hacen que su práctica sea agradable y permanente. Este deporte ha sido modificado de acuerdo con los intereses, expectativas y condiciones de la comunidad donde se practica. Hay diferentes modalidades: fútbol 5, fútbol sala, fútbol playa, microfútbol, etc.

Consulta con tus amigos y familiares qué modalidades de fútbol se practican en tu región.

¿Qué campeonatos de fútbol o de algunas modalidades del fútbol se realizan en tu región?

¿Cuáles son los equipos más representativos en cada una de las modalidades de fútbol?

¿Qué otros deportes parecidos al fútbol se practican en tu región?

Busca espacios en tu colegio que se puedan adaptar para practicar algunas de las modalidades de fútbol y de voleibol (fútbol playa, banquitas, voleibol playa, etc.). Organiza con tu curso la adaptación de esos espacios para ese propósito.



## Dato curioso



Carlos Valderrama, más conocido como “el Pibe”, es uno de los mejores jugadores de fútbol colombiano. Su historia en el fútbol nos muestra cómo el empeño, la disciplina y el cuidado consigo mismo son claves para llegar a ser uno de los mejores. Carlos empezó a jugar desde muy pequeño. Su padre era entrenador de fútbol y algunos de sus familiares también eran futbolistas. En 1981, el Pibe llega a jugar al equipo Unión Magdalena, desde allí, empieza una carrera exitosa con grandes reconocimientos. Una de las características del Pibe, digna de ser resaltada, es su ética profesional y deportiva.

Aunque el voleibol es un deporte más bien reciente, en este también tenemos deportistas que lo practican a alto nivel.

Consulta sobre algunos deportistas reconocidos en tu región.

## ¿En qué vamos?



### Reflexiono y trabajo con mis compañeros

Responde las siguientes preguntas y compara tus respuestas con las de tus compañeros:

1. ¿Cuál es el objetivo de jugar fútbol?
2. ¿Por qué son importantes las reglas en el deporte?
3. ¿Qué significa la expresión “juego limpio”?
4. ¿En qué consiste la ética deportiva?
5. ¿Por qué es tan importante la técnica en los deportes de conjunto?
6. ¿Qué implica a nivel actitudinal practicar un deporte de contacto?
7. ¿Cuáles son los fundamentos técnicos más importantes en fútbol?
8. ¿Cuáles son los fundamentos técnicos más importantes en voleibol?
9. ¿En qué consiste la técnica de uno contra uno y para qué sirve en el juego?
10. Menciona la secuencia para realizar el remate y el bloqueo.

## Le cuento a mi profesor

Resuelve la siguiente rejilla con tu profesor.

Qué sé hacer	Superior	Alto	Básico	Bajo
Comprendo las exigencias técnicas y la táctica de los deportes de conjunto.	Aplico y comprendo las técnicas y tácticas de conjunto en los eventos deportivos.	Aplico técnicas de deportes de conjunto en los juegos deportivos y recreativos.	Realizo las técnicas de deportes de conjunto en la clase de educación física.	Identifico las técnicas básicas del voleibol y el fútbol.
Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su desarrollo.	Comprendo las jugadas y reglas del fútbol y voleibol y las aplico en los juegos en los que participo.	Aplico en los partidos de fútbol y voleibol jugadas de táctica, de ataque y el reglamento deportivo.	Realizo algunas jugadas de técnica y táctica del fútbol y voleibol.	Identifico las jugadas y reglas del fútbol y del voleibol.
Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.	Aplico y manejo jugadas técnicas individuales en los partidos de fútbol y voleibol.	Manejo en el juego jugadas individuales técnicas del fútbol y del voleibol.	Realizo con dificultad algunas jugadas técnicas del fútbol y del voleibol.	Identifico algunas formas técnicas del fútbol y del voleibol.

## Autoevaluación

Marca las casillas con una X según tú consideres.

Participo y aprendo	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Trabajo en equipo para lograr el objetivo propuesto.				
Participo de manera activa en clase, formulando o respondiendo preguntas.				
Consulto información adicional sobre lo estudiado en clase.				
Practico la técnica del fútbol fuera de la clase.				
Aplico las tácticas del fútbol en los partidos.				
Realizo los talleres propuestos demostrando solidaridad con mis compañeros y respeto por los reglamentos deportivos en eventos deportivos.				
Promuevo la participación de mujeres y hombres en actividades recreo-deportivas como demostración de igualdad y aceptación de las diferencias.				

# Manifestaciones recreativas

## Resolvamos

Juan, Antonio y Santiago son amigos desde la infancia. Un día se encontraron para celebrar los cumpleaños de Juan. Santiago dijo: -vamos mi casa y comemos algo, hablamos, escuchamos música, ¿qué les parece?-Antonio respondió: -eso es lo que hacemos cada año. Esta vez, mejor vamos de excursión, hacemos una fogata, llevamos las carpas y ropa abrigada. -Eso es muy divertido y sencillo-, opinó Santiago, -la idea me parece muy buena, pero es necesario planearlo con anticipación, revisar el terreno para acampar, el clima y organizar muy bien nuestro equipaje-, a lo cual Antonio replicó: -me parece que te complicas mucho la vida, eso es muy fácil de hacer, además, parte de la aventura es sortear nuevas situaciones...





¿Y tú qué piensas?

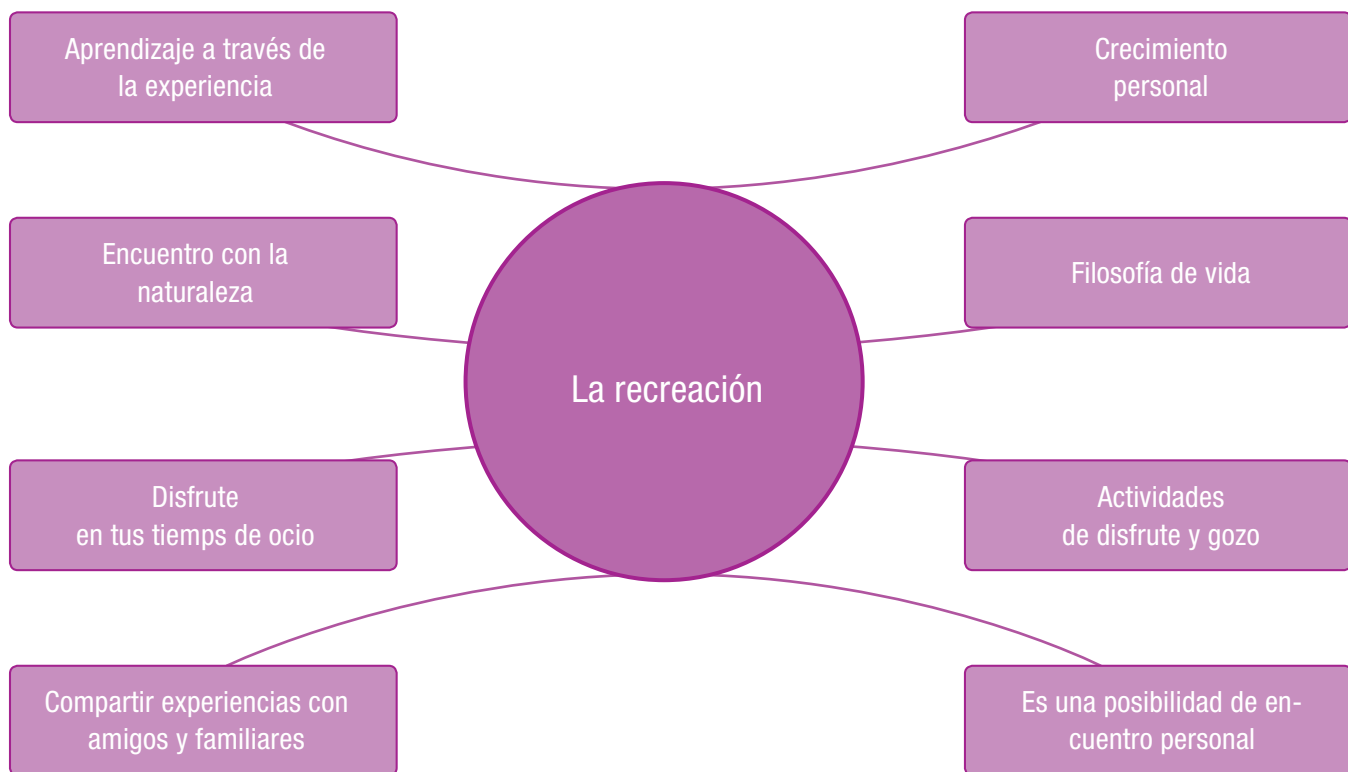
- ¿Qué piensas sobre esta situación?
- ¿Quién tiene la razón?
- ¿Es necesario preparar y planear una excursión o puede ser un plan improvisado sin mucha preparación? Argumenta tu respuesta.

Referentes de calidad	Capítulos
<b>Estándar</b>	5. Recreación 6. El campismo
Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.	
<b>Acciones de pensamiento y producción</b>	
Selecciono las técnicas de expresión corporal para las manifestaciones y los pensamientos en diferentes contextos.	
Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.	



# Recreación

Las manifestaciones recreativas y tradicionales son juegos y actividades que permiten la integración personal y social. Contribuyen a mejorar actitudes de solidaridad, convivencia y conservación de la naturaleza. También se caracterizan por haber surgido dentro de una comunidad y permanecer con el paso del tiempo en el gusto del ser humano.



## Tema 8.

# La excursión



### Indagación

Lo que haces en tu tiempo libre

¿Cuáles son las actividades que más disfrutas en tu tiempo libre?



### Conceptualización

La recreación y el ocio

La recreación y el ocio permiten disfrutar y aprender a llevar una vida placentera, logrando un balance entre el trabajo, el estudio, el juego y demás actividades que realizas. Los espacios de recreación y ocio ayudan al encuentro consigo mismo, con la familia, los amigos; se fortalece el estado físico y anímico no solamente individual, sino también social de manera muy divertida.

Los seres humanos han aprovechado los momentos de ocio para jugar. El juego es una forma de comunicarse. Algunos autores han estudiado cómo el juego es una forma cultural. Hemos oído hablar de los juegos tradicionales, del juego de los abuelos, pero ante todo de la importancia que tiene su rescate y el de los juegos propios de cada cultura porque así podemos preservar nuestro patrimonio cultural y la identidad regional y nacional.

Existen diferentes tipos de juego y algunos los han clasificado así:

Los *juegos de reacción-atención* desarrollan habilidades.

Los *juegos de imitación* desarrollan la coordinación.

Los *juegos sensoriales* desarrollan los órganos de los sentidos.

Los *juegos rítmicos* desarrollan el sentido del ritmo interno y externo.

Los juegos propios de la región desarrollan la identidad.

El juego promueve la convivencia que, a su vez, fortalece actitudes de integración grupal y de relación social. Debe promoverse el juego cada vez que haya ocasión, organizándose ya sea en la clase, en un tiempo de descanso o como actividad extraescolar.

Otra de las formas más populares de hacer recreación y de vivir el tiempo de ocio es en las convivencias o excursiones. En esta experiencia se desarrollan actividades que ayudan al conocimiento personal; generalmente se hacen en equipos o grupos, estableciendo estrategias para la interrelación.

### La excursión

Algunos autores definen la palabra excursión como ir a un lugar o paraje con el fin de recrearse.

La realización de estas actividades motiva y permiten al estudiante salirse de la rutina y conocer diferentes lugares, lo que proporciona el reforzamiento de la relación maestro-alumno y ayuda a la socialización de los escolares.

El ser humano necesita salir de su rutina cotidiana para disfrutar de la naturaleza y al mismo tiempo aprender de ella. Una manera agradable de hacerlo es mediante la visita organizada a determinados lugares. A este tipo de actividades se les conoce como excursiones y se clasifican en:

- Locales
- De la comunidad
- Nacionales
- Internacionales

**Locales:** son excursiones que se realizan en el interior de la comunidad, pero fuera de la escuela, visitando un parque deportivo, un museo, el palacio de gobierno, etc. Es aconsejable llevar un pequeño refrigerio con el fin de tomarlo después de la visita,

### Las cosas de antes

Se piensa que las excursiones tienen su origen en el nacimiento de las ciudades y la revolución industrial del siglo XVIII, por ello, el auge de las excursiones se ve reflejado en el siglo XIX, cuando empiezan los grandes viajes en tren para visitar lugares lejanos.

la cual no debe ser de más de 6 ó 7 horas. Si no es posible salir, también pueden organizarse dentro de la escuela, en áreas verdes o en el patio. Con este tipo de excursiones se aprende a utilizar los materiales de desecho, a cuidar y conservar el orden escolar, la pequeña granja y los animales domésticos, a practicar juegos recreativos, a apreciar cuentos y actividades creativas.

**De la comunidad:** son excursiones que se realizan a lugares cercanos a la comunidad, por ejemplo: bosques, playas, ríos, balnearios, etc. También reciben el nombre de viajes campestres y su duración no debe exceder un día.

**Nacionales:** son excursiones que se realizan dentro del país. Pueden visitarse los siete departamentos cercanos al lugar de origen; su duración puede ser mayor a un día.

**Internacionales:** son las que se realizan cruzando las fronteras del país en que se vive. Son la excepción entre los diferentes tipos de excursiones porque, por lo general, duran varios días.

### Entendemos por...

**Ocio** una actitud de disfrute y conocimiento personal que se caracteriza por experiencias de gran importancia y significación para sí mismo.

### Día a día

El cuidado del medio ambiente está en nuestras manos. Recuerda apagar los bombillos que no necesitas y solamente gastar el agua necesaria. El planeta nos necesita y nosotros a él más...



### Factores que debemos tener en cuenta para organizar una excursión

El lugar para realizar una excursión debe ser apropiado y seguro, procurando que la excursión no solo sea recreativa sino también cultural. Si el lugar elegido es propiedad privada, es necesario pedirle al dueño su autorización o preguntar sobre los costos para su ingreso.

Normalmente se realizan comités para que cada uno se encargue de una función: pueden ser el comité de transporte, comité de recreación, comité de alimentación, comité de seguridad, comité de publicidad, comité financiero, etc. Cada uno de ellos cumple con una función que cumplir antes, durante y después de la excursión. La integración y toma de decisiones con una adecuada comunicación es el éxito de las excursiones.

**Comité de transporte:** tiene que verificar que este sea bueno y que tenga seguro de vida para todos los que van a usarlo.

**Comité de recreación:** puede encargarse de las actividades de esparcimiento (rondas, cantos, juegos, etc) que pueden realizarse en la excursión una vez se llegue al lugar planeado o al finalizar la excursión, como integración del grupo.

**Comité de alimentación:** puede definir si se compra algo en el lugar, comunicar al grupo las opciones que se ofrecen, o sugerir qué tipo de comida deben llevar (enlatados, lácteos, carbohidratos, hidratación, etc).

**Comité de seguridad:** traza la ruta y define que implementos deben llevar (botas pantaneras, tenis, camisa manga larga, gorro, bloqueador, etc.) y debe estar compuesto por personas que conozcan muy bien el terreno y conceptos básicos de primeros auxilios. Es importante que un adulto haga parte de este comité, por las decisiones que deben tomar.

**Comité de publicidad.** Recoge los datos generales, necesidades, costos y demás información para exponer con carteles, circulares o a través de la emisora dicha información animando a la participación en ella.

**Comité financiero:** Entrega informes sobre los gastos generados, los ingresos por inscripción (si la hay) y demás egresos e ingresos que se tengan en la actividad.

Se pueden promover otros comités según la dificultad de la excursión, el número de personas y otras circunstancias especiales que pueda tener.

Es muy importante exigir un permiso escrito de los padres de familia; sirve para llevar un control del grupo y para evitar trasladar estudiantes que no hayan sido autorizados, puesto que es responsabilidad del maestro o líderes de la actividad, cuidar de quienes van con él. Es reglamentario pedir permiso a las autoridades educativas para que el grupo salga de la institución.

#### Las cosas de antes

Una forma de conservación de los recursos naturales por parte de las comunidades indígenas ha sido pensar que la tierra es como la madre de todos. De esa manera, la conciencia sobre el cuidado y el amor a ella les ha permitido establecer una relación de protección.

Los encargados de la excursión deben dar a conocer el objetivo de esta, indicar el tipo de ropa que se debe llevar, las precauciones que se deben tener y los víveres que tienen que llevar. Estas actividades permiten al estudiante interesarse en la preservación de la naturaleza, conocer más de su propia cultura reforzando su identidad nacional, relacionarse con gente de otras comunidades y, cuando se trata de una excursión internacional, conocer personas de otra nación, aumentando así las relaciones que le ayudarán a la socialización.

Para que la excursión se desarrolle con comodidad y éxito cada comité tendrá un coordinador que decidirá junto con los demás coordinadores, el desarrollo de la actividad elaborando un itinerario para que haya un orden durante el transcurso de la excursión. Este debe contemplar los siguientes aspectos:

- a) La hora y el lugar de salida
- b) La hora de llegada al lugar que se visita
- c) La visita a la zona cultural
- d) La salida de la zona cultural
- e) La llegada al lugar de recreo
- f) Los juegos
- g) La comida
- h) El recorrido del lugar de recreo
- i) Las canciones y actividades manuales
- j) La hora de regreso
- k) La hora de llegada al lugar de donde se partió

A continuación te presentamos un modelo de permiso, que puedes ajustar de acuerdo con tus necesidades.

Permiso para asistir a excursión
AUTORIZO A MI HIJO: (nombre completo) _____
ALUMNO DEL MAESTRO (A): (nombre completo) _____
A que asista a la excursión escolar que se realizará en: _____
desde las _____ hasta las: _____ del día _____
Nombre del padre o del tutor: _____
Firma: _____
Observaciones sobre peculiaridades del estudiante (Costumbres, medicamentos, padecimientos, etc.): _____
_____
Domicilio: _____
Fecha: _____



## Aplicación Práctica

**Área:** la definida por el grupo, ruta y lugar de encuentro

**Recursos:** definidos por los comités

**Organización:** se realizarán las reuniones necesarias para pensar las preguntas iniciales y con base en ellas tomar decisiones.

¿A dónde queremos ir?

¿Cuánto demoraría la actividad?

¿En qué fecha se realizaría?

¿Qué presupuesto promedio podemos asumir?

**Desarrollo:** se realizará una excursión a un lugar que decidan con tu profesor y de acuerdo con las disposiciones que los comités definan. Organiza grupos de trabajo y distribuye las responsabilidades para la organización de tu excursión. Recuerda que es necesario hacer una buena planeación del lugar y de las actividades que se van a realizar.

Anímate a participar en la excursión de tu curso.



## Tema 9. Conservación de los recursos naturales



### Indagación

¿Qué haces para conservar los recursos naturales?

Cuéntanos qué acciones llevas a cabo cotidianamente para preservar los recursos naturales.



### Conceptualización

Cuidado de los recursos naturales

El hombre, empeñado en perfeccionar cada vez más la maquinaria que le proporciona mayor productividad a menor costo y con el menor esfuerzo, se olvida que para adquirir estas comodidades muchas veces sacrifica la sobrevivencia del planeta Tierra.

