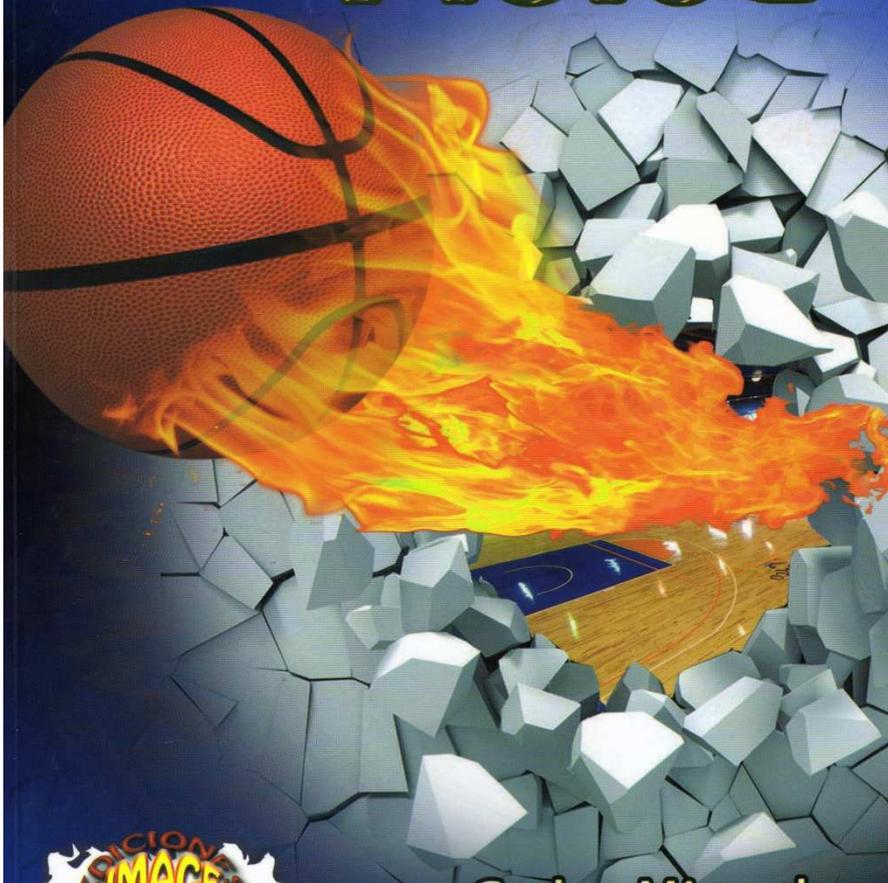


# Educación Física 2



Carlos Miranda  
Benjamin Medina González  
ACTUALIZADO

# REFLEXIÓN

## UNA HISTORIA REAL

Jenny pensó que sus padres no le darían permiso para irse de fiesta con unos amigos, de manera que les mintió y les dijo que iba al cine con una compañera. Aunque se sintió un poco mal porque no les dijo la verdad, tampoco le dio muchas vueltas al asunto y se dispuso a divertirse.

La pizza estuvo bien y la fiesta genial: al final su amigo Pedro que ya estaba medio borracho, la invitó a dar un paseo, pero primero quiso dar una "fumadita"; Jenny no podía creer que él estuviera fumando eso, pero aún así subió al carro con él. De repente Pedro comenzó a propasarse, eso no era lo que Jenny quería del todo; "tal vez mis padres tienen razón" - pensó-; "quizás soy muy joven para salir así". "¿Cómo pude ser tan tonta?". Por favor, Pedro -dijo- llévame a casa, no me quiero quedar".

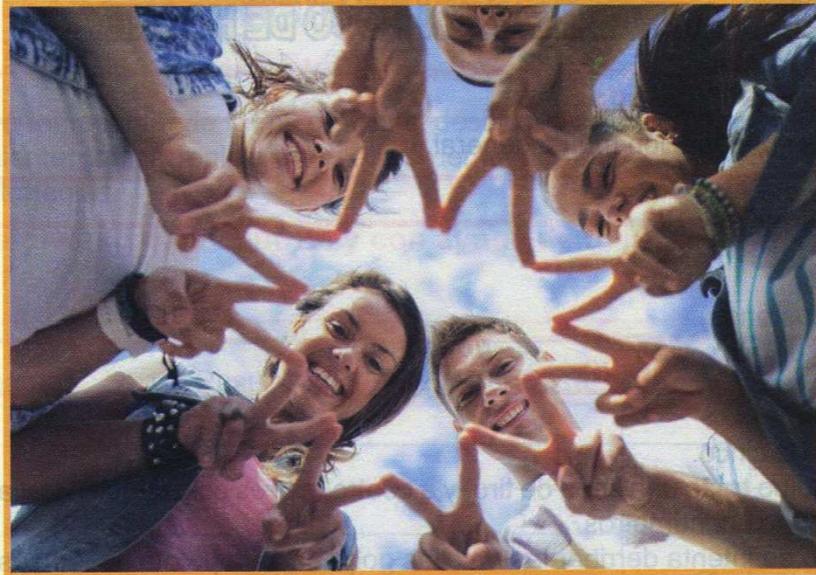
Molesto, Pedro arrancó el carro y comenzó a conducir a toda velocidad. Jenny, asustada, le rogó que fuera más despacio, pero mientras más ella le suplicaba, más él pisaba el acelerador, de repente, vio un gran resplandor; "oh, dios ayúdanos, ¡Vamos a chocar! Ella recibió toda la fuerza del impacto, todo de repente se puso negro. semi-inconsciente, sintió que alguien la sacó del carro retorcido, y escucho voces: ¡llamen a la ambulancia! "Estos jóvenes están en problemas".

Le pareció oír que había dos carros involucrados en el choque.

Despertó en el hospital viendo caras tristes. "Estuviste en un choque terrible", dijo alguien. En medio de la confusión se enteró de que Pedro estaba muerto. A ella misma le dijeron "Jenny, hacemos todo lo que podemos, pero parece ser que te perderemos a ti también"; ¿y la gente del otro carro?, Preguntó Jenny llorando "también murieron" le contestaron. Jenny rezó: "dios perdóname por lo que he hecho, yo sólo quería una noche de diversión", y dirigiéndose a una de las enfermeras pidió: "por favor, dígame a la familia de los que iban en el otro carro que me perdonen que yo quisiera regresarles a sus seres queridos. Dígame a mi mamá y a mi papá que lo siento, porque mentí, y que me siento culpable porque varios hayan muerto, por favor enfermera, ¿Les podrá decir esto de mi parte?. La enfermera se quedó callada, como una estatua. Instantes después, Jenny murió.

Un hombre cuestionó entonces duramente a la enfermera: "¿Porqué no hizo lo posible para cumplir la última voluntad de esa niña?" la enfermera miró al hombre con ojos llenos de tristeza, y le dijo: "Porque la gente en el otro carro eran su papá y su mamá que habían salido a buscarla".



**SECUENCIA DIDÁCTICA 1****¿QUIÉNES PARTICIPAN Y CÓMO SE RELACIONAN?**

Para lograr una participación activa, desinhibida e interesada por las actividades y ejercicios de expresión y experimentación, para conocer y comprender el cuerpo, formas de relajamiento y maneras de lograr experiencias de identificación ¿Cómo y con quién jugar?.

La educación física ha de proporcionar ambientes y situaciones de aprendizaje que favorezcan el enriquecimiento de la confianza, la seguridad, el gusto y el interés por la exploración corporal.

Al mismo tiempo reflexionarán en torno a las representaciones del cuerpo; un cuerpo vivido, un cuerpo saludable pero también un cuerpo que juega, que comunica, expresa, se relaciona, aprende a ser y a hacer a través de la acción.

Así se busca la realización de un movimiento fluido, armónico y coordinado que satisfaga intereses y promueva el conocimiento de sí mismo.

Se pretende participen con independencia y autonomía en las distintas actividades físicas, de tal forma que conozcan y valoren los procesos de relación con los compañeros además asuman actitudes de respeto individual y colectivo frente a desafíos o retos a superar. Ello implica el sentido de la confrontación lúdica, es decir, poner a prueba la tolerancia y serenidad frente a la victoria y derrota en juegos y actividades de cancha común, donde la participación se torna vigorosa y requiere concentración y atención en los propios desempeños.

Al tener la oportunidad de jugar con otros, cooperar y gozar de lo realizado en conjunto, este tipo de actividades permite reconocer sus posibilidades de movimiento y llevar a cabo una práctica activa con sentido y significado caracterizado por la creatividad, autenticidad y disfrute. Los juegos logran un relajamiento y permiten desarrollar la expresión individual y colectiva.

# JUEGOS

## SESIÓN 1 A PRACTICAR UN POCO DE HOCKEY

### Aprendizajes esperados

- Vigorizar la coordinación motriz general.

### Materiales

- Pelotas.
- Botellas.
- Palos (bastones).

### Organización del grupo

#### Haciendo tantos

- Equipos de cinco.
- Cada equipo traza una línea de tiro, y a cuatro metros coloca dos botellas separadas unos centímetros.
- Por turno se intenta derribar las botellas golpeando la pelota con el bastón.

### Desarrollo de la sesión

#### Mini partidas de Hockey;

- Se limita una zona de juego y en ella por tríos se combina la bola de hockey sin que el otro trío oponente la arrebate, en cuyo caso harán lo mismo.

#### Cuatro porterías;

- Se colocan cuatro porterías en cada una de las bandas del campo de juego. Equipos de cinco competirán entre sí.

**Investiga con tus compañeros de grupo, ¿cuáles fueron los fundamentos que más se dificultaron en el desarrollo de la actividad?**

EN LO PERSONAL	EN EL EQUIPO	EN EL GRUPO
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



**FICHA DE LUDOGRAMA**

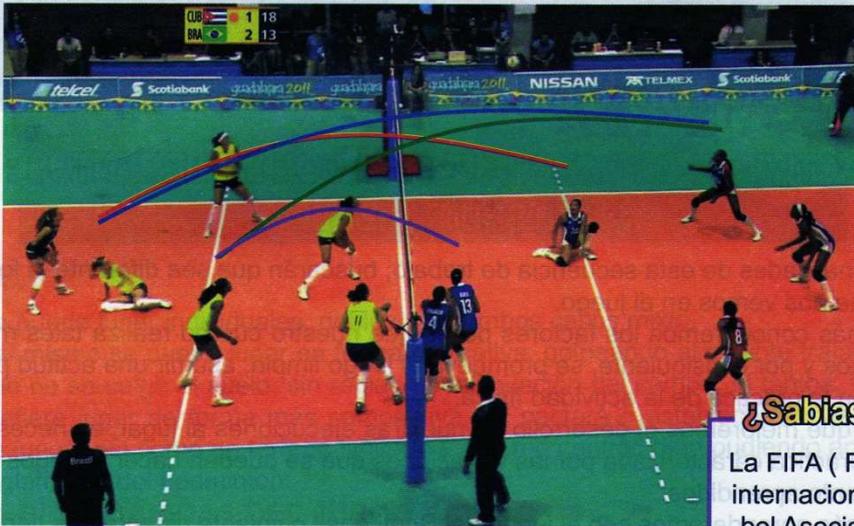
**SESIÓN 2**

**¿Recuerdas cómo hacer un ludograma?**

Te permitirá representar de forma gráfica el desarrollo del juego, pase y anotaciones. En la siguiente gráfica realiza un análisis del juego, para posteriormente, plantear nuevas estrategias.