Desde hace 50 años se empezó a tomar conciencia de los trastornos ecológicos que se le estaban causando a la naturaleza, sin embargo, no se tomaron las medidas necesarias para detener el desenfrenado crecimiento industrial y, en consecuencia, el aumento de los desechos generados por la tecnología. El término ecología, que es el estudio de la relación de los seres vivos con la naturaleza o la protección del ambiente, fue incorporado al vocabulario cotidiano y es un indicador constante que le recuerda al individuo que cualquier alteración que cause a la naturaleza (llámese extinción de especies, tala indiscriminada de árboles, desechos tóxicos en ríos, lagos y mares), a la larga traerá consecuencias para los seres vivos.

Es obligación de todas y cada una de las personas que viven en este planeta conservar, proteger y respetar los recursos naturales (el agua, los árboles, los

### Día a día

Los cambios climáticos presentados hoy en día, son la consecuencia de nuestro descuido en el manejo de basuras, desperdicio de agua, explotación inadecuada y usos excesivos de combustibles. Cada día es una oportunidad para cuidar nuestro planeta. ¿Cómo lo harás tú?

### Entendemos por...

**Número decimal** cada uno de los dígitos que aparecen en el sistema base 10.

**El sistema métrico decimal** es el conjunto de pesas y medidas, cuyos elementos son múltiplos o divisores de diez, del patrón de medida correspondiente (longitud, masa, tiempo...), con relaciones u operaciones



energéticos, etc.) que los rodean para mantener su entorno, del cual obtienen los bienes básicos para vivir (aire, agua, luz y alimentos).

En nuestro país en general y, en especial, en las grandes capitales del mundo donde se genera el mayor número de desechos contaminantes, se está promoviendo la participación consciente de toda la población, principalmente de la gente joven, en la protección del ambiente para seguir disfrutando de las comodidades de la vida moderna, pero sin sacrificarlo.

Las excursiones, los campamentos y las actividades al aire libre, pueden ser un camino para aprender a valorar lo que estamos acabando poco a poco.

### La convivencia

Es otra actividad recreativa que implica la participación grupal en forma lúdica (juego). Esta propicia que la relación padre-hijo-maestro sea más estrecha y repercuta en el bienestar común. En ella se ponen en práctica la ayuda mutua, la cooperación y el esfuerzo común. La participación debe ser libre y espontánea.

Aspectos que se sugieren para tenerlos presentes en su organización:

1. Establecer fecha y horario.
2. Indicar el área de trabajo:
  - a) Patio
  - b) Áreas verdes
  - c) Salón
  - d) Parque público
  - e) Deportivo
  - f) Campo
3. Nombrar comisiones de:
  - a) Disciplina
  - b) Aseo
  - c) Organización
4. Formular una invitación expresa a padres de familia y maestros:
  - a) Organizar comisiones con los asistentes



5. Determinar de común acuerdo los alimentos que se compartirán:
  - a) Alimentos sólidos
  - b) Alimentos líquidos
6. Considerar los materiales para juegos y actividades
7. Planear algunos juegos y actividades:
  - a) Juegos rompe-hielo
  - b) Juegos organizados
  - c) Actividades de iniciación al deporte
  - d) Actividades predeportivas
8. Finalmente, programar otras actividades como:
  - a) Concursos de canciones
  - b) Concursos de comida
  - c) Actividades artísticas
  - d) Evaluación

En una convivencia para la cual se tenga más tiempo disponible será conveniente intercalar descansos entre juegos y actividades. Una forma ideal, entre otras, de concluir una convivencia de este tipo es participar grupalmente en la entonación de canciones colombianas tradicionales.

### Ecoturismo

Es una acción que incluye dos aspectos: por un lado, el turismo que es una actividad que ofrece los atractivos de una región y por el otro una actividad que se plantea en zonas naturales con gran valor ambiental.

El ecoturismo se ha fortalecido mucho. En la gran mayoría de los municipios se reconocen los lugares más llamativos, bonitos y representativos de la región. Como ha sido masivo el incremento de turistas en ciertos lugares, el gobierno ha establecido normas y reglas para que los sitios no se vean afectados por la cantidad de personas que los visitan. Así mismo, se ha reglamentado la prestación del servicio de guianza turística por el cuidado y la responsabilidad que este implica.

Algunos de los principios del ecoturismo son:

- 1. La responsabilidad ambiental.** Toda actividad turística en la naturaleza debe tener presente que el cuidado ambiental es prioritario, por tanto las actividades que se van a desarrollar deben afectar lo menos posible la naturaleza.
- 2. El cuidado personal y grupal.** Las actividades de ecoturismo deben hacer una reflexión de cómo los seres humanos somos parte de la naturaleza y por tanto su cuidado y preservación depende de nosotros mismos, por tanto debemos cuidar de nosotros, del amigo y de la naturaleza.
- 3. Información clara sobre el lugar donde se desarrolla la actividad.** Es un compromiso que la persona que sale a hacer una práctica de ecoturismo esté informada del lugar y el tipo de actividad que va a desarrollar.

#### Día a día

Una recomendación para conservar nuestros recursos naturales es llevar todos los días una bolsa donde recojamos desechos inorgánicos que dañan el medio ambiente.

A través de este capítulo, aprendiste que:

- Vimos la importancia de la vida en el campo y de la posibilidad de encontrarse con la naturaleza.
- Comprendimos que la recreación no son simplemente juegos, sino que es un factor esencial para nuestro desarrollo emocional, físico y anímico.
- Aprendimos que es necesario tener tiempo para disfrutar en compañía de familiares y amigos porque estas situaciones fortalecen nuestro desarrollo social.
- Vimos la responsabilidad de preservar nuestros juegos y tradiciones lúdicas como una forma de preservar nuestro patrimonio cultural.
- Identificamos diferentes clases de excursión y las pautas para realizarlas.



Este capítulo fue clave porque

- Aprendimos sobre ecoturismo y la importancia para hacer turismo en nuestra región con una responsabilidad ambiental.
- Comprendimos que somos parte de la naturaleza y que cualquier cosa que hagamos la afectará por lo tanto debemos tener presente su importancia en nuestra vida.
- Entendimos que la convivencia es parte importante de nuestro desarrollo social, por tanto las actividades de excursión y campamento requieren de unos acuerdos claros para cumplir con los objetivos de disfrutar y de conocer y respetar a mi compañero y a mí mismo.

## Conectémonos con Proyectos Productivos



Teniendo en cuenta los aprendizajes adquiridos en el desarrollo de proyectos productivos, plantea un proyecto que involucre los sitios de turismo de tu región y la forma para darlos a conocer a los turistas teniendo en cuenta los principios expuestos en esta unidad sobre el ecoturismo. Recuerda seguir estos pasos:

1. Nombre del proyecto
2. Lugar del proyecto
3. Formas de incentivar el cuidado ambiental
4. Actividades que se pueden desarrollar en ese lugar.
5. Explica la importancia de ese lugar para la región.
6. Argumenta por qué ese es un sitio de turismo.
7. Relaciona otros aspectos que debes tener en cuenta para desarrollar este proyecto.

## El campismo

Las actividades al aire libre son excelentes para lograr un sano desarrollo físico y mental, además de ser una excelente forma de ocupar el tiempo libre. En este capítulo se encontrará una amplia gama de temas que nos darán a conocer los beneficios que los campamentos proporcionan a la vida cotidiana, sus bases y organización.

Las actividades y temas planteados en este aparte y en el siguiente no solo servirán para llevar a cabo campamentos, también tienen un sinnúmero de posibilidades en el hogar, en el campo, la finca e, incluso, en tu colegio. Estas son posibilidades que se deben explorar, pues la realización de campamentos como tal está sujeta a las condiciones del entorno donde se habita: los estados del tiempo, la disponibilidad de los lugares y las condiciones de seguridad, tanto naturales como sociales. Entonces, la importancia de este tema radica en la aplicación de estas posibilidades en la vida escolar, familiar y social.



# Tema 10. Bases y beneficios del campismo



## Indagación El campamento

¿Has realizado un campamento alguna vez? Cuéntanos tu experiencia y compártela con tus compañeros y profesor.



## Conceptualización El campismo una experiencia agradable

Una de las actividades que ayudan al desarrollo general del ser humano es el campismo, mejor conocido como campamento. Un campamento es el lugar donde la gente se establece temporalmente en forma organizada con el objeto de estar en contacto con la naturaleza, obteniendo de esta actividad desarrollo de tipo físico, cultural y afectivo. Para llevar a cabo un campamento hay que tener en cuenta las bases que lo rigen: planeación, organización e instalaciones.

- **Planeación de un campamento.** En este punto es donde hay que elegir el lugar para acampar según la época del año y los intereses de los participantes.
- **Organización de un campamento.** Dentro de la organización de un campamento hay que hacer una junta previa con el fin de exponer a las personas que van a asistir las recomendaciones necesarias para llevarlo a cabo.
- **Instalaciones dentro del campamento.** Antes del día de partida es importante señalar a todos aquellos que irán al campamento las distintas instalaciones que necesitarán utilizar y cómo se pueden elaborar.  
El participar en un campamento proporciona beneficios físicos, mentales, sociales y culturales.
- **Beneficios físicos.** Son aquellos que contribuyen al mejoramiento y la conservación de la salud, por ejemplo, tonifican los pulmones y proporcionan resistencia al cuerpo.
- **Beneficios mentales.** Son los que ayudan a relajar la mente, se pueden obtener por medio de la invención de objetos o el descanso mental.
- **Beneficios sociales.** Permiten el mejoramiento de las relaciones interpersonales, es decir, se aprende a convivir con personas de distintas formas de ser.
- **Beneficios culturales.** Son los que van a acrecentar conocimientos porque se van a conocer distintos lugares y a emprender un sinnúmero de actividades que ayudarán durante el transcurso de la vida.

### Tipos de campamentos

En la actualidad se ha dado mucho auge a las distintas actividades que se realizan al aire libre, entre ellas se encuentran las diversas formas que existen de acampar como en una playa, en el campo, a las faldas de una montaña o en lugares especiales para ello.

Los campamentos se pueden clasificar en dos tipos que son:

- Fijos
- Móviles

Los campamentos fijos son aquellos que ya se encuentran establecidos en determinado lugar, en los cuales existen construcciones por lo general de tipo rústico; hay comedores, baños, agua corriente, etc. En este tipo de campamentos se dedica parte del tiempo a la restauración del lugar, a la práctica del pionerismo y el rastreo.

**El pionerismo.** Es la actividad mediante la cual se visitan lugares alejados de la civilización, por medio de la construcción de puentes pequeños y rudimentarios, en botes, utilizando cuerdas, clavos y tablas para ascender montañas, enfrentando muchos problemas en el camino.

- **El rastreo.** Esta actividad proporciona conocimientos para seguir la pista de animales o de personas y así poderlos localizar.

Los campamentos móviles son aquellos donde la gente se establece en el lugar de su elección, pudiendo cambiar de sitio las veces que considere necesario o bien quedándose en un solo punto el tiempo que crea pertinente. En este tipo de campamentos hay que llevar los implementos indispensables para hacer frente a las inclemencias del tiempo, por ejemplo: saco de dormir, casa de campaña, cobijas, impermeables, linternas, cuerdas, etc. Esta actividad es propia para realizar excursiones, juegos y tener un sinfín de aventuras que serán inolvidables para quien asista y colabore en los campamentos.

#### Las cosas de antes

Los campamentos han sido formas de vida de algunas personas. Por ejemplo, el ejército romano para proteger a su pueblo instalaba campamentos. Allí convivían por el tiempo que fuera necesario.

#### Día a día

Cuando vayas a un campamento recuerda llevar líquidos para ingerir. No se recomienda tomar el agua de los ríos o quebradas. Este consejo puede evitar que te enfermes en el campamento.

# Tema 11. La organización de un campamento



## Indagación Planea tu campamento

¿Has realizado un campamento alguna vez? Cuéntanos tu experiencia y compártela con tus compañeros y profesor.



## Conceptualización Aspectos importantes del campamento

Todas las actividades que se realizan en el transcurso de la vida deben tener alguna organización. Los campamentos no son la excepción de la regla pues si se desarrollan de forma organizada, lo más seguro es que se comprendan los beneficios y, por consiguiente, se logren los objetivos que en esta unidad se proponen.

Con el objetivo de que el campamento sea en verdad una gran experiencia de principio a fin, estos son los pasos que deben seguirse para su organización y desarrollo:

- Contar con uno o varios expertos en campismo, los que tendrán la función de orientadores y guías; uno de estos puede ser el profesor.
- Planear el programa de actividades que deben realizarse en cada uno de los días que dure el campamento.
- Dedicar una o dos sesiones para explicar a los campistas cuáles son los deberes y obligaciones durante el campamento.
- Escoger el lugar, auxiliándose con un mapa o con la orientación de aquellas personas que conozcan perfectamente la zona, por cavernas, quebradas, etc
- Vigilar el orden que debe existir durante el campamento.
- Supervisar la distribución de alimentos.
- Vigilar la adecuada aplicación del botiquín.
- Distribuir entre los integrantes las tareas por realizar dentro del campamento.
- Visitar e identificar el sitio de estadía con antelación y verificar sus diferentes condiciones.

### Día a día

No olvides que al hacer campamentos debes comprometerte a no dañar la naturaleza; por el contrario, comparte con tus amigos las recomendaciones dadas en esta unidad.

### Entendemos por...

**Espeleología:** una actividad que consiste explorar cuevas subterráneas. Se realiza como parte de algunas expediciones.

- Verificar que el lugar elegido tenga las siguientes condiciones:
  - Suelo seco, compacto, permeable, no arcilloso ni demasiado arenoso, desprovisto de hierbas altas y abrojos que puedan ser madrigueras de animales venenosos.
  - Estar situado en alto para facilitar el desagüe en caso de lluvias.
  - Estar abrigado de los vientos.
  - Existencia de agua dulce en sus proximidades para asearse, cocinar, beber, etc.
  - Que se encuentre relativamente cerca de un pueblo o una vereda para poder abastecerse de provisiones.
  - Hallarse a considerables distancias de carreteras, aeropuertos, líneas de ferrocarriles, etc. La paz y el silencio son tan necesarios para la salud como el aire y el sol.
  - Evitar estar cerca de pendientes que puedan producir deslizamientos de tierra y piedras.
  - Tener presente equipos necesarios: brújulas, mosquiteros, linternas, arnés, etc.

Si se toman en cuenta los pasos anteriores que son los elementales para la organización de un campamento, se podrá realizar un buen trabajo.

### Entendemos por...

**Arnés de seguridad:** un equipo de seguridad personal compuesto por un conjunto de correas y tirantas que permite fijarse a una línea de seguridad. Es utilizado para hacer rápel o para sostenerse cuando se hacen descensos. sección es enriquecer el léxico del estudiante.



## Tema 12. El campamento



### Indagación La experiencia de acampar

Cuéntanos qué experiencias quedaron de la realización de un campamento. Si tienes algunas anécdotas,

Compártelas con tus compañeros a través de una historia y un dibujo.



### Conceptualización Equipo e instalaciones para acampar

Este tema está conformado por secciones encaminadas a ofrecer los conocimientos y actividades básicas necesarias para la puesta en práctica de los campamentos como: las instalaciones que se necesitan para su realización y las diferentes actividades socioculturales y artístico-recreativas que se planea realizar durante el campamento. La importancia de estos temas, al igual que la de los tratados en la unidad anterior, radica en su aplicación en las diferentes actividades cotidianas, escolares y sociales.

#### Equipo para dormir y ropa de campamento

Como siempre, después de un día de actividades, se siente cansancio y queremos descansar para recuperar las energías. Igualmente, cuando estamos en campamento es necesario estar bien descansado al despertar para continuar con el programa propuesto. Por tal razón, es importante disponer de los equipos especiales para este propósito que son el colchón neumático y los sacos de dormir.

**Colchón neumático.** Están hechos en su mayoría de goma vulcanizada en algodón y nailon, aunque también los hay de plástico los que no son recomendables a no ser por su bajo precio, estos se pueden picar con facilidad. Este tipo de implemento para dormir es inflable y proporciona al campista gran comodidad.

**Sacos de dormir (sleeping).** Venden varios tipos de sacos para dormir de acuerdo con el sitio donde se va a acampar, sin embargo, con un poco de ingenio y de entusiasmo se pueden elaborar o rellenar con plumas, cobijas, hule de espuma, hojas, pedazos de lana o seda, entre otros.

Para tener una idea mejor, se ilustra de la siguiente forma: **A**

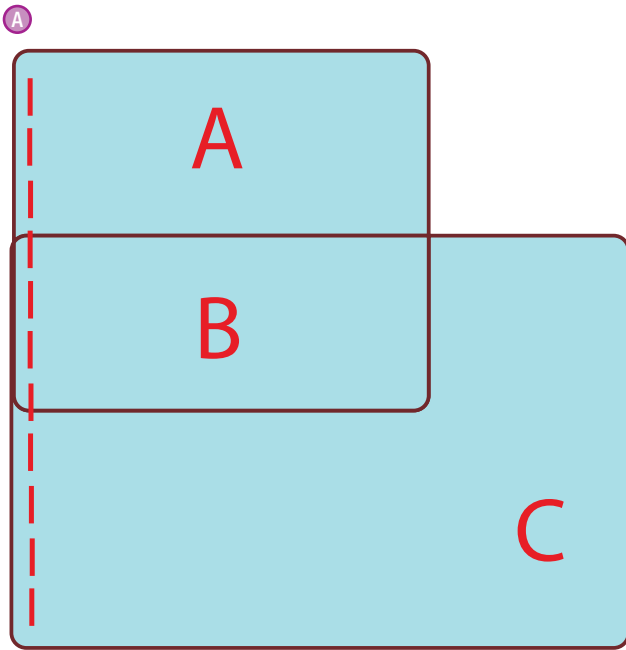
Para ir a un campamento, es muy importante seleccionar la ropa cómoda y adecuada según la región y la época del año. A continuación, algunos ejemplos que pueden servir de guía.