**Organiza diversos encuentros y con ayuda de tu profesor llena éste ludograma**

Participantes	Secuencia de pases			Toques de la pelota	Anotaciones logradas
	1er Pase	2do Pase	3er Pase		



**¿Sabías qué?**

La FIFA (Federación internacional de Fútbol Asociado) tiene más países afiliados (208) que la ONU (Organización de las Naciones Unidas con 192).

## SECUENCIA DIDÁCTICA 2

**ACTIVIDAD DE CANCHA PROPIA CON IMPLEMENTOS :  
"EL SHUTTLEBALL"**

Las finalidades de esta secuencia de trabajo, buscarán que sea diferente la forma en que nos vemos en el juego.

Además conoceremos los factores por lo que nuestro cuerpo realiza tales movimientos y por consiguiente, se promueva el juego limpio, asumir una actitud positiva en la práctica de la actividad física.

Para que mejoremos el desarrollo de nuestras ejecuciones al jugar, es necesaria una práctica caracterizada por las variaciones que se pueden hacer a juegos previamente aprendidos.

Además aprenderemos con el juego del Shuttleball o volante gigante que tiene su origen en Inglaterra y su antecesor en el Bádminton; que es un juego alternativo y se practica de manera individual o en parejas y en ambos casos puede ser mixto.

Una de las característica central, es que el campo neutral es de mayor longitud que en cualquier otro deporte.

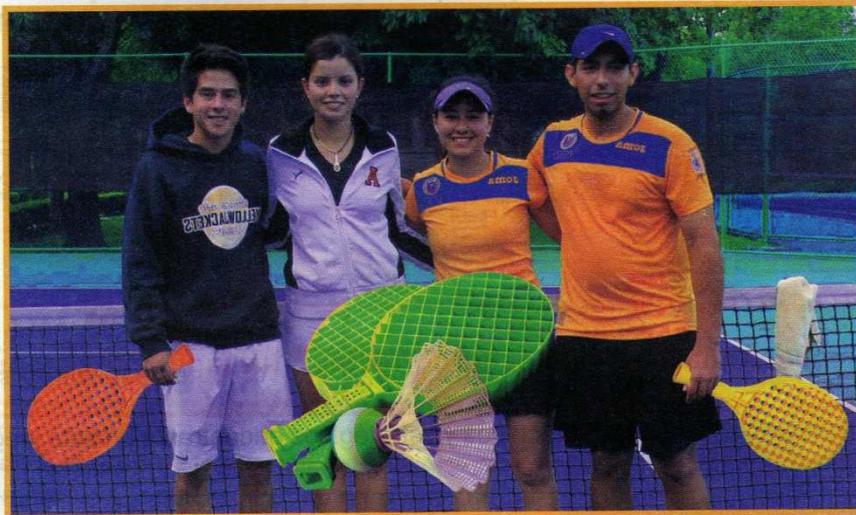
**SHUTTLEBALL****SESIÓN 3**

Juego recreativo que podríamos llamar en castellano “Lanzamiento de volante gigante”, es una nueva modalidad de juego con raqueta, parece ser que viene de Inglaterra.

**MATERIAL NECESARIO PARA JUGAR SHUTTLEBALL**

**El Volante:** Aunque tiene la misma forma del volante de bádminton, su tamaño es mucho mayor, mide 17 cm; su cabeza es como una pelota de goma espuma con una circunferencia de 23 cm. y un peso de 50 grs.

**La Raqueta:** Es de una sola pieza. Hecha de plástico duro y rígida. Tiene un peso de 225 grs., con una superficie de golpeo de 24 cm. de larga por 18 cm. de ancha y 4 cm. de grosor, presenta una estructura plástica hueca.

**REGLAS BÁSICAS**

Se puede jugar individuales, dobles y en ambos casos mixto.

Así mismo se puede jugar en forma recreativa, golpeando el volante tratando de que no se caiga al suelo, sin reglas ni delimitación del campo, ni tantos. O si se prefiere jugar de forma más competitiva, se pactará o establecerá unas reglas de juego, así como un terreno limitado y con red central, bien pudiendo aplicar el reglamento del bádminton.

**REGLAS BÁSICAS DEL JUEGO**

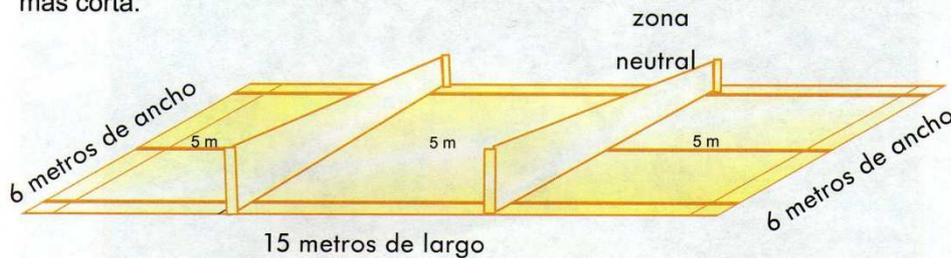
Se comienza por el saque, desde el área de servicio del lado derecho del terreno del juego, cruzando el volante diagonalmente el área de servicio opuesta. Si el adversario comete falta, seguirá sacando el mismo, pero desde el área de servicio del lado izquierdo y así sucesivamente.