En clima caluroso:

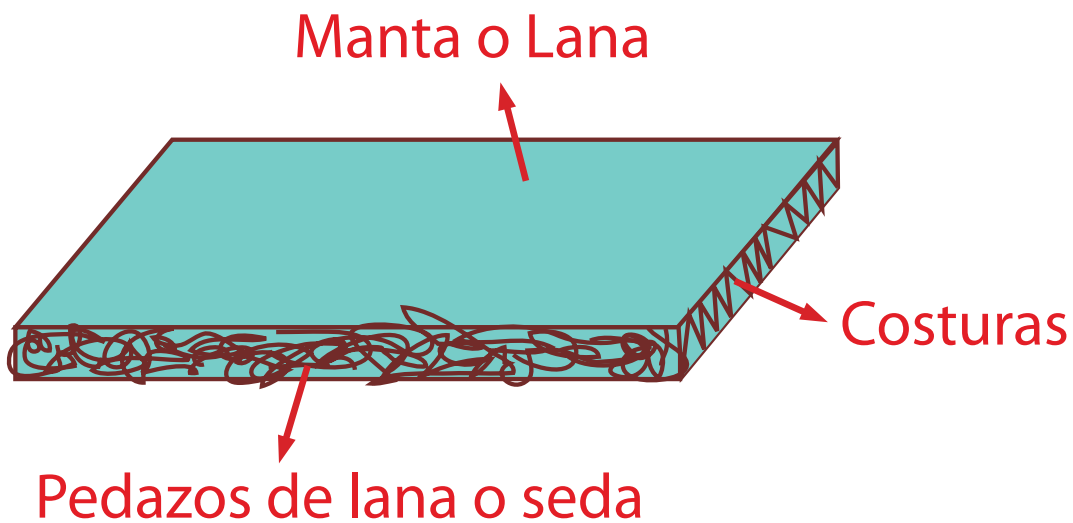
- Zapatos de suela de caucho (nunca deben ser nuevos)
- Medias
- Pantalones cómodos
- Camisa o blusa de manga larga fresca
- Ropa para dormir

En la playa:

- Sandalias
- Pantoneta
- Traje de baño
- Ropa para dormir
- Pantalones cómodos



Unir la parte A a la C y coser la parte B a la A (cobijas).



En invierno:

- Botas de suela de caucho
- Medias
- Pantalones cómodos
- Suéter grueso
- Guantes
- Gorra
- Ropa de dormir
- Impermeable

### Día a día

Antes de hacer un campamento, revisa muy bien tu carpa, el maletín, los alimentos y todos los elementos necesarios para disfrutar de esta actividad. Recuerda “es mejor prevenir que curar”.

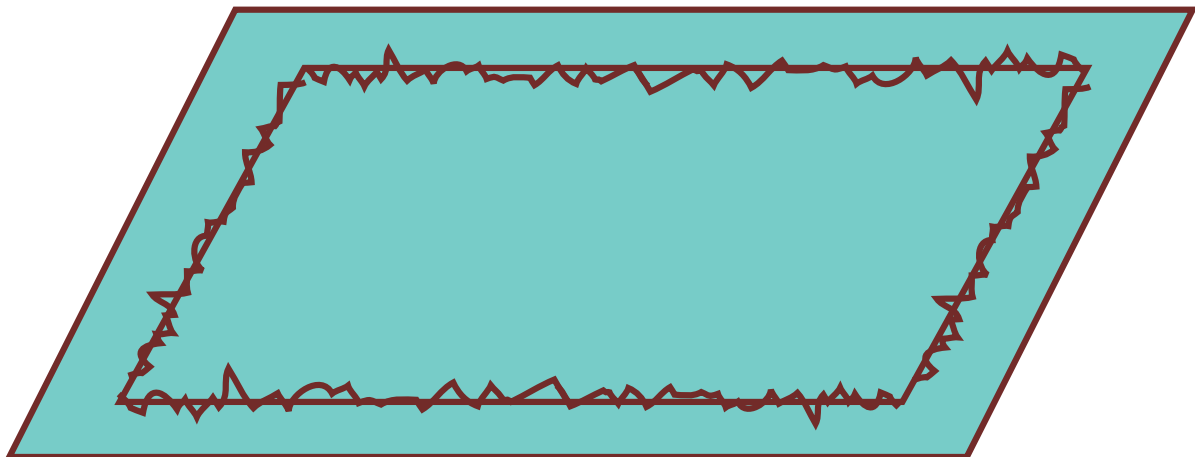
### Instalaciones y construcciones para el campamento

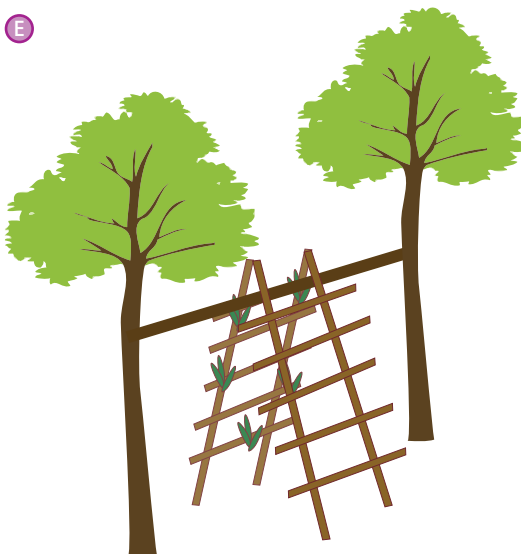
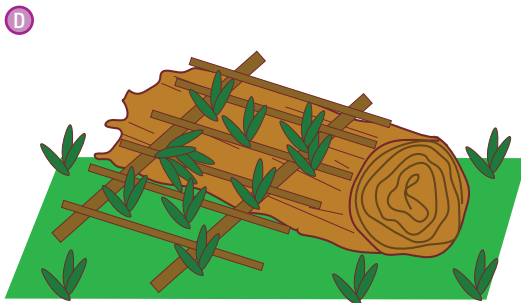
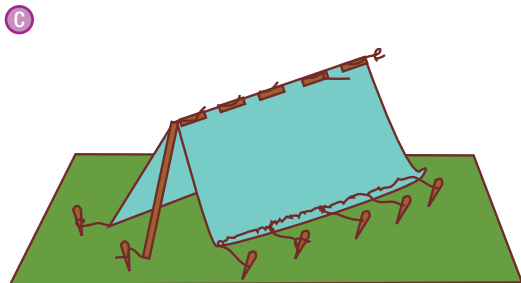
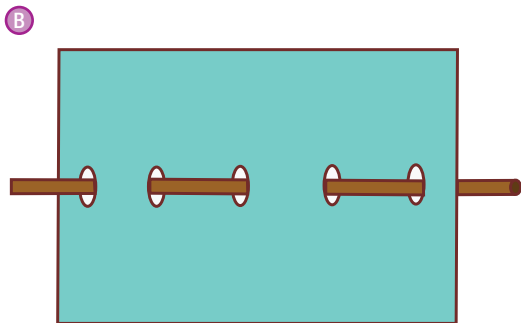
Las instalaciones en el campamento son fundamentales pues su objetivo principal es hacer más confortable y cómoda la permanencia en él. De ello depende en gran parte que los planes trazados lleguen a feliz término.

Las instalaciones que debe haber en un campamento son: casa de campaña, cocina, letrina y regadera.

- **Casa de campaña.** Existen muy variados tipos de casas de campaña, el más común es el *canadiense* y se construye de la siguiente manera:

**Tela.** La más adecuada es el lino o el algodón de trama muy apretada y cuyo ancho sea el mayor posible para evitar costuras y no hacer demorada la confección de la tienda. Como la tela no es lo suficientemente resistente para soportar la tensión de las cuerdas, hay que tomar la precaución de dobladillar todas las orillas, colocando refuerzos de telas fuertes en su interior con lo cual se evitará que se desgarran al momento de tensar.





**Modelo.** Para evitar errores que son muy costosos en el corte de las telas, es recomendable que se haga primero un molde a escala y sobre papel, para después pasarlo a la medida que se haya escogido en la tela deseada. En la parte superior se hacen cinco ojales transversales y se coloca un tubo o palo que tenga el ancho de la tela (B).

En la parte de abajo de la tela, se hace un dobladillo en el que se inserta el cordón tensor (C, casa de campaña terminada).

Para que la casa de campaña tenga una mayor resistencia al agua en los días lluviosos, se recomienda que se impermeabilice y para ello a continuación damos los pasos de una de las formas más sencillas que hay para hacerlo.

**Modo de preparación.** Disolver en un recipiente una pastilla de jabón corriente de 225 gramos en cuatro litros de agua tibia, sumergir la tela en la solución por espacio de una hora, volteándola de vez en cuando hasta que se esté seguro de que toda la superficie se impregne con la solución. El siguiente paso es sacarla sin exprimir y tenderla hasta que seque completamente. Enseguida, disolver 115 gramos de alumbre en cuatro litros de agua caliente y sumergir nuevamente la tela, pero ahora por espacio de cuatro horas. Procurar, igual que en el primer paso, que toda la superficie se sumerja.

Hasta aquí se han dado los pasos indispensables para construir una tienda de campaña. Sin embargo, quizá alguna vez sea obligatorio acampar sin tenerla, entonces, se puede suplir usando como refugio cualquier cavidad abrigada y confortable que no se halle próxima a escurrimientos. Como ejemplo de estos refugios está el que se construye con ramas de árboles colocadas sobre un tronco caído, excavando debajo una cavidad lo suficientemente grande que permita introducirse a rastras por debajo de las ramas (D). Los refugios de pared inclinada, hechos a base de ramas y troncos apoyados sobre un larguero constituyen una excelente cabaña (E).

- **Fogón.** Para que dentro del campamento se pueda preparar comida caliente, es necesario que se cuente con el lugar adecuado; para esto no existe nada más práctico que un fogón que se puede hacer de las siguientes formas: Colocar dos troncos grandes uno encima del otro, recargados en dos estacas, a un lado colocar hierba seca y pequeñas ramas (F).

Otro tipo de fogón es el tripié que se utiliza generalmente para suspender las ollas (G).

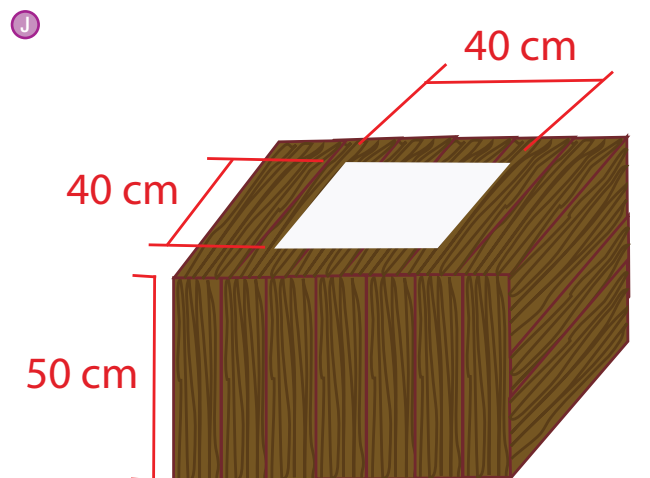
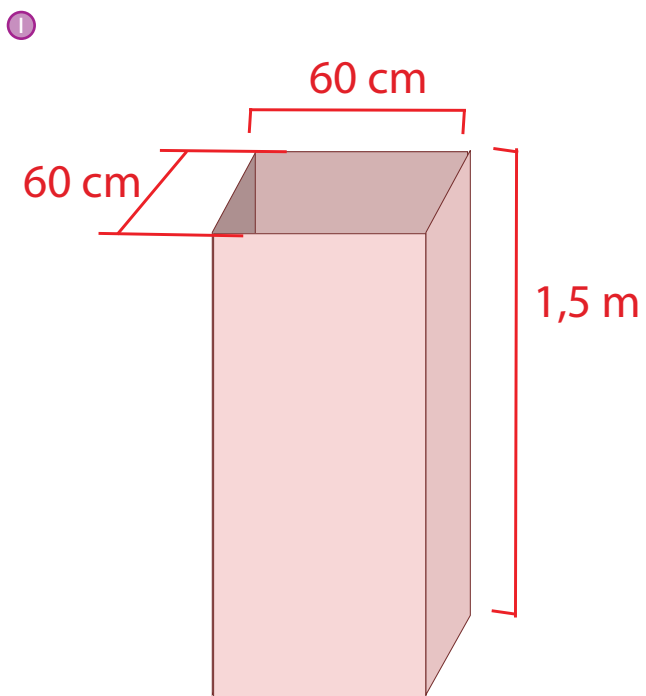
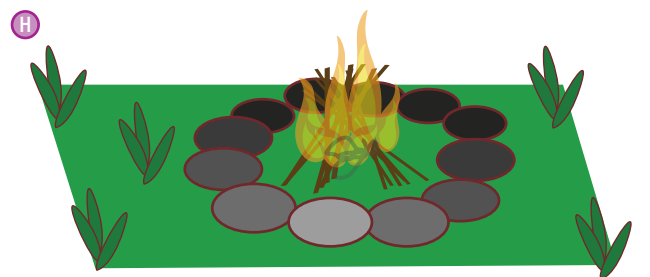
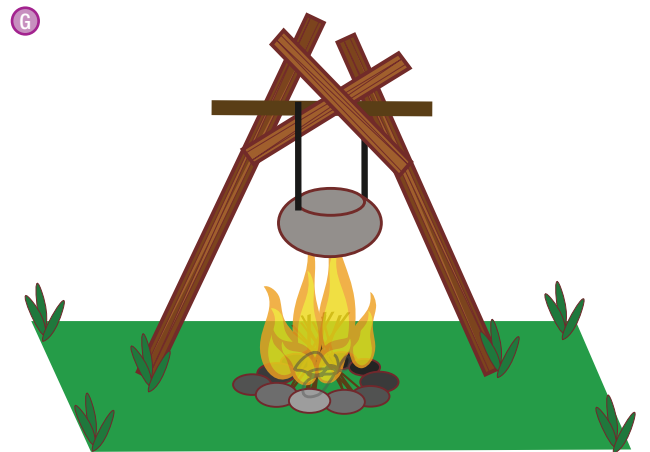
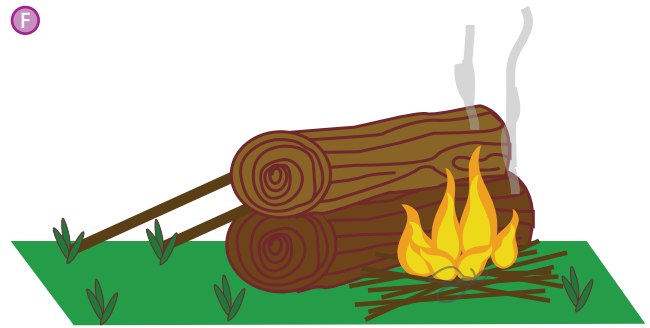
El fogón puede hacerse, también, colocando varias piedras en un radio de aproximadamente 60 centímetros <sup>(H)</sup>.

Otra de las instalaciones que se considera de suma importancia dentro de un campamento es el baño que consiste en una letrina y una regadera; esto se puede hacer de la siguiente forma:

- **Letrina.** Cavar un hoyo de aproximadamente 1,5 metros de profundidad y 60 x 60 centímetros de superficie con trozos de madera. Hacer un cajón que sea un poco más grande que la superficie y que tenga una altura de 50 centímetros más o menos, dejando en la parte del centro un hueco de 40 centímetros <sup>(I)</sup> <sup>(J)</sup>.

Cuando se tenga la letrina construida, colocar cuatro palos de aproximadamente 1,6 metros de altura en las cuatro esquinas de esta y a una separación de ella de 50 centímetros, rasgar las esquinas de una manta vieja y atarlas una en cada palo; hacer lo mismo con cuatro más y dejarlas caer en forma de cortina <sup>(K)</sup>.

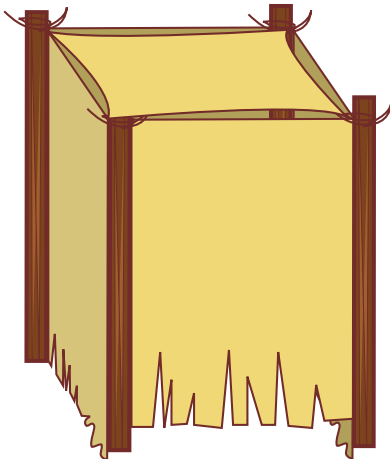
- **Regadera.** Tomando en cuenta el procedimiento de tapan la letrina, pero sin colocar la parte de



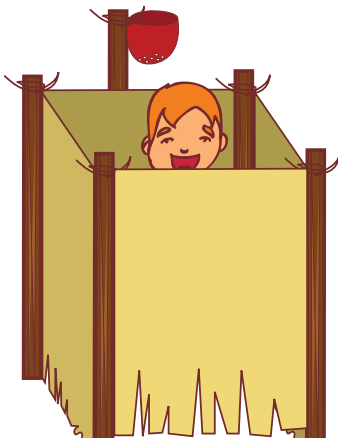
### Las cosas de antes

Las carpas o tiendas de campaña han sufrido varias transformaciones con el paso del tiempo. Se ha mejorado la protección, por ejemplo, existen unas carpas para terrenos con bajas temperaturas y otras que permiten la entrada de aire para lugares muy calurosos.

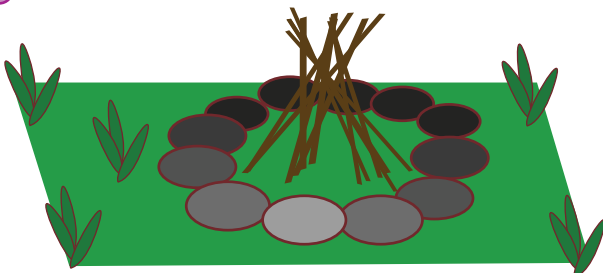
K



L



M



arriba se puede hacer un baño de regadera; en uno de los costados, colocar un palo grueso que quede más arriba que las cortinas y atar a él un recipiente con agujeros; procurar que uno de los compañeros eche el agua con una cubeta para que de este modo alguien se pueda bañar **L**.

### La fogata y la cocina en el campamento

Uno de los momentos más agradables para compartir con los compañeros durante un campamento o alguna otra actividad al aire libre es el de hacer una fogata, calentarse al lado de ella, admirar las maravillas naturales que hay alrededor, comer *masmelos* asados y hablar sobre las experiencias del día.

Para que esto sea una verdadera experiencia, lo primero que se hace es limpiar el lugar en donde se va a hacer la fogata y elegir cuál de ellas es la más funcional durante la noche o para la actividad que se va a realizar. A continuación algunos tipos de fogata y la forma de hacerlas.

- **Pirámide o tipi (del inglés *tepee*).** Generalmente, para encender cualquier tipo de fogata es indispensable que se cuente con yesca, varas y troncos. La yesca puede ser virutas, ramas muy delgadas, etc. Las varas deben ser un poco más gruesas que las que se usan como yesca y los troncos tendrán que ser piezas de madera firme y muy resistente **M**.

Para este tipo de fogata se necesita colocar piedras en una superficie de aproximadamente dos metros de radio hasta formar con ellas un círculo, con el fin de que el fuego no se esparza y provoque un accidente. Después, en el centro se coloca yesca y varas secas y largas que permitan formar una pirámide que contenga entre una y otra vara una cierta separación para que penetre suficiente aire y esta pueda arder.

- **Fogata de consejo.** Este tipo de fogata dura mucho tiempo encendida. Para su construcción colocar dos leños grandes en forma paralela, poniendo yesca en el espacio que queda entre uno y otro; cubrir ese espacio con leños

más pequeños dejando siempre un tronco de separación entre uno y otro; para encender, prender la yesca por debajo de los primeros troncos **N**.

- **Fogata de tipo altar.** Este tipo de fogata es espectacular pues va contra la idea de que el fuego solo arde hacia arriba ya que este se extiende también hacia los lados, pero solo funciona si tiene las varas y yesca suficientes para encender las capas de abajo.

Para su elaboración se necesita primero hacer una fogata de consejo y colocar dos pirámides o tipis sobre ella, de manera que algunas de las ramas pasen sobre las hileras de troncos de la fogata de consejo. Para encenderla usar bastante yesca y varitas en los tipis y prenderlos; de esta manera se observará que el fuego se extiende hacia fuera **O**.

La fogata tipo pirámide y la de consejo pueden servir para preparar comida en el campamento. Los alimentos que se coman allí deben ser muy parecidos a los habituales, para ello, es necesario que se tomen en cuenta las siguientes sugerencias: conseguir en el poblado más próximo carne, leche, huevos, fruta, verduras frescas, cereales, entre otros, alimentos que van a servir durante la estancia en el campamento. Para que no se descompongan, se pueden adquirir diariamente o cada tercer día, todo dependiendo del tiempo que se va a permanecer en el campamento. Para desayunar o cenar se sugiere escoger entre: huevos al gusto, cereales, fruta, verduras cocidas, leche y sus derivados, carne asada.

Si se tiene deseos de comer huevos, estos se pueden preparar de diferentes maneras como revueltos y fritos.

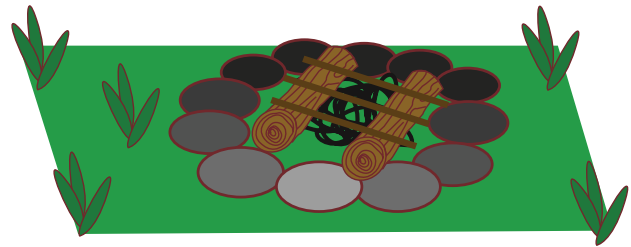
Para elaborarlos en el campamento no es necesario que se lleve un sartén, puesto que se pueden hacer en una lata extendida sobre tres piedras **P**.

Es hora de empezar a preparar poco a poco tu campamento. Ten en cuenta todos los conocimientos adquiridos en esta unidad. Te invitamos a planear y llevar a cabo tu campamento con ayuda de tu profesor.

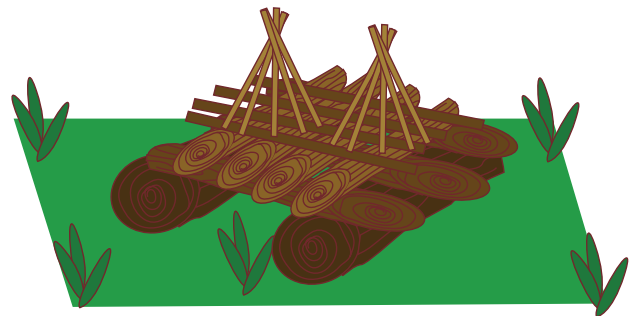
### Día a día

**Número decimal** Recuerda, cuando termines de hacer una fogata, debes verificar cuidadosamente que no queden cenizas prendidas que puedan causar daño ambiental.

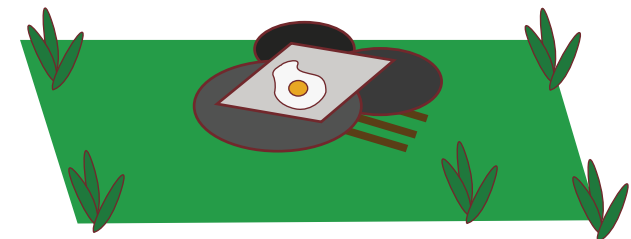
**N**



**O**



**P**





### Aplicación Práctica

- Comenta con los compañeros de grupo el contenido de este tema.
- Averigua con ellos si saben otras formas de construcción de fogones, letrinas y regaderas para un campamento.
- Por equipos, construyan en una zona verde o en el patio del colegio una tienda de campaña o un refugio.
- Practica la forma de hacer un fogón, una letrina y una regadera.
- Anota conclusiones y di cómo las construcciones vistas pueden utilizarse en la casa y en la vida comunitaria.
- Comienza a acumular las cosas que se necesitan para que cuando vayas de campamento se puedan construir las instalaciones.
- Forma equipo con cinco compañeros.
- Comenta las conclusiones y anota las del equipo en el cuaderno.
- Consigue cerca del colegio o en él, ramas y troncos; practica en equipo la elaboración de la fogata; debes armarla y encenderla únicamente bajo la supervisión del profesor para que tengas práctica suficiente cuando vayas a campamento y debas hacer una.
- Practica formas rápidas y sencillas de preparar alimentos aprovechando el fuego de la fogata.
- Elabora con una cobija un saco de dormir.
- Con el mismo procedimiento para elaborar sacos de dormir, elabora colchonetas, que además de servir en el campamento, se pueden utilizar en otras actividades de clase.



## Tema 13. Actividades socioculturales durante el campamento



### Indagación Actividades socioculturales en familia

¿Cuáles son las actividades que más disfrutas y compartes con tu familia en el tiempo libre?



### Conceptualización Los juegos en el campamento

Durante la práctica de los campamentos son de suma importancia las actividades socioculturales porque ellas permiten conocer otras personas y ampliar conocimientos de diferentes temas culturales.

Una actividad sociocultural puede ser por ejemplo, invitar a las personas de la comunidad o a la familia para convivir y compartir con ellos unas horas de diversión e integración. Para realizar las actividades sociales es preciso que se elabore muy bien un plan de trabajo consistente en la formación de patrullas o equipos para:

- Concientizar a los habitantes del pueblo para que no maltraten los árboles y eviten su tala pues ellos contribuyen a la salud con una mayor cantidad de oxígeno y la purificación del aire.
- Hacer campañas de donación de libros, ropa, alimentos y cosas que puedan ser útiles a los habitantes del pueblo.

Una actividad cultural puede ser la formación junto con los compañeros de diferentes clubes que pueden ser: literarios, artísticos, deportivos, científicos, entre otros.

En el campo literario existen otras actividades, la poesía coral e individual, la elaboración de guiones para representaciones teatrales y la lectura dialogada. Es posible encontrar compañeros que les guste cualquiera de estas ramas a quienes podemos invitar a participar de la formación de este club. El campo artístico es muy extenso. En él se cuentan el dibujo, la pintura, la escultura, la música, el teatro, entre otros.

En lo deportivo, se pueden formar grupos para distintos deportes como baloncesto, voleibol, fútbol, atletismo, gimnasia o para actividades físicas tradicionales propias de la región.

### Actividades artístico-recreativas durante el campamento

Dentro de las diferentes actividades que se realizan en un campamento se encuentran aquellas que permiten una mayor espontaneidad en los actos, como las artístico-recreativas las que, por lo general, se realizan con las manos; como ejemplo de ellas están: el tallado, la papiroflexia y los muñecos.

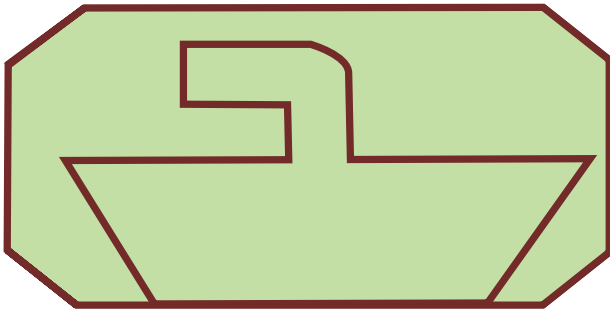
- **El tallado.** Es la elaboración de figuras de jabón, arcilla o cualquier material moldeable, cortadas con una pequeña espátula; por ejemplo, si se quiere trabajar con jabón y hacer un barco con él, comprar uno para baño y una espátula chica y seguir las siguientes indicaciones:

**Primero:** corta con la espátula las cuatro esquinas del jabón **A**.

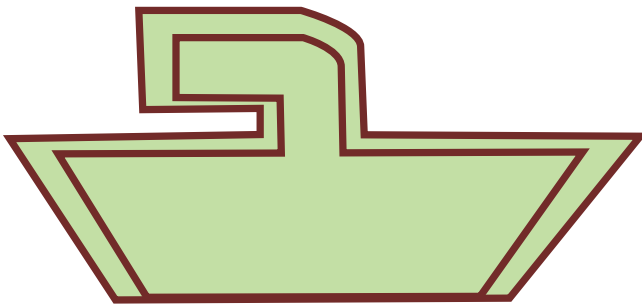
**A**



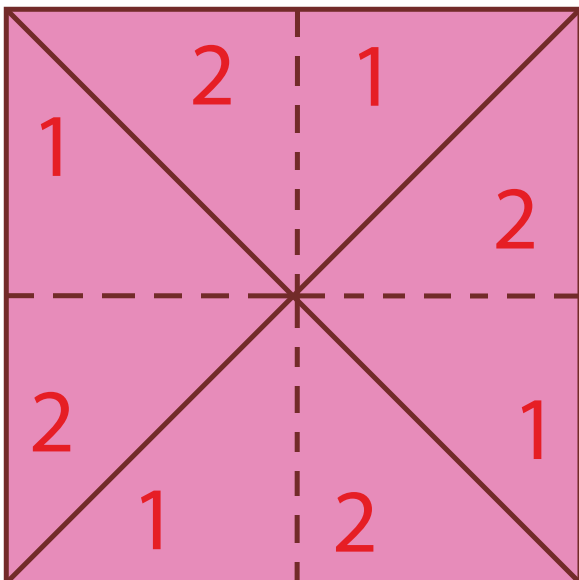
B



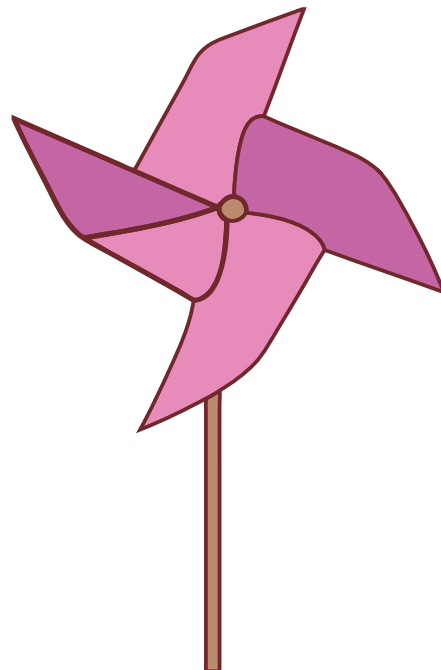
C



D



E



**Segundo:** dibujar el barco en el jabón para que se faciliten los demás cortes (ver imagen B).

**Tercero:** cortar con la espátula poco a poco las partes sobrantes del jabón, procurar hacerlo con cuidado para que este no se rompa e irlo emparejando hasta lograr el modelo terminado C.

- **Papiroflexia y origami.** Se le llama así a la elaboración de figuras de papel, para lo cual se requieren varios pliegos cuadrados de papel; si por ejemplo, se va a hacer un ringlete se necesitan dos discos de cartón de un centímetro de diámetro, un palo delgado y un alfiler. La elaboración de esta figura es sumamente sencilla, se dobla la hoja en forma diagonal procurando que las dos esquinas se unan, repetir la operación del lado contrario y enumerarlos como muestra la imagen D.

Cortar las cuatro esquinas aproximadamente hasta sus dos terceras partes; hecho lo anterior, doblar hacia adentro las señaladas con el número 2.

Colocar uno de los discos de cartón al centro y clavarlo con el alfiler junto con las cuatro esquinas dobladas, procurando que estos queden bien unidos; al reverso del ringlete, clavar con el mismo alfiler el otro círculo al palo E.

- **Muñecos.** Existen muchas y muy variadas formas de elaborarlos; los hay de estambre, papel, peluche y otros materiales.

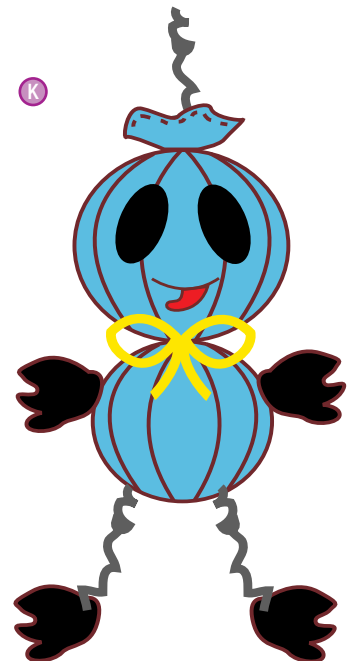
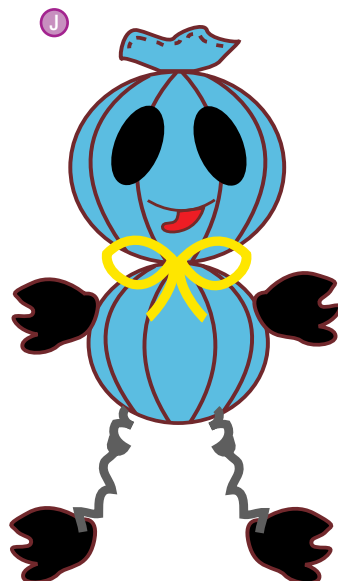
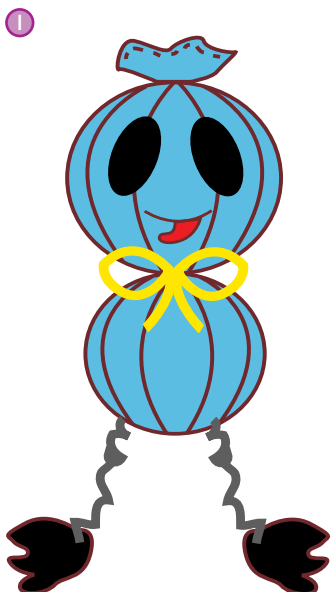
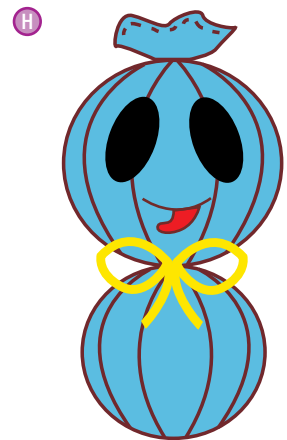
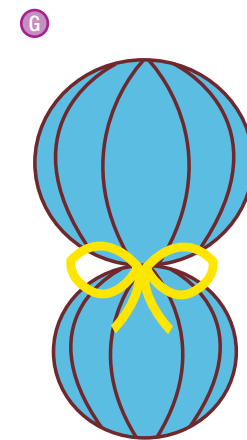
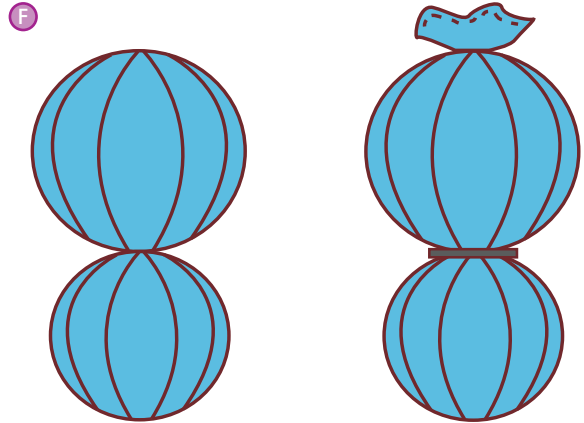
Esta lección se ocupará de mostrar cuáles se pueden elaborar con material de desecho, como el que a continuación se muestra. Conseguir dos pelotas viejas de diferentes tamaños, pero que no sean muy grandes, un resorte que mida más o menos 50 centímetros de largo y otros dos de 25 centímetros, una media de fútbol que no sirva, pegamento y cuadros de cartulina de 20 x 12 centímetros de distintos colores.

Pegar las dos pelotas y colocar la media de tal forma que la pelota más grande quede en la parte superior; si sobra media, doblarla hacia adentro y coserla **F**. Con una cinta amarrar en forma de lazo la parte del medio de las pelotas **G**. Recortar, en uno de los cuadrados, dos ojos grandes y pegarlos en la pelota mayor; si se tiene cartulina roja, utilizarla para hacer la lengua **H**.

Colocar los resortes pequeños en la parte inferior del muñeco, atándolos a la media; en la cartulina dibujar y recortar dos pies y pegarlos a los resortes **I**.

Con otra de las cartulinas formar las manos del muñeco y colocarlas a los lados de este **J**.

Por último sujetar el resorte que queda en el centro de la cabeza del muñeco **K**.



Otro tipo de actividades artístico-recreativas puede ser la presentación de obras de teatro improvisadas; para ello se deben formar equipos, los cuales se tienen que disfrazar con el material de desecho que encuentren alrededor y representar pequeñas obras de teatro.

### El estado del tiempo: cómo interpretarlo

Cuando se sale de paseo con la familia o amigos en ocasiones nos abrigamos muy bien pues la mañana está muy fría y resulta que al llegar al lugar escogido está haciendo mucho calor; como el caso anterior, seguramente se podrán mencionar innumerables ejemplos. Sin embargo, estos contratiempos son posibles de evitar si se aprende a interpretar los signos naturales; de esta manera podrás predecir aunque no con un ciento por ciento de certeza el estado del tiempo y se sabrá aún durante la estancia en una excursión o campamento si se puede quedar más tiempo o si es necesario retirarse del lugar escogido.

Existen dos métodos para predecir el estado del tiempo: método científico y método natural.

- **Método científico.** Es el utilizado por los meteorólogos auxiliándose de aparatos especiales como son el barómetro, termómetro registrador, indicador de vientos, mapas de tiempo y una serie de interminables datos.
- **Método natural.** Es el que se basa en observaciones no formales de cosas tales como: cielo aborregado, colas de caballo, coronas en el sol, aureola alrededor de la luna, etc. En esta lección se hará referencia única y exclusivamente al segundo método que es el que se puede aplicar durante las salidas a excursionar o acampar.

La predicción del tiempo no es muy sencilla, a veces no se debe fiar de un cielo despejado, en ocasiones las nubes son señal anticipada de un buen tiempo para ir de excursión; otras veces no es así ya que todo depende de cómo estén formadas y de la altura en que se encuentren.

- **Interpretación del humo.** Aún en ausencia del viento la acción del humo de las chimeneas ayudará a predecir el tiempo si este se eleva en forma vertical el estado del tiempo será bueno durante las 12 ó 24 horas siguientes; en cambio, si se eleva poco a poco y luego se aleja lentamente formando bolsas y estableciéndose en sitios bajos es señal de que pronto lloverá.
- **Incubador de mal tiempo.** Cuando se observa un cielo azul, temperatura alta, lagos en calma y falta de viento, es un mal presagio pues indica que el tiempo se descompondrá en un lapso no mayor a tres días; estas características previas reciben el nombre de incubador de mal tiempo.
- **Anillo alrededor de la luna.** Este indicio es de mayor seguridad en verano que en invierno e indica que se acerca una tempestad.
- **El rocío.** Cuando en la mañana las hierbas amanecen cubiertas de abundante rocío puede esperarse un día sin lluvia, si este aparece durante la madrugada indica lo contrario.
- **El arco iris.** Si en la mañana se ve el arco iris indica por lo general que habrá lluvia, si se observa al atardecer quiere decir que el día siguiente será bueno.