En dobles cada equipo tendrá derecho a dos saques, uno por cada jugador, menos en el inicio del juego. Si el que saca comete falta deberá sacar su compañero y si éste de nuevo comete falta, los que reciben marcan un punto a su favor, se cambian entre sí de área de servicio y vuelve a sacar el mismo jugador que sirvió anteriormente desde el otro lado.

La forma de conseguir puntos es enviar el volante al suelo del campo contrario, o bien que el adversario envíe el volante fuera de los límites del terreno de juego, contra la red, o que lo golpee más de una vez antes de devolverlo al campo contrario.

Para un alto nivel de juego, este deporte requiere resistencia aeróbica, fuerza y velocidad. También es un deporte técnico, con altas exigencias de coordinación y habilidad con la raqueta.

La cancha es rectangular y está dividida en dos mitades por una red. Normalmente las líneas que la delimitan se marcan tanto para el juego de individuales como de dobles, aunque las leyes permiten que la pista marcada sea sólo individual. Para el dobles la pista es más ancha que en individual, pero la zona de servicio en dobles es más corta.



**Instrucciones: Anota las respuestas correctas a las siguientes preguntas**

◆ ¿Qué desempeños motrices, técnicos y estratégicos encontraste en éste juego?

---



---

¿Qué dificultades existieron durante la actividad? y ¿Cómo las resolvieron? apóyense en la tabla.

DIFICULTADES PRESENTADAS	POSIBLES SOLUCIONES	LOGROS OBTENIDOS

### GUÍA DE EVALUACIÓN

Contesta las siguientes preguntas.

- ◆ ¿Cuál es la relación que debe existir entre compañeros durante los juegos?
- ◆ ¿Para qué nos sirve el ludograma?
- ◆ Describe el juego de Shuttleball.
- ◆ Investiga ¿Qué es un mapa conceptual y para que nos sirve?
- ◆ Menciona tres fundamentos técnicos del voleibol.
- ◆ ¿Por qué mejora la calidad de vida el ejercicio?
- ◆ ¿Cuáles son las cualidades del juego limpio?
- ◆ Escribe los valores que promueves en tu vida diaria.
- ◆ Define el trabajo cooperativo.
- ◆ ¿En qué nos ayuda la Educación Física con relación a otras materias?
- ◆ ¿Qué es el Bullying?

### EVALUACIÓN POR RÚBRICAS

Evalúate con franqueza los aspectos que aparecen en la siguiente tabla tomando como referencia los niveles indicados:

- 1.- No participo en las actividades.
- 2.- Participo parcialmente en las actividades.
- 3.- Puedo mejorar y participar mas en todas las actividades.
- 4.- Participo de manera colaborativa en todas las actividades.

CRITERIOS	NIVELES
Reconozco la importancia de la planeación de las actividades deportivas en las que participamos.	
Modifico mi conducta con base a los principios del juego limpio.	
Respeto las decisiones de los jueces y arbitros en las actividades.	
Asumo las actividades como un medio para la recreación, el disfrute y el respeto de uno mismo.	
Valoro la participación individual y colectiva durante los deportes escolares.	
Recomendaciones para mejorar los niveles de aprendizaje	

# JUEGOS

## SESIÓN 4

### JUEGOS MODIFICADOS

Investiga o transforma los juegos, coméntalo con tus compañeros para ponerlos en práctica con ayuda de tu maestro.

JUEGOS	MATERIALES	REGLAS	NÚMERO PARTICIPANTES	CAMPO

### LAS TRAES

Área de juegos	Materiales
Cancha de básquetbol.	Paliacates.
<p><b>Desarrollo:</b> Se organiza al grupo por parejas, se designa quien es el número uno y quien es el número dos, se colocan a las parejas sobre la línea final de la cancha de basquetbol, el número uno se pone el paliacate de cola de burro, a la señal del profesor saldrá a la máxima velocidad para que a la segunda señal salga el número dos para tratar de alcanzarlo y quitarle el paliacate, los participantes no podrán salirse del carril que se designó, si le logra quitar el paliacate en ese momento se intercambian los roles.</p>	



◆ ¿Qué habilidades motrices se pusieron en movimiento durante el juego?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## BENEFICIOS DE HACER EJERCICIO

Tenemos dos piernas resistentes para trasladarnos de un lugar a otro, poseemos dos brazos y dos manos para coger objetos y preparar.

Tu cuerpo está formado por más de 650 músculos que interactúan con más de 200 huesos. Todos ellos son responsables de todos tus movimientos, andar, levantar un brazo, reír, comer, etc.

Necesitas más de 200 músculos para dar un solo paso y 40 para levantar una pierna. Teniendo en cuenta estos datos ¿No crees que tu cuerpo está diseñado y preparado para moverse? La respuesta es clara y contundente ¡Sí!