- **El grillo.** Es un valioso colaborador para registrar temperaturas pues es muy sensible a los cambios de esta: mientras más calor haga, más aprisa chirriará, si por ejemplo en 15 segundos se cuentan 40 chirridos, quiere decir que la temperatura ambiental es alta (32 °C aproximadamente), en cambio cuando desciende a menos de 10 °C es difícil ya escuchar al grillo. Predecir el tiempo mediante el método natural no es algo del todo certero, lo más probable es que se dé una predicción errada, no obstante es una actividad divertida, y que en ocasiones puede resultar.



### Aplicación

- Subraya la letra de la respuesta correcta:
1. La elaboración de cartulinas en favor de la limpieza es una actividad de tipo:  
A. Social B. Cultural C. Laboral
  2. Dentro de las actividades culturales se encuentra la formación de clubes de tipo:  
A. Juvenil B. Social C. Literario
  3. El campo de tipo cultural en donde se encuentra el dibujo, la pintura, la escultura, etc., se denomina:  
A. Literario B. Artístico C. Científico
  4. El campo en el que existen entre otras actividades la poesía, la lectura dialogada, etc., recibe el nombre de:  
A. Artístico B. Científico C. Literario
  5. La concientización a los habitantes del pueblo para que no maltraten los árboles es una actividad de tipo:  
A. Cultural B. Social C. Artístico
- Anota en la línea la palabra o las palabras que complementan las cuestiones planteadas.

1. Las actividades manuales forman parte de las \_\_\_\_\_
2. A la elaboración de figuras de jabón, arcilla, etc., cortadas por medio de espátula se le conoce como \_\_\_\_\_
3. A la elaboración de figuras de papel se le denomina \_\_\_\_\_
4. Para la representación de pequeñas obras teatrales se recomienda que se disfracen con \_\_\_\_\_

- Escribe al pie de cada letra el número que corresponde de acuerdo con el asunto planteado.

1. Utiliza aparatos especiales como barómetro, termómetro, etc.
2. Indica que el estado del tiempo será bueno si se eleva en forma vertical
3. El cielo azul, temperaturas altas, lagos en calma, indican mal tiempo y se conoce como \_\_\_\_\_
4. Cuando el arco iris se observa por la mañana es posible que habrá \_\_\_\_\_
5. Es de mayor seguridad en el verano e indica que se acerca una tempestad \_\_\_\_\_
6. Mientras más aprisa son sus chirridos más alta es la temperatura \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_ A. El humo  
 \_\_\_\_\_ B. Método natural  
 \_\_\_\_\_ C. El grillo  
 \_\_\_\_\_ D. Lluvia  
 \_\_\_\_\_ E. Método científico  
 \_\_\_\_\_ F. Calor  
 \_\_\_\_\_ G. Incubador del mal tiempo  
 \_\_\_\_\_ H. Anillo alrededor de la luna

### Práctica

Después de responder las preguntas, desarrolla las distintas actividades artístico-recreativas que se propusieron.

- Sugiere otras actividades semejantes a las practicadas u otras que se puedan ocurrir y sean viables de realizar.
- Consulta cuáles son los medios más modernos para predecir el tiempo.

- Consulta con distintas personas de la comunidad cómo se comporta el tiempo en la región en las distintas épocas del año.
- Nombren un representante del equipo para exponer lo consultado.
- Forma equipos y organiza una actividad al aire libre donde se ponga en práctica la conformación de distintos tipos de grupos socioculturales, organizando las tareas por equipos.
- Realicen presentaciones de acuerdo con los distintos grupos formados.
- Conformar grupos socioculturales, empezando con los compañeros del curso, luego con los demás compañeros del colegio y luego incluye a la comunidad.



# Tema 14.

## Tipos de nudos y amarres



### Indagación El nudo

¿Qué tipos de nudo conoces? Compártelos con tus compañeros y explica cómo lo haces.



### Conceptualización Los nudos y los amarres para campamento

El hacer nudos y amarres es muy común entre toda la gente pues ¿quién no los ha hecho para atar una caja o colgar una hamaca? Esta actividad conocida con el nombre de cabuyería, no siempre es muy sencilla ya que hay pocas personas que ejecutan los distintos nudos o amarres que cada ocasión exige porque para hacerlos se necesita mucha habilidad.

Hacer nudos es la acción de apretar un lazo difícil de desatar; se divide en tres categorías principales que son: nudos elementales, de unión y de anclaje.

- **Nudos elementales.** Este tipo de nudos son los más sencillos y se clasifican en: nudo simple, doble y triple o capuchino.

**Nudo simple.** Se debe realizar sobre la misma cuerda, pasando uno de los lados por un ojal previamente hecho. Sirve para arrastrar objetos, siempre y cuando se haga a la cuerda dos o tres nudos a cierta distancia el uno del otro para que las manos no resbalen <sup>A</sup>.

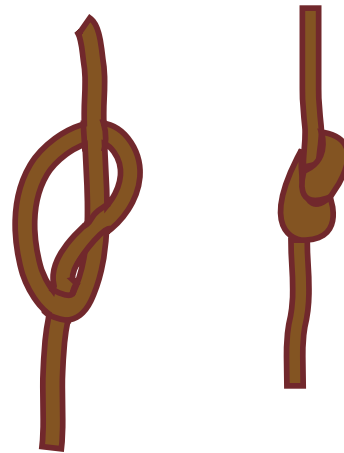
**Nudo doble.** Se realiza de la misma manera que el anterior, solo que en lugar de dar un pase por el ojal de la cuerda se dan dos. Su utilidad es igual que la del nudo simple: hacer que la cuerda no resbale de las manos <sup>B</sup>.

**Nudo triple o capuchino.** El procedimiento es similar a los anteriores, solo que en este tipo de nudo se pasa la cuerda por el ojal tres o

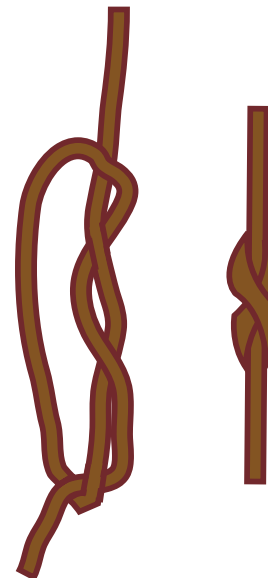
### Las cosas de antes

La historia de los nudos nace en la navegación. Esta siempre ha exigido un amplio conocimiento y manejo de los nudos y amarres para aparejar las velas, las redes de pesca y las grúas de carga y descarga.

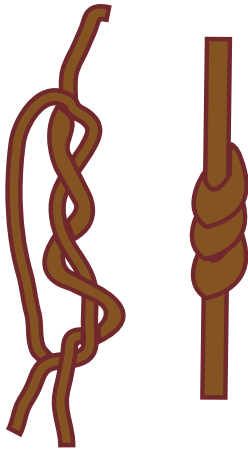
A



B



C



más veces, procurando que al tirar por los extremos se forme alrededor de la soga una especie de espiral; una de sus utilidades es la de impedir que pase libremente por un agujero **C**.

- **Nudos de unión.** Son aquellos que van a servir para unir dos sogas; y para ello se puede utilizar cualquiera de los nudos elementales.
- **Nudos de anclaje.** Los nudos de anclaje son aquellos que sirven para fijar una soga sobre un soporte que se encuentre fijo o para sujetar, levantar o descansar objetos como postes, baldes, etc.
- **Amarres.** Se le define como la acción de asegurar algo por medio de cuerdas resistentes y delgadas, que tengan a su vez las puntas debidamente terminadas.

Cuando se hace un amarre, siempre se debe tener en cuenta lo siguiente: no se debe hacer apresuradamente y se debe mantener la soga tensa. Entre los distintos tipos de amarres se encuentran los siguientes: amarre cuadrado, redondo y diagonal.

**Amarre cuadrado.** Se utiliza para amarrar dos troncos cruzados en ángulo recto. Para hacerlo se debe tener un lazo y pasarlo por los troncos, cuidando que una de las puntas quede libre antes de apretar el nudo **D**. Luego se rodean con la soga los dos troncos dando dos o tres vueltas completas, cuidando de que cada vuelta pase por dentro de la anterior sobre el tronco horizontal y hacia fuera en el vertical; La imagen **E** muestra el acabado de este amarre.

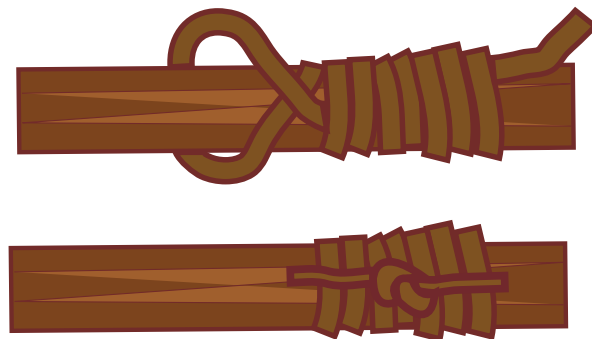
D



E



F





**Amarre redondo.** Sirve para unir dos troncos en forma vertical. Ya colocados estos, se hace un amarre en espiral cerca de un extremo de la soga y se coloca en forma horizontal y paralela a los troncos. Con el extremo más corto se dan varias vueltas alrededor de los troncos con el fin de sujetarlos, luego se pasa la punta de la soga por el ojal y se termina el amarre con el nudo **F**.

**Amarre diagonal.** Es muy similar al amarre cuadrado, solo que las vueltas que se tienen que hacer son en forma diagonal **G**.

### Día a día

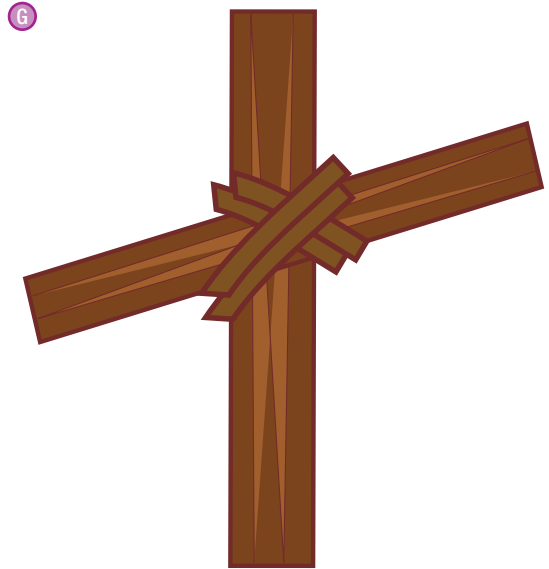
Es importante la práctica diaria de los amarres para que cuando tengas que aplicarlos lo hagas con destreza y no se desaten.



### Aplicación

Subraya la letra de la respuesta correcta.

- A la acción de apretar un lazo difícil de desatar se le conoce como:  
A. Amarre B. Nudo C. Diagonal
- A la acción de asegurar algo por medio de sogas resistentes o delgadas se le denomina:  
A. Nudo B. Doble C. Amarre
- Al nudo que se le da más de tres vueltas por el ojal se llama:  
A. Capuchino B. Sencillo C. Doble
- El nudo que se realiza sobre la misma cuerda pasando uno de los lados por el ojal es el:  
A. Capuchino B. Anclaje C. Sencillo
- Son aquellos nudos que sirven para fijar una soga sobre un soporte fijo:  
A. Anclaje B. Unión C. Elementales.



- Se utiliza para unir dos troncos cruzados en ángulo recto:  
A. Nudo de anclaje B. Amarre diagonal  
C. Amarre redondo
- Sirve para unir dos troncos en forma vertical:  
A. Amarre cuadrado B. Amarre diagonal  
C. Amarre redondo

### Práctica

Es hora de integrar todos nuestros conocimientos en esta unidad.

Planea, realiza y evalúa un campamento integrando todos los estudiantes del curso con tu profesor.

Ten en cuenta paso a paso todas las necesidades para ese objetivo. No olvides volver a consultar la información que te ofrecemos en esta unidad cuando así lo necesites.



## Este capítulo fue clave porque

- Comprendiste lo agradable que puede ser vivir una experiencia campamental.
- Realizaste actividades socioculturales y recreativas en la planeación, la organización y el montaje del campamento.
- Reconociste los diferentes tipos de campamentos.
- Aprendiste a verificar las condiciones ambientales para desarrollar un campamento.
- Construiste diferentes elementos indispensables para el desarrollo de una buena convivencia en el campamento.
- Disfrutaste de las actividades recreativas que se pueden desarrollar en un campamento.
- Conociste y aplicaste algunos tipos de nudos y amarres fundamentales para las construcciones campamentales.
- Compartiste con tus compañeros la importancia del respeto y el cuidado mutuo para llevar a cabo una buena experiencia campamental.

## Conectémonos con Ciencias Sociales



Junto con tus compañeros y profesor selecciona un lugar de campamento en el cual puedas, además de poner en práctica todo lo aprendido en esta unidad, reconocer aspectos como: el tipo de población del lugar donde se acampa, las condiciones económicas de los habitantes de la región, sus principales recursos ambientales. Esta actividad te permitirá conocer las características sociales y económicas del sitio de campamento. Y comprender que el campamento es una actividad que procura el cuidado ambiental y social.

## Repasemos lo visto



Como vimos en esta unidad, es indispensable planear una excursión con anticipación, empezando por el terreno y las actividades que se van a realizar y siguiendo con la preparación de la ropa y los elementos adecuados y necesarios. Salir de excursión es una aventura, pero debe ser una aventura segura que no represente riesgos y en la que no expongamos nuestra vida ni la de nuestros compañeros.

La planeación es un aspecto importante en los campamentos y excursiones. No se trata de complicarse la vida, se trata de prever situaciones y contar con los elementos indispensables para solucionar cualquier situación. Por lo tanto, debes siempre contar con tus padres, profesores o un adulto responsable que te acompañe a este tipo de actividades.

### Los temas que trabajaste en la unidad...

En esta unidad desarrollamos dos capítulos.

En el primer capítulo se trabajó sobre la recreación.

- Es importante reconocer a la recreación como un aspecto fundamental en el desarrollo personal. Así mismo, comprender que el ocio es una experiencia en la que cada uno puede expresar sus deseos y desarrollar actividades que le produzcan placer y experiencias agradables. Por ello, para esta unidad se tomó la excursión como una forma de recreación en los tiempos de ocio. La excursión permite conocer y acercarse a la naturaleza y a los compañeros, es una forma interesante de compartir y disfrutar, siempre que se tengan los cuidados necesarios y seamos responsables en las actividades que se realizan.

En el segundo capítulo se habló sobre el campismo.

- El campamento es una forma de explorar la naturaleza, vivir experiencias gratificantes a partir de la construcción de instalaciones que permiten sobrevivir en otro ambiente. Por medio de los campamentos podemos aprender lo que significa la cooperación y el trabajo en equipo. La responsabilidad de cumplir con las tareas permite que la convivencia en grupo sea grata y placentera. En los campamentos se disfruta de actividades culturales como las fiestas, el trabajo de papiroflexia, la elaboración de objetos y muchas otras.

# Mundo rural

Una de las actividades que posibilita el disfrute del encuentro familiar y social es el que llamamos “paseo de olla”. Esta es una tradición de carácter lúdico que tiene importancia social porque permite reforzar la unión familiar y con los amigos. En estos paseos se comparten los alimentos, las actividades como cocinar, jugar en el río (cuando hay un río cerca) y contar historias o anécdotas de la vida cotidiana y se organizan juegos y chistes que hacen parte de la cultura colombiana. En algunos casos se llevan las mascotas para que corran y jueguen.

El desarrollo de estas actividades lúdicas incluye un paso muy importante que es recoger los desperdicios para no dejar ningún elemento que pueda dañar la naturaleza ni afeár el entorno.



## Dato curioso



El escultismo, que proviene de la palabra del inglés scout, significa explorar. Esta actividad que se desarrolla desde hace mucho tiempo, se convirtió en un movimiento educativo que en algunos casos es conocido como los “niños exploradores”. Esta actividad nació en Inglaterra a principios del siglo XX como una forma de combatir la inseguridad. Su lema es fortalecer a los jóvenes en sus capacidades físicas, espirituales y mentales.

En Colombia se conoce como el movimiento Boy Scout. Este grupo desarrolla actividades lúdicas con un alto sentido educativo. Hay muchos aspectos valiosos de este movimiento juvenil como las actividades de exploración al aire libre, el trabajo por patrullas o grupos de amigos que tienen la responsabilidad de cuidarse a sí mismos pero también mutuamente, el respeto ambiental y el servicio social que se inculca.

## ¿En qué vamos?



### Reflexiono y trabajo con mis compañeros

Desarrolla las siguientes actividades y compara tus respuestas con la de tus compañeros.

Expresa argumentos frente a la siguiente situación:

1. ¿Por qué es necesario planear la salida en excursión con los compañeros de clase?

---



---



---

2. Escribe cinco aspectos positivos, negativos y aspectos que se deben prever en un campamento

Aspectos positivos	Aspectos negativos	Aspectos para prever

3. Describe la forma de hacer:

- Fogata: \_\_\_\_\_
- Letrina: \_\_\_\_\_
- Sacos de dormir: \_\_\_\_\_
- Carpas: \_\_\_\_\_
- Nudos simples: \_\_\_\_\_
- Amarres redondos: \_\_\_\_\_

## Le cuento a mi profesor

Con tu profesor, resuelve la siguiente rejilla.

Qué sé hacer	Superior	Alto	Básico	Bajo
Selecciono actividades para mi tiempo de ocio.	Reconozco la importancia de realizar diferentes actividades en mis tiempos de ocio.	Realizo diferentes actividades en mis tiempos de ocio.	Identifico alguna actividad que me gusta realizar en mis tiempos de ocio.	No tengo ninguna actividad de preferencia para mis tiempos de ocio.
Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.	Propongo formas de organizarnos en grupo y disfruto las actividades propuestas por los compañeros.	Trabajo adecuadamente con mis compañeros, pero no lidero actividades.	Prefiero trabajar actividades individuales y tengo dificultad para trabajar en grupo.	No asumo mis responsabilidades en el trabajo grupal.

## Autoevaluación

Participo y aprendo	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Colaboro con mis compañeros para la realización de un campamento.				
Participo de manera activa en clase, formulando o respondiendo preguntas.				
Practico lo estudiado en clase en mi tiempo libre.				
Aplico lo estudiado en esta unidad en mi vida cotidiana.				
Demuestro actitudes de respeto y protección del medio ambiente en todo momento				
Participo en los comités correspondientes para actividades recreativas y campamentos				

# Coreografías de danza folclórica

## Resolvamos

### La danza en Colombia

Desde épocas remotas, el hombre ha tenido la necesidad de expresar sus sentimientos, de exteriorizar su sentir y ha buscado infinidad de formas de hacerlo: la danza, la pintura, la música y en general el arte.

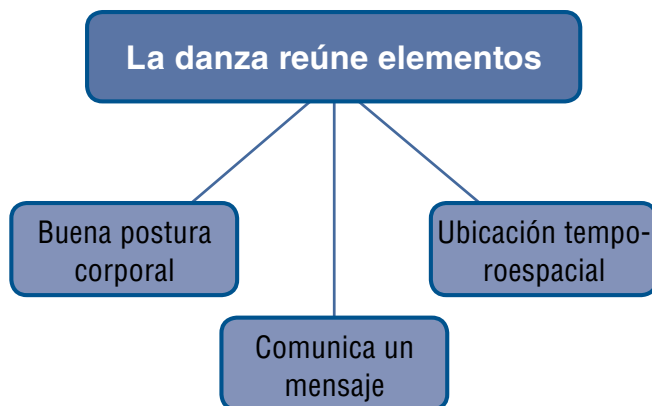
Querer transmitir algo con nuestro cuerpo se convierte en una forma de satisfacer la necesidad de relacionarnos y de reconocernos ante un grupo. La expresión corporal es la base de cualquier técnica corporal y, a su vez, la postura es la base de la expresión y depende de las sensaciones que tenga el individuo en un momento determinado; por ejemplo, cuando tienes frío, tu postura corporal no es tan alargada ni proyectada con elegancia, por el contrario, se recoge el cuerpo en actitud de abri-

garse y buscar calor; cuando bailas, danzas o realizas alguna presentación expresas tus sentimientos a través de gestos, actitudes y posturas.

Cuando hablamos de danza, hablamos de la expresión de elementos de nuestra cultura a través del movimiento: la manera como vivimos, como nos relacionamos con nuestra gente, entre otros. En nuestro país contamos con una gran diversidad de danzas que son producto de muchas y diferentes manifestaciones culturales; si te fijas, una danza de Boyacá es completamente diferente de una de la costa pacífica; cada danza cuenta cómo es la región, la música, el vestuario. Entonces, podemos decir que la danza muestra diversos aspectos del entorno en donde se crea.







¿Y tú qué piensas?

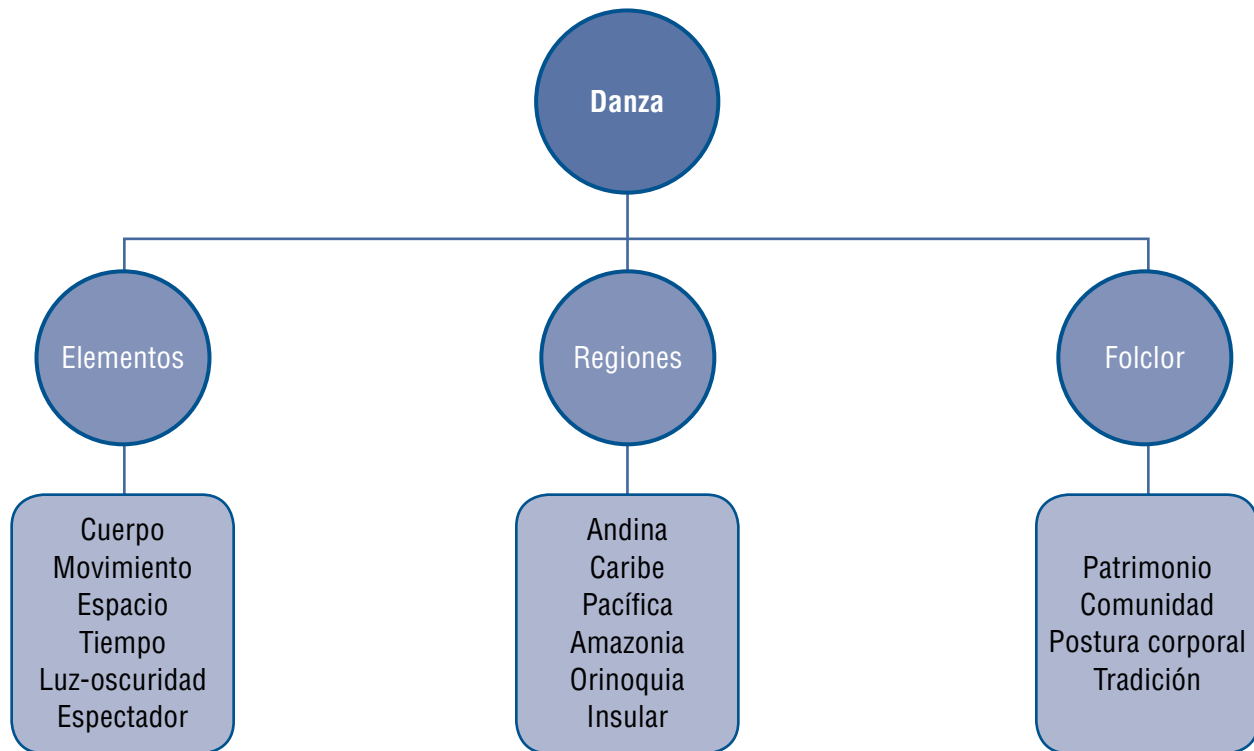
- ¿Podrías imaginar la vida del ser humano sin la danza?
- ¿Cuál crees que es la diferencia entre bailar y danzar?
- ¿Conoces algún baile típico colombiano?

Pregunta a tus padres qué bailes conocen y qué diferencias encuentran entre las danzas de tu región y los bailes actuales.

Referentes de calidad	Capítulos
Participo en la ejecución y organización de muestras de danzas regionales colombianas.	7. La danza folclórica
Realizo danzas teniendo en cuenta el uso de coreografías.	



# La danza folclórica



## Tema 15. Bailar y danzar



### Indagación La danza

La danza es una de las más antiguas formas de arte. En la prehistoria era retratada en las cavernas en forma de dibujos que se plasmaban en las paredes. Se danzaba para conmemorar, celebrar o como ritual; no se sabe a ciencia cierta, pero algunas figuras pintadas muestran los mismos movimientos que hoy hacemos.



### Conceptualización La danza y el baile, formas de expresarnos

Cuando escuchamos la palabra baile, ¿en qué pensamos? Y cuando nos hablan de danza, ¿pensamos lo mismo? Danzar y bailar son acciones completamente diferentes. Se pueden desarrollar en los mismos lugares, pero no hacen referencia a lo mismo. Para entender este dilema haremos un acercamiento a la danza, conoceremos un poco de ella para poder establecer la diferencia con el baile.

La danza es una actividad artística muy antigua. Es producto de la expresión del ser humano, de su necesidad de manifestar un sentimiento interno, único y propio. A través de ella, el hombre ha mostrado su cultura y ha construido su historia.

La danza nació cuando cada comunidad, pueblo o grupo social fue generando su propia cultura, influenciada por creencias, hechos históricos, avances, retrocesos e ideologías. Por ejemplo, en la época indígena, el ejercicio de danzar estaba considerado de orden divino. Los indígenas en sus rituales danzaban para adorar a sus dioses, aumentar la fertilidad de sus tierras, curar sus enfermedades, pedir sol o lluvia.

Muchos elementos expresivos se integraban a la danza haciendo parte del ritual como estar descalzos, realizar golpes fuertes con el pie, tocar un tronco con un palo para generar sonidos, el vestuario y otros.

### Día a día

Danzar es una excelente práctica de actividad física. Escuchar música y moverte al ritmo de ella ayuda a relajarte y a mantenerte activo.



La danza ha evolucionado por ser parte de un proceso de universalización. Con el paso de los siglos, cada grupo humano ha agregado elementos a sus creaciones, según su cultura. El vestuario, las máscaras, los pasos, actitudes y gestos han enriquecido los elementos culturales que son representados a través de la danza.

La danza está constituida por elementos particulares indispensables, si faltara uno de ellos, no sería posible la ejecución de esta actividad:

**El cuerpo humano:** es el elemento fundamental para la danza, a través de él podemos darle vida a nuestras creaciones.

**El movimiento:** es el medio por el cual expresamos el arte. Todos los seres poseemos una capacidad de movimiento infinita porque es un material que produce formas en el espacio, se origina desde el cuerpo y nos permite comunicarnos sin necesidad de hablar.

**El espacio:** es el lugar donde se produce el movimiento, donde se expresa la danza; necesita de él para existir. Todos poseemos una noción de espacio. De pequeños empezamos a conocer la casa, la calle, el parque, la iglesia, si está cerca o lejos, a partir de las experiencias porque es por ellas que aprendemos a movernos solos y a dominar el espacio.

Para el bailarín, el espacio hace parte del cuerpo, es una prolongación de las extremidades del ser humano, siempre busca que cada uno de sus movimientos ocupe todo el espacio, en este caso el escenario en donde está bailando.

**El tiempo:** tiene que ver con la marcación del ritmo al realizar un movimiento. La danza puede existir sin la manifestación evidente de la música porque nacemos con un ritmo interior relacionado con las marcas de tiempo biológico en las que el ser humano está inmerso: latidos del corazón, respiración, frecuencia del paso, etc. El ritmo es el que nos permite realizar una danza de manera coordina-



da; todos los bailarines deben seguir el ritmo de la música para que la danza posea una mayor estética, es decir, que sea agradable para quien la observa.

**Relación luz-oscuridad:** es la combinación de luces y sombras que se hace para generar un impacto visual en el espectador. La danza es un arte visual atractivo donde el bailarín expresa sus movimientos y su cuerpo invita a la imaginación.

El grado de luminosidad tiene resultados directos en la continuidad de la danza, sobre todo en la presentación de obstáculos: amenizar el ambiente, cambiar las características de los personajes, generar sensaciones en el espectador, indicar cambios de escena.

**El espectador:** se convierte en un participante cuya presencia es necesaria porque la danza debe ser mostrada a alguien.

### Géneros de la danza folclórica

Los géneros resultan de la caracterización y clasificación de la danza según diferentes parámetros. Según quien produce y experimenta la danza, se conocen las danzas autóctonas y las danzas populares conozcamos un poco de ellas.

**Danzas tradicionales o autóctonas:** conservadas durante siglos, transmitidas de generación en generación y ejecutadas por descendientes de antiguas comunidades del mundo, estas danzas por lo general son de carácter religioso o ceremonial y guardan elementos originales importantes por su presencia en el tiempo histórico.

**Danzas populares:** son aquellas que manifiestan el origen y el desarrollo del ser humano por medio de los movimientos del cuerpo: fiestas, celebraciones, carnavales etc.

**Danzas folclóricas:** expresan directamente actitudes existenciales, formas de vida más recientes de la cultura de los pueblos y muestran la forma de ser de sus habitantes. Representan a una comunidad, país o región frente a los espectadores y son ejecutadas por la misma población.

**Danzas urbanas:** nacen en la ciudad, son parte importante de la vida de la población citadina por poseer un alto contenido individual y personal que las caracteriza con un estilo propio de movimiento. Son dadas a conocer por los medios de comunicación.

### El baile

Vimos que la danza es un deseo, un impulso interno natural que nos lleva a expresar nuestras emociones y que es, a través del movimiento que el cuerpo se comunica.

Pero, ¿cómo llamar a la necesidad natural del cuerpo de moverse? ¿Has visto que en fiestas o reuniones sociales las personas sienten la necesidad de bailar, de seguir el ritmo de la música e invitar a otra persona a moverse? A esto se le conoce como baile, no se necesita que quien lo realiza tenga un conocimiento profundo acerca del movimiento, simplemente, el cuerpo sigue un ritmo. La persona se divierte con solo escuchar la música y bailar.

Aunque la danza y el baile se complementan, se puede bailar sin necesidad de querer expresar algo tan intenso y significativo como en la danza. Por ello, bailar es mover el cuerpo en relación con un ritmo, teniendo consciencia del movimiento, es una acción instintiva. Podemos ver que un bebé baila por imitación, sin concebir una noción de danza, sin música, como parte de un juego; es simplemente automático.

#### Entendemos por...

**Coreografía** el diseño y el montaje del movimiento del cuerpo en el espacio. Es casi automática. Incluye elementos visuales, rítmicos y auditivos. Es desarrollada en un lapso determinado.



### Aplicación Práctica

**Área de trabajo:** espacio cubierto de 12 x 12 metros

**Recursos:** papel reciclado, témperas, colores, telas, bolsas plásticas, materiales para decorar

**Organización:** es el momento de poner en práctica todos los elementos trabajados en este capítulo. Debes disponer de un lugar espacioso y organizarte muy bien con tus compañeros para realizar este taller y, lo más importante, divertirte.

**Desarrollo:** como ya observamos en el desarrollo de este tema, la danza cuenta con algunos elementos que nos permiten enriquecer su puesta en escena. Pues es el momento de ponerlos en práctica.

Para comenzar, debes organizarte en grupos de trabajo, para que cada grupo desempeñe una función diferente. Estos son los grupos que se proponen.

- **Coreógrafo:** es la persona que va a dirigir al grupo de bailarines. Está encargado de crear la coreografía y organizar todos los elementos que sean necesarios para la danza. Pero el coreógrafo nunca trabaja solo, debe tener una excelente comunicación con los demás grupos, pues es la persona que les dice lo que necesitan para la presentación, como vestuario, escenografía, iluminación, entre otras cosas.

- **Bailarines:** son las personas que llevan a la realidad lo que el coreógrafo propone. Debe haber una excelente relación entre los bailarines y el coreógrafo, pues todo lo que se proponga en los ensayos es lo que se va a mostrar al público.
- **Escenógrafos:** son las personas encargadas de realizar la decoración del escenario, por ejemplo, si el coreógrafo quiere que la danza se realice en la plaza de un pueblo, los escenógrafos deben buscar todos los recursos necesarios para que el escenario parezca una plaza de pueblo, para eso, pueden utilizar papel reciclado y pintar sobre él casas, la alcaldía, la casa de la cultura o lo que quieran representar. Los elementos también son importantes, por ejemplo, las sillas de la plaza, una estatua o los árboles. Lo fundamental es utilizar toda tu creatividad para convertir un escenario vacío en el lugar que tú quieras.
- **Luminotécnicos:** son las personas encargadas de crear los ambientes para el escenario, por ejemplo, si queremos que el espacio se vea como si fuera de noche, podemos oscurecer el escenario tapando la luz con bolsas negras o con papel periódico y recrear el ambiente con lámparas de tu casa o las luces que pones en diciembre para decorar, lo importante es ensayar cómo poner las luces, dependiendo del lugar en que las pongas, van a dar un efecto diferente, por ejemplo, si las pones en el piso, van a dar una sensación diferente a si las pones en el techo, si las pones cerca de los bailarines te dan una sensación diferente a si las pones lejos, es cuestión de ensayar para ver qué funciona mejor.
- **Vestuaristas:** son las personas encargadas de diseñar y elaborar el vestuario y los elementos necesarios para la danza, podemos trabajar con telas o papel reciclado, teniendo en cuenta las cosas que requiera el coreógrafo, los sombreros, flores para la cabeza o accesorios del vestuario los puedes encontrar en las cosas que tengas en tu casa, puedes pedirlos prestados para realizar la danza.
- **Publicistas:** son las personas que están encargadas de diseñar y elaborar las boletas de ingreso a la presentación, las carteleras para contarle al público el lugar, la fecha y la hora en que se realizará en evento, para esto, las imágenes y frases que pongas son fundamentales, deben motivar a la gente para asistir a la presentación; pueden utilizar cartulina, papel periódico, colores, témperas y todos los materiales que tengas para decorar los avisos publicitarios, esto hace que sea llamativo y la gente se acerque por curiosidad a leer los avisos.

Es el momento de conformar los grupos; ya conoces las funciones. Ahora van a ubicarse en la función que más les llame la atención. Primero, deben reunirse para determinar qué quieren mostrarle al público, durante el evento, a quiénes va a ser dirigida la publicidad, por ejemplo, a los estudiantes de los otros cursos, a los profesores, a los padres de familia. Todo esto les va a permitir establecer las cosas que necesitan para realizar la puesta en escena de la danza.

Recuerda, es importante establecer la fecha en la que se va a llevar a cabo la presentación y cumplirla. Deben hacer reuniones periódicas para poder evaluar cómo va el cumplimiento de las tareas de cada uno de los grupos y verificar lo que hace falta. Ahora, podemos no solo presentar nuestra danza, sino mostrar los resultados al público.

## Tema 16. Danza folclórica



### Indagación ¿Bailas danza folclórica?

¿Qué conoces sobre las danzas folclóricas de tu región? Consulta con tus padres o abuelos sobre las danzas que han sido tradicionales. Compártelo con tus compañeros.

### Las cosas de antes

La danza del vientre en sus orígenes fue considerada atrevida y grotesca debido a su baile vulgar procedente de los rituales de fertilidad de las tribus indígenas y africanas. Además, porque en ocasiones, no se usaba vestimenta y se hacían movimientos eróticos de cadera y estómago que eran mal vistos.



### Conceptualización Danza regional

La palabra folklore aparece en el año 1896 gracias a William John Tomas (1803-1885). Etimológicamente se deriva de las expresiones folk=pueblo y lore=tradición y se define como la historia cotidiana de cualquier pueblo.

Las danzas regionales hacen parte del patrimonio cultural, muchas de ellas tienen origen en diferentes grupos indígenas, europeos y africanos debido al mestizaje, para aprender este tipo de danza es necesario tener una planimetría de ella que es la representación de la coreografía en un plano por medio de gráficos, usando símbolos y convenciones.

Pueden ser desarrolladas en conjunto o individualmente y están ligadas a la vida de las comunidades. Son preservadas por la repetición y ejecutadas en carnavales, fiestas típicas, ferias y hasta en presentaciones escolares.

**La danza folclórica colombiana:** El folclor colombiano es rico en danzas que representan las tradiciones de la cultura de una determinada región. En ellas se identifican roles, figuras e historias. Se caracterizan por la música instrumental animada, letras simples y populares, figuras diversas, trajes típicos y escenarios representativos.

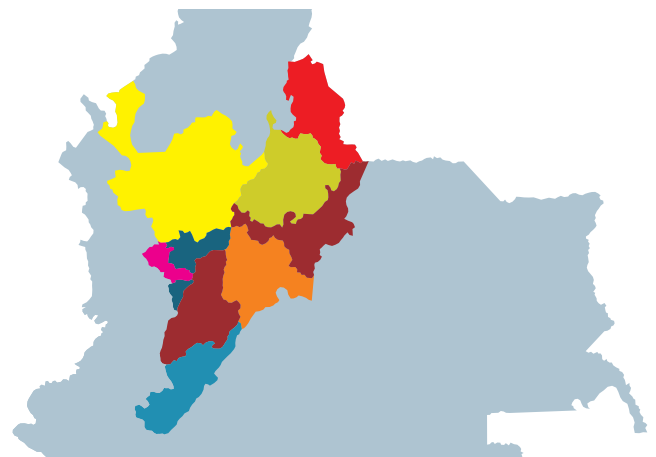
Colombia tiene cinco regiones agrupadas a partir de aspectos naturales y comunes como proximidad territorial, clima, vegetación, hidrografía y relieve de los departamentos que la componen. Son la Región Andina, la Región Pacífica, la Región Orinoquía, la Región Amazónica y la Región Caribe.