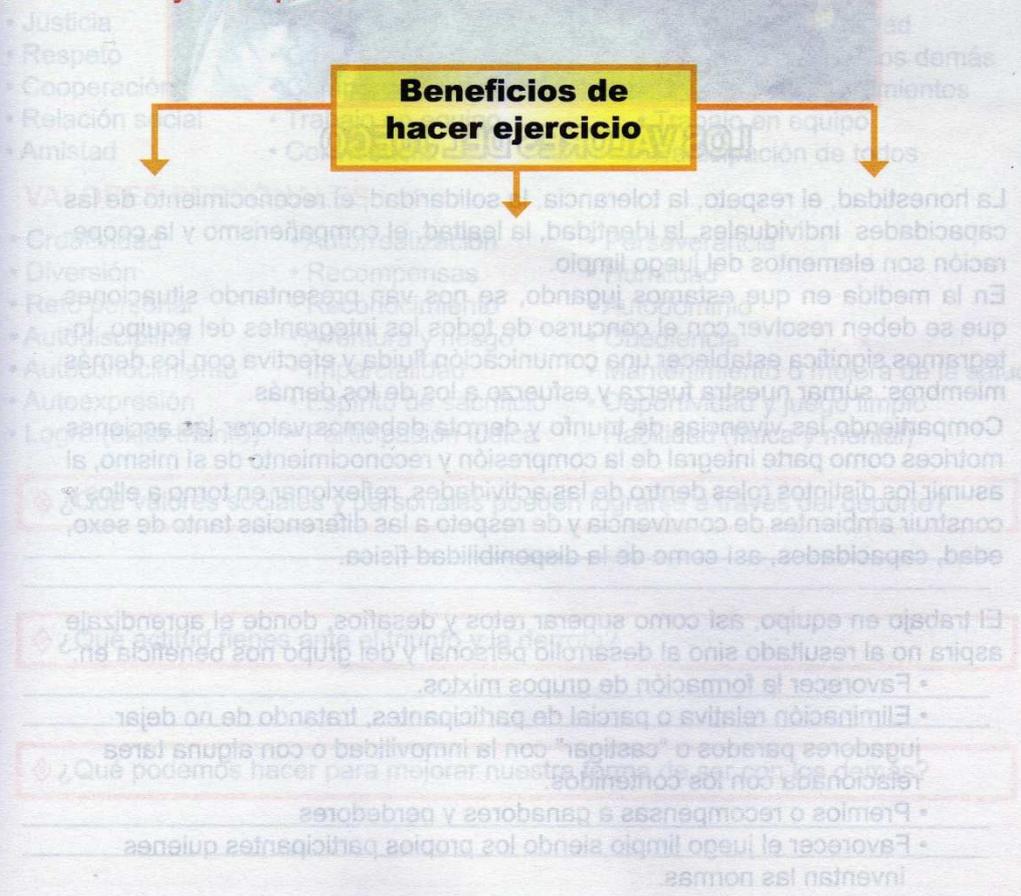
### BENEFICIOS DE HACER EJERCICIO

- **Fortalece tu corazón:** Durante el ejercicio tu cuerpo necesita más oxígeno. Para suministrarlo, tu corazón late más deprisa y bombea más sangre por todo el cuerpo. Como tu corazón es un músculo, con el ejercicio late más deprisa y se hace más fuerte. Un corazón fuerte late menos y puede bombear más sangre en cada latido, haciendo su trabajo más eficazmente.
- **Incrementa tu capacidad pulmonar:** Con el ejercicio respiramos más profunda y rápidamente debido a que necesitamos más oxígeno y expulsamos más dióxido de carbono. El resultado es una capacidad pulmonar más fuerte, más profunda. Ahora en cada inspiración los pulmones obtienen más oxígeno y expulsan más desechos.
- **Fortalece tus huesos:** Con el ejercicio las articulaciones de tu cuerpo se mueven y reciben más sangre y nutrientes. El resultado son unos huesos más fuertes, con más minerales y más resistentes.
- **Fortalece tus músculos y los mantiene en forma:** Con el ejercicio los músculos son más fuertes, más flexibles y con mejor tono. El resultado es una mejora en la coordinación y eficacia en el movimiento y una posibilidad de lesión menor.
- **Rejuvenece tu cuerpo:** El envejecimiento prematuro y degeneración del cuerpo puede ser reducido haciendo ejercicio vigorosa y regularmente.
- **Disminuye las toxinas de tu cuerpo:** Con el ejercicio hay un aumento de la circulación sanguínea y linfática. Estos dos líquidos transportan nutrientes a las células y se llevan los desechos a los órganos de eliminación. El resultado es una mayor eliminación de toxinas y un cuerpo más sano.
- **Te ayuda a dormir mejor:** Con el ejercicio se acentúa la eliminación de toxinas y el gasto de energía, esto hace que duermas más profunda y fácilmente.

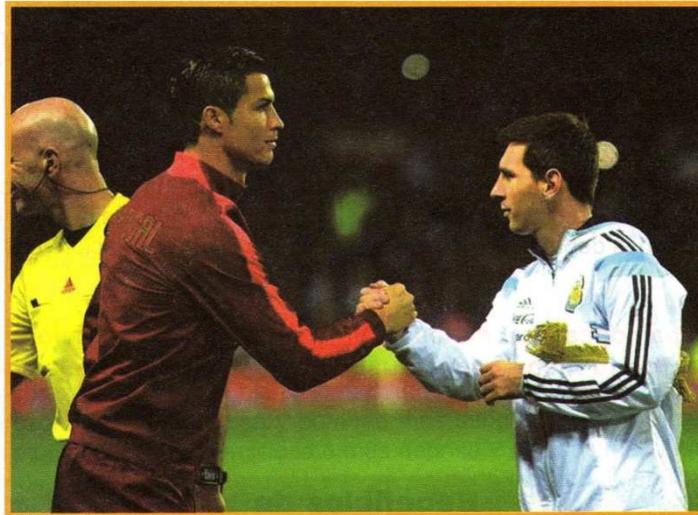
- Mejora la calidad total de tu vida: Con el ejercicio te sentirás más a gusto contigo mismo pues tu cuerpo estará más sano y más bello. Esto reforzará tu auto- imagen, te levantará el ánimo, te sentirás mejor, aumentará tu actitud positiva hacia la vida, afrontarás los problemas con más seguridad, etc.
- Aumenta tu poder mental: Debido a la íntima relación entre la mente y el cuerpo, los beneficios derivados del ejercicio en el aspecto físico también mejoran la calidad de la mente: más memoria, menos depresiones, más claridad de ideas, una relajación más rápida y completa.