A continuación, nos centraremos en hablar sobre una danza específica por región y su planimetría.

### Región Andina:

Está ubicada en una zona montañosa al nororiente del territorio colombiano. La constituyen los departamentos de Nariño, Cauca, Huila, Tolima, Cundinamarca, Caldas, Risaralda, Antioquia, Santander, Norte de Santander, Valle y Boyacá. Las danzas que se bailan son el torbellino, el bambuco, el sanjuanero, entre otros.

- El bambuco: es la danza más representativa de esta zona porque tiene rasgos propios de cada región. Es un baile de salón, con sentido romántico, suelto pero ágil, en el que se empieza un juego de conquista cuando el hombre con movimientos alegres y varoniles persigue a la mujer que se muestra tímida y delicada. Mantiene una estructura de planimetría circular, con ochos, retrocesos y desplazamientos en pareja.



Así es la coreografía del bambuco:

**Saludo inicial.** Ubicados en dos hileras frente a frente, los hombres avanzan hasta las mujeres con un paso escobillado, hacen una venia y vuelven a su lugar desplazándose saltando hacia atrás.

**Ochos.** Con la pareja del lado forman un círculo, una mujer y un hombre de cada extremo se desplazan en forma de ocho cruzándose y dándose la espalda para llegar a la pareja vecina para luego regresar a su puesto. Después los que faltaron salen a hacer su respectivo ocho hasta regresar a su puesto y seguir bailando.

**Codos.** Mujer y hombre colocan sus manos en la cintura, ellas toman la falda con la otra mano y ellos el sombrero en alto. Se acercan dando un pequeño giro y se tocan los codos, luego igual que en el paso anterior, sale uno de cada lado para encontrarse en el centro repitiendo el toque de codos y regresan a su sitio. Luego salen los que faltaron, manteniendo el paso escobillado de rutina.

**Cruces.** Al terminar codos, quedan ubicados en dos filas horizontales intercalados. La mujer de la derecha se desplaza hacia la izquierda y la de la izquierda hacia la derecha, pasando por el frente y por atrás de los hombres. Luego son los hombres los que cambian de lado. Se repite el cruce para volver a la posición inicial, el paso es saltado atrás coqueteando y los desplazamientos se hacen en 16 compases.

**El beso.** Las mujeres saltan sucesivamente de lado a lado sobre la izquierda y los hombres sobre la derecha. Formando un círculo, al quinto paso el hombre intenta darle un beso a la mujer y al séptimo, ella trata de darle una palmada en la cara a la vez que gira su cuerpo y el hombre se agacha esquivando el gesto.

**Huida y perseguida.** Las mujeres huyen y los hombres las persiguen de forma circular. Luego las mujeres se dan la vuelta y los enfrentan, ellos se desplazan de espalda con pañoleta en mano con saltos y giros como tratando de dar una explicación.

**Arrodillada.** El hombre se arrodilla frente a la mujer, quien toma la pañoleta que él le ofrece y baila a su alrededor para un lado y luego para el otro con paso escobillado.

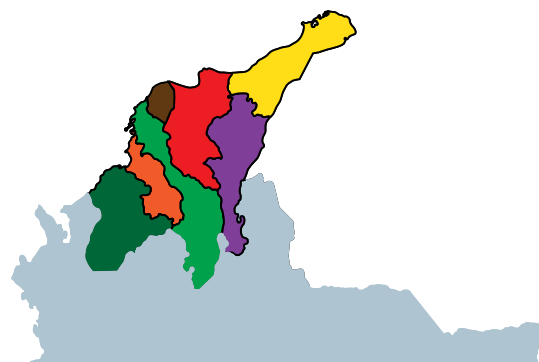
**Abrazo.** Los hombres se levantan y toman a las mujeres por la cintura con su brazo derecho describiendo un círculo.

**Coqueteos finales.** Quedando en parejas, uno tras del otro, el hombre toma a la mujer por ambas manos a la altura de los hombros y saltando de lado a lado se desplazan hacia adelante y hacia atrás repitiendo el movimiento. Rematan con un giro y quedándose quietos se cubren la cara con los sombreros.

### Región Caribe:

Está ubicada sobre el mar Caribe y comprende siete departamentos: La Guajira, Magdalena, Sucre, Cesar, Córdoba, Bolívar y Atlántico. En esta región se baila la cumbia, el porro, el congo, el mapalé, el vallenato, el garabato, el cien pies y otros.

- El mapalé: es un baile de origen africano de movimientos frenéticos y un poco eróticos a base de saltos, caídas y zarandeo, contorsión y encuentros. Se desarrolla como un juego de seducción entre la pareja. Su nombre nace de la historia de un pescador que alguna vez sacó un pez y al ponerlo en la orilla del río se sacudía con fuerza de un lado para otro. El pez se llama mapalé.



Esta es su coreografía:

**Pregones.** Con los brazos en alto, hombres a la derecha y mujeres a la izquierda forman una media luna. Al toque de los tambores realizan un giro hasta tres veces. Cuando el rito acelera se juntan para formar un círculo, avanzado con paso saltado y sacudiendo del cuerpo. A continuación se describe la coreografía del mapalé.

**Laterales.** Las parejas se cruzan por delante y por detrás con paso lateral, saltando y moviendo frenéticamente el cuerpo, entre tres y cuatro veces hasta volver al puesto.



**Círculos.** Volviendo a la media luna, el hombre avanza hacia adelante con la mujer del lado desplazándose cara a cara con movimiento de hombros y acercamiento. Al llegar adelante del escenario, se separan para volver a la parte de atrás.

**Filas.** De nuevo las parejas avanzan por el centro con el mismo paso y moviendo la cadera. Luego se separan intercalándose de lado, unos para la derecha y los siguientes para la izquierda para quedar en hileras frente al público.

**Tomada.** Todos se toman de las manos pero con los brazos en alto y con el cuerpo echado un poco hacia atrás, giran a la izquierda en ocho tiempos, luego giran en sentido contrario.

**Arrastrada.** Las mujeres arrastran a los hombres, estos se sientan en el piso avanzando con saltos con la ayuda de las manos mientras ellas bailan frente a ellos.

**Individuales.** De nuevo en la media luna, sale al escenario una pareja bailando individualmente haciendo una figura, los demás marcan el ritmo con palmas. Pueden pasar dos o tres parejas procurando no repetir movimientos.

**Último individual.** La mujer que está en la mitad del semicírculo sale al centro y con paso exagerado forma un arco sostenida por pies y manos. La pareja corre hacia ella y, apoyado de manos y pies, se pasa por debajo de su espalda entremetiéndose, luego la ayuda a ponerse de pie para volver a su posición inicial.

**Círculo.** Se juntan todos formando un círculo avanzando por la derecha, el hombre intenta abalanzarse sobre la mujer y ella esquivo los movimientos manteniendo siempre el movimiento frenético del cuerpo. Vuelven a la medialuna.

**Solistas.** Una mujer sale por el centro realizando movimientos lentos pero insinuantes y recorre todos los parejas. Los hombres intentan salir hacia ella, pero sus parejas se lo impiden cubriéndolo, agarrándolo del brazo, del cabello, de la pretina del pantalón. Cada mujer intenta hacerlo de forma distinta.

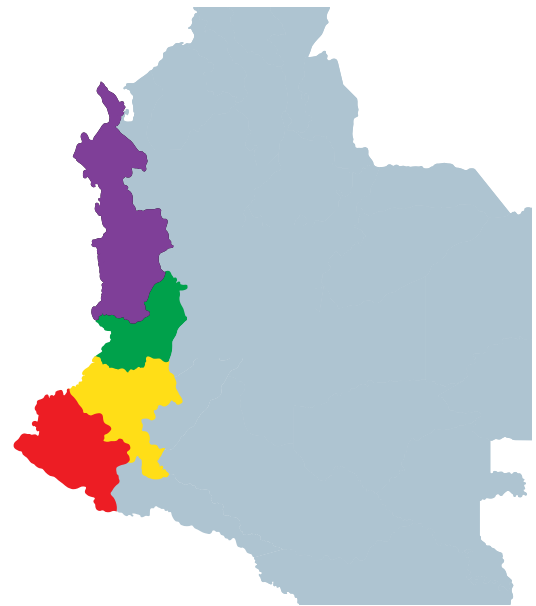
**La conquista.** Enseguida, las mujeres abandonan el escenario y comienza una lucha por conquistar a la mujer. Cada hombre sale bailando al centro del escenario para sorprender a la mujer, ella asimila los movimientos pero los termina rechazándolos a todos. Con el último ya no quiere bailar así que se sienta en el piso, pero él la alza intentando obligarla, ella opone resistencia hasta que el hombre sale victorioso, la monta en un hombro y los demás festejan con gritos. Luego de descargarla, él vuelve a la medialuna y ella al centro.

**Pasada.** La mujer se acuesta de espalda y hace un ligero arco con su espalda, los hombres uno por uno van pasando por encima de ella y van saliendo por un costado. El baile termina cuando todos han pasado.

## Región Pacífica

Limita con los departamentos del Chocó, Valle del Cauca y Nariño. Predomina la raza negra, gente alegre y muy fiestera. Su cultura se ha mantenido más pura que otras. Algunos bailes típicos son el currulao, la contradanza, la jota, la mazurca y la caderona.

- La contradanza: es un baile elegante y bastante fastuoso que realizaban los colonizadores españoles épocas atrás y que fue aprendido por los africanos. Contiene movimientos refinados con los que se querían mostrar los buenos modales europeos.



Repasa con cuidado la coreografía de la contradanza:

**Entrada.** Formando un círculo formado por parejas tomadas de los brazos, desplazarse hacia la derecha con movimiento saltado de pies de lado a lado hasta esperar el cambio de ritmo de la música.

**Ocho con pareja.** Desplazándose por la derecha, la pareja realiza un giro formando un ocho, en forma de cortejo entre cuatro o cinco veces.

**Pasamanos.** Los hombres al lado derecho de las mujeres van avanzando sobre

la izquierda tomándose de la mano derecha de ellas mientras se va zigzagueando para poder entrelazarse unos con otros sin chocarse. Se debe intercalar la mano y el pase por fuera y por dentro del círculo a medida que se avanza y se llega al punto de partida. Su duración depende del cambio musical de la pista.

**Valseo.** Los hombres toman a las mujeres de la mano y con el otro brazo la envuelven por la cintura, iniciando un *valseo* en que cada pareja describe un círculo pequeño y se desplaza como persiguiendo un grupo al otro. El agarre es fuerte y el movimiento con giros rápidos individuales y con pareja.

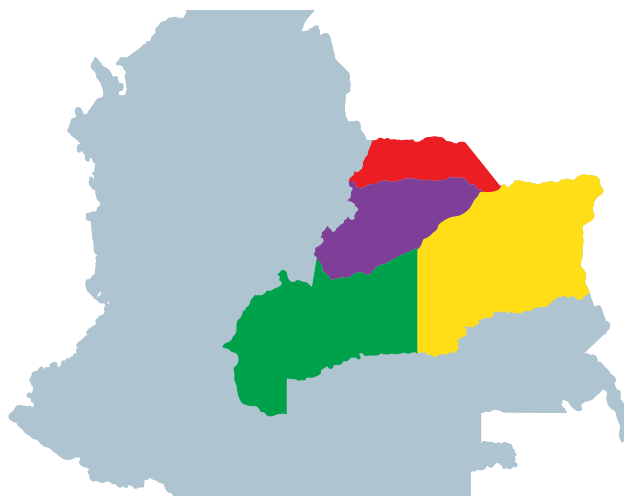
**Rueda.** Sin perder al compañero todos forman un círculo, de forma intercalada pasan al centro las parejas *valseando* y girando hasta cuatro veces.

**Paseo.** Ubicados en frente de sus parejas quedan unos adentro y otros afuera del círculo. Los que están afuera giran hacia la izquierda y los de adentro a la derecha, comenzando un paseo de coqueteo con cada pareja que van encontrando a medida que se avanza. Al terminar el recorrido, que es cuando acaba la música, se ubican en hileras uno al lado del otro.

**Cruces.** Se desplazan hacia el centro con paso lateral y hacen un cruce de coqueteos con la pareja para cambiar de lado varias veces hasta cambiar el ritmo de la música. Así termina la danza, las parejas se agarran de la mano y realizan un paseo por todo el escenario hasta abandonarlo por un costado trasero.

### Región Orinoquia

Zona de vasta llanura que se extiende por la cordillera oriental hasta Venezuela. Comprende los siguientes departamentos: Meta, Arauca, Casanare y Vichada. Sus bailes típicos son: el galerón, el joropo, el pasaje, el gaván, el seis, entre otros.



- El Joropo: Es un baile de pareja de influencia española, andaluz y flamenca caracterizada por el zapateo, en que el hombre sujeta a la mujer con ambas manos y lleva la iniciativa para hacer figuras, giros y desplazamientos; la mujer debe seguirle el paso con seguridad. A continuación explicamos la coreografía del joropo.

**Inicio.** Formados en cuatro hileras verticales, el hombre toma a la mujer por la cintura y con paso de rutina la arrastra para cambiar de puesto con de la pareja del lado.

**Zapateo.** A un grito de los hombres, se marcan compases en pareja en los que el hombre lleva a la mujer de un lado al otro con giros y arrastradas. El hombre inicia un zapateo fuerte.

**Nudos.** El hombre pasa uno de los brazos de la mujer por detrás de su cabeza y al quedar mirando hacia lados contrarios, se desplazan en forma de círculos por el escenario. Luego realizan diferentes giros y vueltas y enrolladas marcando el compás.

**Valseo.** La pareja abrazada se desliza por el espacio marcando el paso, luego le da vueltas a la mujer en forma de espiral y por debajo del brazo.

**Remolino.** El hombre quieto en su puesto hace girar a la mujer alrededor de sí mismo. Ella pone su mano en la cintura de él y le da cuatro vueltas.

### Región Amazónica

Comprende extensas zonas selváticas que limitan con Brasil y Venezuela. Es la región más grande del país, pero la menos poblada. Además de tener algunas zonas urbanas, aún sigue siendo habitada por diferentes tribus indígenas como huitoto, tucano, bora, yurutí. Entre las danzas practicadas están el rito del nacimiento de un niño, bailes de cosecha, pesca y ganadería, danza de los muertos, preparación de la chicha, etc. La planimetría se trabaja en rondas, filas separadas por sexo, marchas adelante, atrás y desplazamientos en todas las direcciones.



- **Danza del chontaduro:** es realizada para celebrar la terminación de la cosecha de esta fruta. Con disfraces y elementos tradicionales expresan todo el proceso ecológico que ocurre con el chontaduro, el ritual puede durar hasta tres días seguidos. Estos son algunos pasos claves:

**Rutina.** Frente a la maloca se ubican los dos cantantes, en frente y al fondo se ubica el grupo formando una fila, con palmas de chontaduro en cada mano. Cuando empieza el canto, al son de las maracas, los de la fila colocan la mano derecha sobre el hombro de quien le antecede y la izquierda sobre su propio hombro para sostener la rama de chontaduro y avanzan al centro de la maloca, acelerando el paso al ritmo de la música.

Saltando un paso hacia adelante y retrocediendo dos, recorren el lugar y luego se detienen. Las mujeres entran con sus hijos hacia el centro de la maloca y les corresponde cantar, luego toman las ramas de chontaduro que cada compañero lleva.

### Región Insular

Región conformada por algunas islas ubicadas en los dos océanos: el Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina, de Gorgona y Gorgonilla y el islote de Malpelo. Las danzas de salón europeas son características de esta región, como el shottish, la polka, el valse, la mazurca, entre otras.



- El shottish: es un baile de pareja que maneja la reverencia y los buenos modales. El hombre y la mujer, en tono de galantería, se desplazan en filas y círculos marcando el ritmo con los pies.

Lee con cuidado los pasos y la coreografía del shottish:

**Entrada.** Por parejas, ubicados en hileras, se toman de los brazos y forman un arco con ellos y se desplazan por el escenario con paso saltado.

**Golpe.** Se ubican frente a frente y con la palma de las manos golpean sus muslos flexionando un poco la rodilla, luego realizan un giro. Se desplazan de lado a lado varias veces como coqueteando a la pareja hasta volver al mismo puesto.

**Balanceo.** Con paso de rutina se ubican en dos círculos tomados de las manos, giran hacia la derecha y luego hacia la izquierda siguiendo el ritmo de la música.

**Valseo.** Cada uno con su pareja, agarrados del brazo y de la cintura, pero un poco separados, inician un *valseo* con movimientos rápidos y marcados hacia la derecha e izquierda en forma circular.

**Final.** Frente a frente y manteniendo el paso, los hombres se abalanzan contra las mujeres colgándoseles, ellas llevan el paso y luego los rechazan. Con paso de valseo, se van desplazando por todo el escenario, regresan y forman una fila horizontal, hacen una venia y termina la danza.



### Aplicación Práctica

De acuerdo con lo aprendido en este tema sobre las regiones colombianas, vamos a realizar una feria de culturas. En ella vamos a representar las tradiciones de cada una de las regiones. Manos a la obra:

#### Las cosas de antes

El Carnaval de Barranquilla fue declarado Patrimonio de la Humanidad por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación y la Ciencia (UNESCO) mediante decisión tomada el 7 de noviembre de 2003, en París.

- Primero vamos a dividirnos en seis grupos y cada grupo va a tomar una región:

- Andina
- Caribe
- Pacífica
- Amazonia
- Orinoquia
- Insular

- Para poder hablar con seguridad de cada región, debemos buscar información que nos pueda servir, como comidas típicas, ubicación geográfica, trajes típicos, productos que cultivan, música, instrumentos musicales, danzas representativas, etc. Puedes preguntar a tus profesores, a tus familiares o a compañeros que hayan viajado a estos lugares, lo importante es conocer lo mayor posible de la región.
- Con esta información y con las danzas presentadas en esta unidad, vamos a crear la feria. Cada grupo debe adecuar el espacio que se le asignó con elementos representativos o carteles, dibujos, pinturas alusivas a la región que le corresponde, en el sitio donde se vaya a llevar a cabo la feria, por ejemplo, en el patio de tu colegio.
- Deberás reunirte con tu grupo y preparar su danza. A continuación te presentamos los pasos básicos de rutina para cada una de las danzas vistas:

**Bambuco:** el paso se caracteriza por ser saltado y usar la punta del pie. Consiste en la colocación de un pie adelante del otro que está en reposo, apoyándolo en la puntera y resbalándolo sobre el piso, haciendo un semicírculo, retrocediendo en dirección al otro pie que, a su vez, retrocede en un pequeño salto y realiza el movimiento anterior.