**Elaborar el mapa conceptual de los beneficios de hacer ejercicio.**  
**Es importante que tu mapa conceptual contenga líneas de relación, palabras de conexión y conceptos centrales.**



## SECUENCIA DIDÁCTICA 3

**LOS VALORES DEL JUEGO**

La honestidad, el respeto, la tolerancia, la solidaridad, el reconocimiento de las capacidades individuales, la identidad, la lealtad, el compañerismo y la cooperación son elementos del juego limpio.

En la medida en que estamos jugando, se nos van presentando situaciones que se deben resolver con el concurso de todos los integrantes del equipo. Integrarnos significa establecer una comunicación fluida y efectiva con los demás miembros: sumar nuestra fuerza y esfuerzo a los de los demás.

Compartiendo las vivencias de triunfo y derrota debemos valorar las acciones motrices como parte integral de la comprensión y reconocimiento de sí mismo, al asumir los distintos roles dentro de las actividades, reflexionar en torno a ellos y construir ambientes de convivencia y de respeto a las diferencias tanto de sexo, edad, capacidades, así como de la disponibilidad física.

El trabajo en equipo, así como superar retos y desafíos, donde el aprendizaje aspira no al resultado sino al desarrollo personal y del grupo nos beneficia en:

- Favorecer la formación de grupos mixtos.
- Eliminación relativa o parcial de participantes, tratando de no dejar jugadores parados o "castigar" con la inmovilidad o con alguna tarea relacionada con los contenidos.
- Premios o recompensas a ganadores y perdedores
- Favorecer el juego limpio siendo los propios participantes quienes inventan las normas.

## LOS VALORES DEL DEPORTE

Algunas de las razones fundamentales para proponer la práctica del deporte escolar son:

- Promover la salud en los jóvenes.
- Socializar a los jóvenes y enseñar valores y comportamiento.
- Desarrollar su personalidad y someterle a las reglas del equipo o grupo.

Debemos tener muy presentes que la simple participación en las prácticas físico-deportivas no genera automáticamente los valores deseables para la convivencia humana y para la buena marcha de la práctica deportiva. Se hace necesario un sistema que facilite la promoción y desarrollo de valores sociales que nos permita aprovechar este marco de actuación que es el deporte.

Entre los valores sociales y los personales y dentro de ellos, agrupa los valores que pueden desarrollarse en y a través del deporte.

### VALORES SOCIALES

- |                   |                          |                              |
|-------------------|--------------------------|------------------------------|
| • Justicia        | • Responsabilidad social | • Lucha por la igualdad      |
| • Respeto         | • Competitividad         | • Preocupación por los demás |
| • Cooperación     | • Compañerismo           | • Expresión de sentimientos  |
| • Relación social | • Trabajo en equipo      | • Trabajo en equipo          |
| • Amistad         | • Convivencia.           | • Participación de todos     |

### VALORES PERSONALES

- |                         |                          |                                      |
|-------------------------|--------------------------|--------------------------------------|
| • Creatividad           | • Autorrealización       | • Perseverancia                      |
| • Diversión             | • Recompensas            | • Humildad                           |
| • Reto personal         | • Reconocimiento         | • Autodominio                        |
| • Autodisciplina        | • Aventura y riesgo      | • Obediencia                         |
| • Autoconocimiento      | • Imparcialidad          | • Mantenimiento o mejora de la salud |
| • Autoexpresión         | • Espíritu de sacrificio | • Deportividad y juego limpio        |
| • Logro (éxito-triunfo) | • Participación lúdica   | • Habilidad (física y mental)        |

◆ ¿Qué valores sociales y personales pueden lograrse a través del deporte?

---



---

◆ ¿Qué actitud tienes ante el triunfo y la derrota?

---



---

◆ ¿Qué podemos hacer para mejorar nuestra forma de ser con los demás?

---



---

# JUEGOS

## SESIÓN 5

### LA GYMKHANA DE RETOS APRENDIZAJES

#### Aprendizajes esperados

- Vigorizar la exploración de movimientos, la creatividad, la autorrealización física y la reacción motriz.

#### Materiales

- Pelotas.
- Botellas.
- Palos (bastones).

#### Organización del grupo

##### Inicio, desarrollo y cierre:

- Dos equipos de cinco jugadores compiten entre sí. Se establece un recorrido plagado de obstáculos (gymkhana) sobre una distancia de 30 metros aproximadamente.

#### Desarrollo de la sesión

- Un alumno por equipo saldrá superando todo el recorrido tratando de establecer un tiempo y evitar penalizaciones, tras lo cual le pasará el relevo a otro componente de su equipo.
- Entre todos (alumnos y profesor) se establecen las posibles penalizaciones del recorrido y las medidas de seguridad. El siguiente esquema es sólo una propuesta que se puede modificar y adaptar a las características del patio y del material que cuenta la escuela. Si hay oportunidad, medir los mejores tiempos y crear un ambiente de fiesta dónde todos se sientan satisfechos y competentes.



- ◇ Consideras que has logrado un crecimiento y desarrollo mental, corporal y social, con las actividades físicas que se han realizado.
- 
- 

- ◇ ¿Qué aprendí para ser mejor?
- 
- 



## EL BULLYING

### El bullying

Es una palabra proveniente del vocablo holandés que significa acoso.

### Causas y consecuencias del bullying

En general las causas o factores que lo provocan suelen ser personales, familiares y escolares.

### Qué hacer si mi hijo es la víctima

Si sospechas que tu hijo está siendo acosado, un grave error es decirle al chico que resuelva sus propios problemas o peor aún que responda con violencia. ¡Abre los ojos padre de familia, tu hijo te necesita!