**Joropo:** los pies se mueven de un lado a otro rastrillando el suelo, se adelanta un poco el pie derecho a la vez que el izquierdo retrocede, sin levantarlos del suelo y deslizándolos marcando el paso con un zapateo. Inmediatamente se adelanta el izquierdo y el derecho retrocede y así continúa alternadamente el movimiento.



**Contradanza:** consiste en avanzar o retroceder, alternando los pies en cuanto al ritmo de la música. En los tres primeros pasos se apoya el pie en el piso y en el cuarto se golpea solo con el talón hacia el frente, flexionando un poco la rodilla para luego comenzar el paso otra vez.



**Mapalé:** se baila con pasos cortos alternados y saltados en punta de pies. El pie derecho se levanta del piso mientras el izquierdo guarda reposo, flexionando levemente las rodillas, luego el izquierdo se levanta y así sucesivamente.



**Shottis:** Los pasos poco reverenciales son caminados en cuatro tiempos, un poco exagerados y graciosos. Se trata de caminar con los pies hacia afuera y con paso fuerte exagerando la postura del cuerpo.



**Danza del chontaduro:** el paso se realiza al dar un salto pequeño hacia adelante y dos hacia atrás, casi caminado es arraigado a la tierra, es decir, que no se realizan grandes movimientos.

- Cuando tengas preparada la danza, debes elaborar el vestuario, ten en cuenta la información que ya recogiste, lo puedes elaborar con papel reciclado o con retazos de tela.
- Es el momento de organizar tu lugar para la feria. Puedes poner carteleras con información de la región, ofrecer productos que se cosechen en ese lugar, preparar algún postre o comida típica, poner música de la región y cualquier cosa que te ayude a mostrar sus costumbres.
- Deben fijar la fecha y el día para la feria y por supuesto invitar a los compañeros de otros cursos, profesores y padres para que ellos también conozcan la feria de las culturas.

Aprendimos que expresarnos con el cuerpo es importante y agradable y una manera divertida de hacerlo es danzando, para eso:



Este capítulo fue clave porque

- Conocimos la diferencia entre danza y baile.
- Recordaste los pasos básicos de algunas danzas folclóricas colombianas.
- Practicaste los pasos de algunas danzas folclóricas.
- Reconociste que las danzas son parte del patrimonio cultural colombiano.
- Pusimos en escena las danzas planteadas.

## Conectémonos con Ciencias Sociales



Como te habrás dado cuenta, las regiones folclóricas son las mismas regiones naturales en las que está agrupado nuestro país, cada una de ellas diferenciada por las costumbres, ritmos, instrumentos vestuario y climas que están presentes en los departamentos que la conforman.



## Repasemos lo visto



La danza es una actividad muy antigua, nace en una comunidad o grupo social para mostrar su cultura; con el tiempo, cada cultura agregó elementos propios a sus danzas, que han enriquecido sus creaciones. La danza cuenta con elementos propios como el movimiento, el manejo del espacio, el ritmo y el tiempo, se crea para ser presentada a un espectador y le transmite un mensaje. Las danzas tradicionales son transmitidas de una generación a otra, a través de la tradición oral y se agrupan en regiones folclóricas, cada una de ellas muestra elementos diferentes de la cultura.

Una de las formas de expresarnos con nuestro cuerpo es la danza. Culturalmente siempre se ha danzado. El baile y la danza son formas de preservar el patrimonio cultural. La danza folclórica es una muestra de las tradiciones y los pensamientos de una región.

# Mundo rural

**A**rar la tierra, sembrar y cosechar, producir artesanías, mantener y cuidar los cultivos, los animales y la vegetación son actividades cotidianas para el campesino. Lamentablemente, al realizar esas labores, el campesino no cuida la postura de su cuerpo ya sea por desinformación, por malos hábitos o por falta de políticas de salud dentro de su comunidad. ¿Has notado que su espalda generalmente permanece encorvada?, esto se debe a que tiene que mantenerse agachado por largos periodos de tiempo mientras trabaja, lo que afecta notablemente su salud, tanto interior como exteriormente.

En nuestro día a día, también realizamos actividades en las que nuestra postura se encorva. Sin embargo, ahora sabemos que las alteraciones posturales de espalda y columna vertebral representan un problema de salud que podemos prevenir; por eso hay que empezar a modificar aquellos hábitos inadecuados que causan perjuicio a nuestro organismo y no nos permiten mantener una alineación corporal.





## Dato curioso



El entrenamiento físico no siempre ha tenido en cuenta los cuidados de los que aquí se ha hablado. En algunas épocas, el entrenamiento físico era parte de un régimen muy fuerte de adiestramiento corporal, se hacían actividades y se sometía el cuerpo a dolores severos con el ánimo de hacerlo más fuerte y competitivo.

Por ejemplo, en el año 600 a. de C., en Grecia, los espartanos eran adiestrados desde los siete años de edad y separados de sus familias para convertirse en combatientes perfectos. Realizaban un entrenamiento militar agresivo, sin descanso y sin comida, basado en estiramientos rudos, centrados en el trabajo de la musculatura grande y visible. Si no sentían dolor durante su entrenamiento significaba que estaban haciéndolo mal.

## ¿En qué vamos?



### Reflexiono y trabajo con mis compañeros

Lee las siguientes definiciones y responde las preguntas correspondientes a cada una. Luego, intercambia las respuestas con tus compañeros.

1. 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.  
Escribe las cosas que consideras son necesarias para tener un cuerpo entrenado para la danza.

---

---

---

---

2. Uno de los caminos para construir es 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 y que combinadas con la comunicación no verbal nos arroja una nueva forma de expresión corporal.  
¿Que hace que la danza contemporánea sea diferente a los otros estilos de danza?

---

---

---

---

3. 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 entre el emisor (bailarín) y el receptor (público).  
¿En qué momentos de la vida utilizamos la comunicación no verbal?  
¿Cómo podemos utilizar la comunicación no verbal para transmitir mensajes de interés a la comunidad?

## Le cuento a mi profesor

Con tu profesor, resuelve la siguiente rejilla.

Qué sé hacer	Superior	Alto	Básico	Bajo
Realizo danzas teniendo en cuenta el uso de coreografías y planimetrías	Bailo algunas danzas aplicando sus coreografías y planimetrías.	Comprendo la importancia de la danza y sus coreografías en la tradición cultural.	Reconozco las coreografías y planimetrías de algunas danzas.	Identifico las coreografías y planimetrías de algunas danzas.

## Autoevaluación

Participo y aprendo	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.				

- BILBROUGH, A. y JONES, P. (1975). *Didáctica y desarrollo de la Educación Física*. Buenos Aires, Argentina: Kapelusz.
- BLOUNT, T. y MCKENZIE E. (2003). *Pilates básico: ejercicios que pueden realizarse en casa*. Ciudad de México, México: Marabout.
- CAMPO, S. (2008). *Huellas de las danzas folclóricas colombianas*. Bogotá, Colombia: Avanza.
- CASTAÑER, M. (1996). *Expresión corporal y danza*. Barcelona, España: Inde.
- CORREA, I. y PÉREZ, E. *Fundamentos atléticos y gimnásticos*. Medellín, Colombia: Trama y color.
- CHICA E. y otros. (2007). *Nuevas Ciencias Naturales 9*. Bogotá, Colombia: Editorial Santillana.
- DALLAL, A. (2000). *Cómo acercarse a la danza*. Ciudad de México, México: Plaza y Valdés.
- DILLMAN, E. (2003). *Conozca el método Pilates*. Barcelona, España: Oniro.
- ESCOBAR, C. (1997). *Danzas Folclóricas colombianas: guía práctica para la enseñanza y aprendizaje*. Bogotá, Colombia: Magisterio.
- GONZÁLEZ, J. C. (2006). *Ayudas Ergogénicas y Nutricionales*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- GONZÁLEZ, J. M. (2003). *Actividad Física, Deporte y Vida*. Barcelona, España: Editorial Fundación Oreki.
- HAGE, M. (2001). *El gran libro del dolor de espalda*. Barcelona, España: Paidós Ibérica.
- HAMMETT, C. (1987). *El arte de acampar*. Ciudad de México, México: Diana.
- LALVANI, V. (2008). *Yoga Básico*. Ciudad de México, México: Marabout.
- LE BIVIC, J. (2001). *Stretching Postural: Método y beneficios*. Barcelona, España: Inde.
- LYSYCIA, J. (2005). *Yoga Pilates. Ejercicios para una vida sana*. Barcelona, España: Oniro.
- MEDINA, E. (2003). *Actividad física y Salud Integral*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

- MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. (2000). *Educación Física, Recreación y Deportes. Serie lineamientos curriculares*. Bogotá.
- Ministerio de Educación Nacional. *Guía de Aprendizaje. Educación Física, sexto y séptimo grado*. Bogotá.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. *Guía de conceptos básicos. Educación Física, sexto y séptimo grado*. Bogotá.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. *Guía didáctica. Educación Física sexto y séptimo grado*. Bogotá.
- Nelson, A. y Kokkonen, J. (2008). *Anatomía de los estiramientos*. Madrid, España: Tutor.
- PAZOS, J. M. y ARACUNDE, J. L. (2000). *Educación Postural*. Barcelona, España: Inde.
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. (2005). *Diccionario del estudiante*. Madrid, España: Santillana.
- ROSENBERG, B. (2002). *Energía, postura y movimiento*. Bogotá, Colombia: Norma.
- SALVAT, J. y otros. (1995). *Alimentación y Salud. En Enciclopedia Salvat de la Salud* (Tomo 1, pp.188-206). Pamplona, España: Editorial Salvat S.A. de Ediciones.
- SCHLOSBERG, S. (2000). *El ejercicio para Dummies*. Bogotá, Colombia: Editorial Norma.
- SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DE MÉXICO. *Telesecundaria, guías de estudio grados 2° y 3°, Educación Física*. Ciudad de México.
- SILVA, C. (2002). *Diccionario básico del Deporte y la Educación Física*. Armenia, Colombia: Editorial Kinesis.

## Unidad 1

[http://2.bp.blogspot.com/-oF4XFGyfEPg/Tqsm4eSVNAI/AAAAAAAAAAlg/SO2XHihLXMq/s1600/estiram\\_06.jpg](http://2.bp.blogspot.com/-oF4XFGyfEPg/Tqsm4eSVNAI/AAAAAAAAAAlg/SO2XHihLXMq/s1600/estiram_06.jpg)

<http://4.bp.blogspot.com/-snfjyklOiqQ/TsAPcH9Vzul/AAAAAAAAABQg/hG-6xYNplssc/s1600/Cto.%2BAnd.%2B2011-1.JPG>

[http://www.ind.cl/rps\\_indinternet\\_v60/opensite/IND%20Internet/contenido/contenido\\_20110418178068/gimnasia\\_02032012\\_11.jpg](http://www.ind.cl/rps_indinternet_v60/opensite/IND%20Internet/contenido/contenido_20110418178068/gimnasia_02032012_11.jpg)

<http://www.fedepatin.org.co/administrador/repositorio/Andres%20F%20Mu+%C2%A6oz001%281%29.jpg>

[http://1.bp.blogspot.com/\\_nsrqcl1DVdA/TGbhp7cp8PI/AAAAAAAAAGHI/wUmKzUzbSsw/s1600/2237768.jpg](http://1.bp.blogspot.com/_nsrqcl1DVdA/TGbhp7cp8PI/AAAAAAAAAGHI/wUmKzUzbSsw/s1600/2237768.jpg)

[http://4.bp.blogspot.com/\\_TkfafWBB6Dk/S7XqlqJq4QI/AAAAAAAAABw/4IIDHNmKYwk/s1600/RIMG0699.JPG](http://4.bp.blogspot.com/_TkfafWBB6Dk/S7XqlqJq4QI/AAAAAAAAABw/4IIDHNmKYwk/s1600/RIMG0699.JPG)

[http://estoesesgrima.files.wordpress.com/2011/12/ballgob-fig09\\_004.jpg](http://estoesesgrima.files.wordpress.com/2011/12/ballgob-fig09_004.jpg)

[http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos/ACONDICIONAMIEN-TO\\_MUSCULAR\\_040.jpg](http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos/ACONDICIONAMIEN-TO_MUSCULAR_040.jpg)

[http://www.lahstalon.org/wp-content/uploads/2010/11/DSC\\_04651.jpg](http://www.lahstalon.org/wp-content/uploads/2010/11/DSC_04651.jpg)

<http://blogs.runners.es/martinfiz/files/2011/09/martin-y-gebre.jpg>

[http://vitaesalud.files.wordpress.com/2011/09/istock\\_000010539646xlarge.jpg](http://vitaesalud.files.wordpress.com/2011/09/istock_000010539646xlarge.jpg)

<http://cjaronu.files.wordpress.com/2010/04/yeya-a-los-26-anos-bella-foto.jpg>

[http://3.bp.blogspot.com/-MnzF9t2LVcY/TZ427HpnG4I/AAAAAAAAABM/hTOAI4ZiolA/s1600/21086\\_\\_52\\_a\\_7.jpg](http://3.bp.blogspot.com/-MnzF9t2LVcY/TZ427HpnG4I/AAAAAAAAABM/hTOAI4ZiolA/s1600/21086__52_a_7.jpg)

<http://www.eldiariomontanes.es/noticias/201111/27/Media/A5-445043301.jpg>

<http://proyectosenegal.files.wordpress.com/2009/12/fotos-rafa-1302.jpg>

<http://www.comobajarpeso.es/wp-content/uploads/Agua.jpg>

[http://2.bp.blogspot.com/\\_q9GkQdYBNKU/TQY-W2fm15I/AAAAAAAAAOI/j-POD\\_bCDkc/s1600/SDC12152.JPG](http://2.bp.blogspot.com/_q9GkQdYBNKU/TQY-W2fm15I/AAAAAAAAAOI/j-POD_bCDkc/s1600/SDC12152.JPG)

<http://1.bp.blogspot.com/-JELD6aGw8Do/TeOleD5Dlcl/AAAAAAAAAJ0/QAZwWoNEHg4/s1600/Imagen1.jpg>

[http://www.serfuncional.com/wp-content/uploads/SF08JFS3DSC\\_0019.jpg](http://www.serfuncional.com/wp-content/uploads/SF08JFS3DSC_0019.jpg)

<http://www.muxdemux.com/wp-content/uploads/2010/02/ejercicio-pechos.jpg>

## Unidad 2

<http://blog.gettyimageslatam.com/wp-content/uploads/2011/01/marcelo-hernandez-futbol-021.jpg>

<http://www.deportesonline.com/imagenes/EuropaPress/201109/20110927150628.jpg>

<http://www.whoateallthepies.tv/228023.jpg>

<http://agendainformativa.net/wp-content/uploads/2012/03/encanchadelacasi-llajuegosrurales.jpg>

## Unidad 3

[http://anotandoenlinea.files.wordpress.com/2012/04/p070412\\_11-54.jpg](http://anotandoenlinea.files.wordpress.com/2012/04/p070412_11-54.jpg)

[http://1.bp.blogspot.com/\\_7y7k7skZClc/TTSxJw0bw7I/AAAAAAAAAB2c/Yqd\\_a6t-o2I/s1600/EXCURSION+DEL+CEI+052.JPG](http://1.bp.blogspot.com/_7y7k7skZClc/TTSxJw0bw7I/AAAAAAAAAB2c/Yqd_a6t-o2I/s1600/EXCURSION+DEL+CEI+052.JPG)

[http://1.bp.blogspot.com/-RAZHMVq2Qsk/TsPatCZrmUI/AAAAAAAAA1s/GLX-UUSiioY/s1600/IMG\\_1919.JPG](http://1.bp.blogspot.com/-RAZHMVq2Qsk/TsPatCZrmUI/AAAAAAAAA1s/GLX-UUSiioY/s1600/IMG_1919.JPG)

<http://tudiocesis.files.wordpress.com/2009/11/juegos-2.jpg>

<http://www.publicdomainpictures.net/pictures/10000/velka/296-1275430725EFcm.jpg>

<http://4.bp.blogspot.com/-qwBS23faQZI/S7afjatAISI/AAAAAAAAAA4/npHg1KrLSKc/s1600/DSC08272.JPG>

[http://1.bp.blogspot.com/\\_f-\\_BHSnHf2E/TGnOiySe0yI/AAAAAAAAAAk/3GYBvfi0qws/s1600/Foto0535.jpg](http://1.bp.blogspot.com/_f-_BHSnHf2E/TGnOiySe0yI/AAAAAAAAAAk/3GYBvfi0qws/s1600/Foto0535.jpg)

[http://files.gruposcout1cuautilan.webnode.mx/200000184-cf993d0935/IMG\\_5563.JPG](http://files.gruposcout1cuautilan.webnode.mx/200000184-cf993d0935/IMG_5563.JPG)

<http://institutoamerica.edu.mx/wp-content/uploads/2012/01/ni%C3%B1os-de-1%C2%B0-B-bailando-tutti-frutti.jpg>

<http://4.bp.blogspot.com/-O0f-0fNJZiQ/Tjm4ql3NDvI/AAAAAAAAABY/DM2IU0iLWhw/s1600/hornpipe2.jpg>

<http://www.americabaila.ch/images/repertorio/colombia/Mapale%20.png>

[http://www.arauca-arauca.gov.co/apc-aa-files/66663934353562333530643639393633/APERTURA\\_GRUPO\\_DE\\_JOROPO\\_CABALGANDO\\_04\\_09\\_2009\\_039\\_\\_12\\_.jpg](http://www.arauca-arauca.gov.co/apc-aa-files/66663934353562333530643639393633/APERTURA_GRUPO_DE_JOROPO_CABALGANDO_04_09_2009_039__12_.jpg)

[http://facatativa-cundinamarca.gov.co/apc-aa-files/30383832313962313937316461636433/tierra\\_colombiana.jpg](http://facatativa-cundinamarca.gov.co/apc-aa-files/30383832313962313937316461636433/tierra_colombiana.jpg)

[http://periodico1.estudiantes.elpais.es/epe2011/periodico/Centros/CN/2735/32713\\_B/Cuaderno2/Pagina1/Foto7474k.jpg](http://periodico1.estudiantes.elpais.es/epe2011/periodico/Centros/CN/2735/32713_B/Cuaderno2/Pagina1/Foto7474k.jpg)

<http://masteringcontinuity.com/wp-styles/syst/COLOMBIA30.jpg>

[http://traficoindependiente.files.wordpress.com/2011/08/unodc\\_2.jpg](http://traficoindependiente.files.wordpress.com/2011/08/unodc_2.jpg)

<http://infosurhoy.com/cocoon/saii/images/2009/08/12/BOLIVIA-Chapare.jpg>

[http://www.an54.com.ar/wp-content/uploads/2011/04/campesina\\_aymara\\_planta\\_arboles\\_Franz\\_Chavez.jpg](http://www.an54.com.ar/wp-content/uploads/2011/04/campesina_aymara_planta_arboles_Franz_Chavez.jpg)