### Cómo debe actuar un niño que es acosado

- No demuestres miedo, no llores, ni te enojas: Eso es lo que el agresor pretende, así que no le des esa satisfacción. Más tarde podrás hablar o escribir sobre tus reacciones y lo que sentiste en ese momento.
- Si comienza a molestarte no te quedes ahí, sigue caminando y no lo mires, ni lo escuches.
- Si te insulta o ridiculiza por ejemplo con frases como: "Eres un gallina", "un miedoso", responde al agresor con tranquilidad y firmeza, di por ejemplo: "No, eso es sólo lo que tú piensas".
- Aléjate o corre si crees que puede haber peligro. Vete a un sitio donde haya un adulto.
- Platica con tus compañeros o amigos lo que te está pasando.
- Es muy importante que también platicues sobre esto con un adulto a quien le tengas confianza.
- Si no quieres hablar a solas del tema con un adulto, pídele a un amigo o hermano que te acompañe.
- Deja claro al adulto con quien hables del tema que la situación te afecta profundamente.
- Si sientes que no puedes decir nada a nadie, trata de escribir una carta explicando lo que te pasa. Dásela a un adulto en quien confíes y guarda una copia para ti.
- Recuerda que tú no tienes la culpa de lo que te está pasando.
- Debes saber que NO estás solo(a), tienes amigos y adultos que te quieren y te cuidan, acércate a ellos seguramente te ayudarán.
- Piensa que el niño que te agrede tiene problemas, tal vez en casa, por eso actúa de esa manera; pero no por eso vas a permitir que trate así.
- Trata a los demás como quieres que te traten a ti y ayuda al que lo necesite, así cuando tú necesites ayuda, te ayudarán.

## COMO PREVENIR EL BULLYING

### En la familia

La familia es la principal fuente de amor y educación de los niños; a partir de ella el niño aprende a socializarse basado en los valores, normas y comportamientos enseñados en casa; evitemos que nuestro hogar se convierta en un escenario hostil o por el contrario demasiado permisivo, tenga por seguro que esto siempre llevará a que los niños adquieran conductas agresivas.

Otro papel de la familia es estar informada constantemente, hay cursos en donde se orienta a los padres sobre como mantener alejados a sus hijos del bullying; éstos se basan normalmente en el amor y la comunicación entre padres e hijos, la observación para detectar inmediatamente cualquier conducta anormal en el chico, estar al pendiente de las actividades de su hijo, la existencia de límites y normas, así como el vigilar que se cumplan.

Estos cursos le dan atención especial a la inteligencia emocional, es decir enseñan a los padres como ayudarle a sus hijos a controlar sus emociones y comportamientos hacia los demás de tal manera que puedan convivir sanamente.

### En la escuela

La disciplina que se mantenga en el salón y la escuela en general es fundamental para la construcción de una buena conducta.

Es importante la supervisión de los alumnos dentro y fuera de los salones, en los patios, baños, comedores, etc.

Establecer claramente las reglas de la escuela y las acciones que se tomarán en conductas como el bullying.

Actuar rápido, directa y contundentemente en el caso de que se presente alguna sospecha de acoso escolar.

La escuela debe estar abierta a las quejas y sugerencias del alumnado y padres de familia, se sugiere la colocación de un buzón.

Realizar cursos o conferencias para padres y maestros donde se puedan tratar temas como el bullying.

Adicionar o reforzar el tema de educación en los valores en el curso de los estudiantes.

Los maestros pueden apoyarse en los alumnos para identificar casos de acoso, deben ser muy inteligentes y saber quien puede darles información valiosa.

LUCHEMOS POR QUE NO EXISTA EL BULLYING EN NUESTRA ESCUELA, ES UN TRABAJO ENTRE; PADRES, MAESTROS Y ALUMNOS.

**RECUERDA: NO HAGAS A OTROS LO QUE NO QUIERES QUE TE HAGAN.**

Instrucciones: Anota las respuestas correctas a las siguientes preguntas

◆ ¿Existe bullying en tu salón?

---



---

◆ Platiquen en grupo ¿Qué medidas son necesarias, para evitar este mal social?

---



---

◆ Escriban las conclusiones que hayan acordado para mejorar la convivencia en nuestra escuela.

---



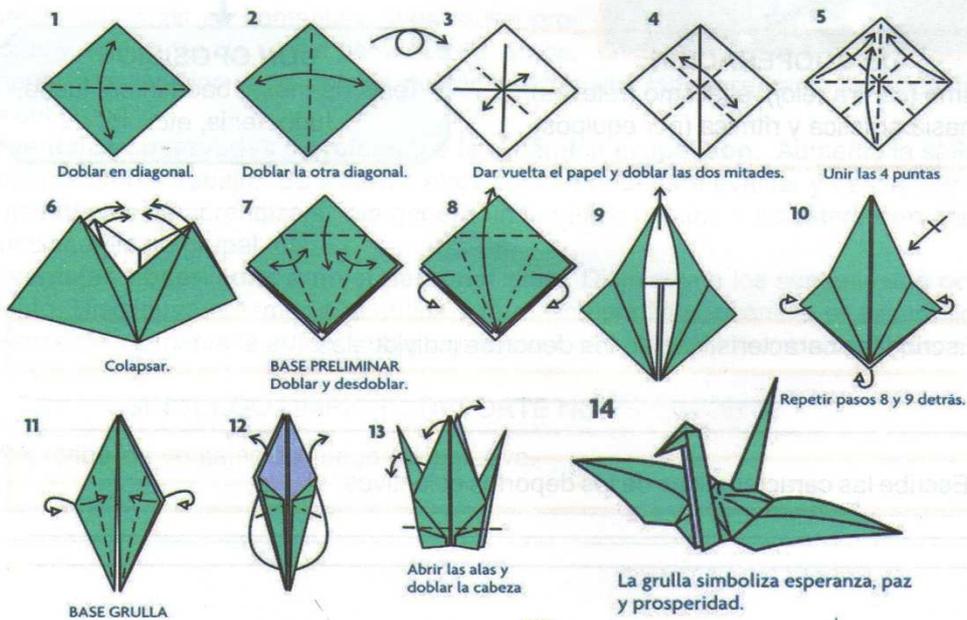
---

La SEP puso en marcha el portal [www.acosoescolar.sep.gob.mx](http://www.acosoescolar.sep.gob.mx) y la línea telefónica **01800-11-ACOSO (22676)** para atender, prevenir, dar información y recibir denuncias sobre el bullying.



## GRULLA

PAPIROFLEXIA: sigue los siguientes pasos para realizar tu figura.



**DIFERENCIAS ENTRE DEPORTES INDIVIDUALES Y DEPORTES COLECTIVOS**

Los deportes individuales son aquellos en los que el practicante se encuentra solo, donde ha de vencer dificultades con relación a un tiempo, una distancia o unas ejecuciones técnicas. Ya que el sujeto que va a realizar esas condiciones las hace contra un elemento neutro, longitud, velocidad, altura, etc.

Los deportes colectivos son aquellos en los que participan equipos que se enfrentan para jugar a cierto deporte. Estos equipos tienen que tener una táctica, técnica individual, situación de ataque, defensa, cooperación y oposición para poder desarrollar su juego. Así como un espacio, una comunicación eficaz y unas reglas. En el ámbito de la Educación Física escolar, todas estas características deben ir dirigidas hacia la participación de todos y la cooperación, y no hacia el rendimiento.



◊ Escribe las características de los deportes individuales.

---



---

◊ Escribe las características de los deportes colectivos.

---



---

## ACTIVIDAD DE CIERRE

## JUGAR Y COOPERAR

Es importante la cooperación y disposición que exista durante las actividades, con el fin de lograr un mejor desempeño y desarrollo.

También se inician en el conocimiento de las reglas del juego y las diversas maneras de participar en ellos, donde no exista triunfo y derrota sino más bien el trabajo cooperativo.

El participar en juegos y actividades estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás, evitando la discriminación por características personales, sexuales y sociales así como los comportamientos agresivos y las actitudes de rivalidad en las actividades competitivas.

## JUEGO LIMPIO Y LA COOPERACIÓN

## TRABAJO COOPERATIVO

El trabajo colaborativo permite el logro de objetivos que son cualitativamente más ricos en contenidos. Esto se debe a que al conocer diferentes temas y adquirir nueva información, se reúnen propuestas y soluciones de varias personas con diferentes puntos de vista.

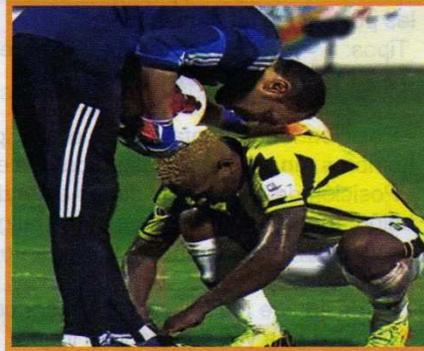
Cabe destacar que las ventajas del aprendizaje colaborativo se ubican en dos áreas: la cognitiva y la socioafectiva.

Las ventajas del aprendizaje cooperativo aumenta el aprendizaje, debido a que se enriquece la experiencia de aprender. El logro de objetivos cualitativamente más ricos en contenido, pues reúne propuestas y soluciones de varias personas del grupo.

Aumenta la motivación por el trabajo, puesto que hay una mayor cercanía entre los miembros del grupo.

**Las ventajas observadas en relación a la dinámica grupal son:** Aumenta la satisfacción por el propio trabajo. Se valora a otros como fuente para evaluar y desarrollar nuevas estrategias de aprendizaje. Se genera un lenguaje común, y se establecen normas de funcionamiento grupal, etc.

**Las ventajas observadas a nivel personal son:** Disminuyen los sentimientos de aislamiento. Disminuye el temor a la crítica y retroalimentación. Incentiva el desarrollo del pensamiento. Aumenta la autoestima y la integración grupal, por mencionar algunas.



## SIN JUEGO LIMPIO EL DEPORTE NO ES DEPORTE

◆ Escribe las ventajas del juego cooperativo.

---



---



**6.- El golpe de ataque: Remate.**

El golpe de ataque constituye el elemento más importante del ataque e influye decisivamente en el desenlace del juego. Un remate positivo equivale a ganar un punto o a ganar el saque. Un zaguero puede rematar a cualquier altura desde atrás de la zona de frente, o desde la zona de frente tocando el balón cuando se encuentre debajo del borde superior de la red. Las condiciones para ejecutar un buen remate son: un buen pase, por supuesto para tener un buen pase, una buena recepción.

**7.- El bloqueo.**

El bloqueo constituye el medio de defensa más importante. La importancia del bloqueo reside en que permite bloquear un ataque fuerte y débil del contrario o por lo menos reducir su fuerza de modo que le sea más fácil rechazarlo a los defensas. El bloqueo debe ser hecho por los jugadores que están en la zona delantera de la cancha, puesto que a ningún zaguero le esta permitido llevarlo a cabo.

Hay tres clases de bloqueo: Sencillo, Doble y Triple.

**Instrucciones: Contesta las siguientes preguntas**

◆ ¿Qué habilidades, actitudes, valores y destrezas desarrollaron durante el juego?

---



---

◆ ¿Qué desafíos te implicaron jugar voleibol?

---



---

**REALIZAR EL PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS.**

TEMA	CRITERIOS	PRODUCTOS	AUTOEVALUACIÓN