

GUÍA DE EVALUACIÓN

Contesta en tu cuaderno las siguientes preguntas.

◆ ¿Qué es estrategia?	_____
◆ ¿Cuál es la lógica del juego en cancha propia?	_____
◆ ¿Cuál es la lógica del juego en cancha de invasión?	_____
◆ ¿Cómo nos ayuda la condición física a partir de los juegos?	_____
◆ ¿Qué entiendes por motricidad?	_____
◆ ¿A qué debe dar prioridad el deporte escolar?	_____
◆ ¿Cuáles son los beneficios de los torneos escolares?	_____
◆ Escribe algunas cualidades que definan al Hand Ball.	_____
◆ ¿Cuál es la causa fundamental del sobrepeso y obesidad?	_____
◆ ¿Qué son los valores?	_____
◆ Escribe 5 valores.	_____

EVALUACIÓN POR RÚBRICAS

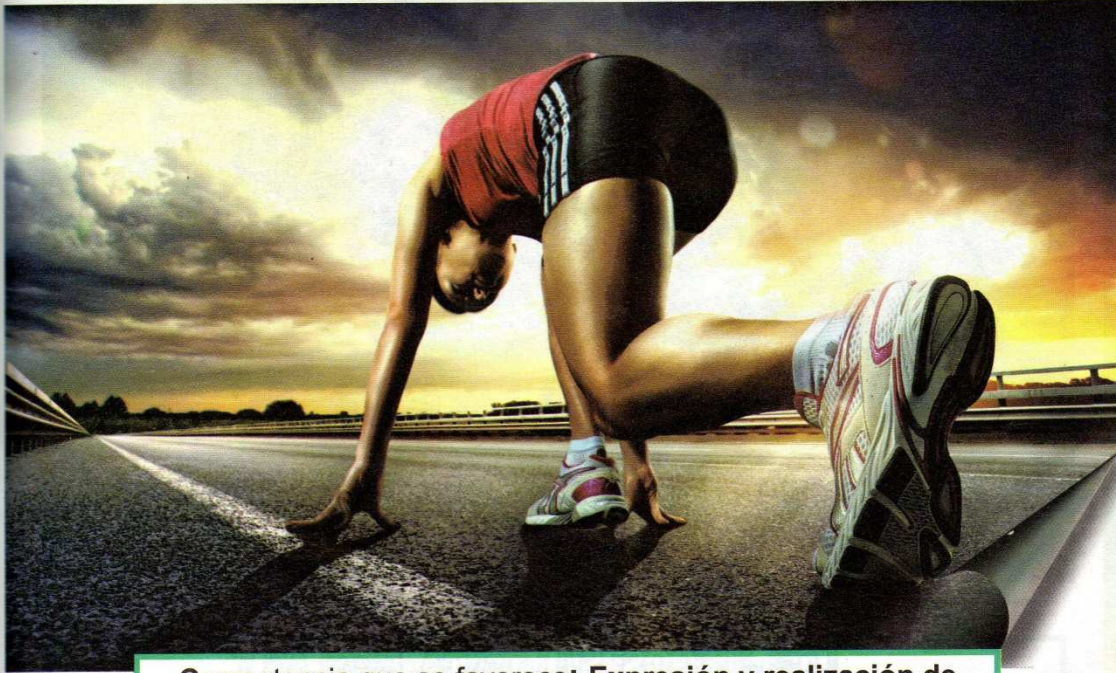
Contesta la siguiente evaluación con base a las actividades realizadas durante este bloque.

- 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
Manifiesto interés por el trabajo en equipo.	
Cumplo plenamente en la organización y diseño de actividades recreativas.	
Cumplo con las tareas asignadas para mejorar los proyectos grupales.	
Cumplo parcialmente con las tareas fuera del horario de clase.	
Practico valores positivos, que me permiten mejorar las relaciones con los demás.	
Recomendaciones para mejorar los niveles de aprendizaje.	

BLOQUE 3

LAS ESTRATEGIAS EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA



Competencia que se favorece: **Expresión y realización de desempeños motrices sencillos y complejos**

APRENDIZAJES ESPERADOS

- Identifica sus posibilidades motrices para utilizarlas a partir del pensamiento estratégico en actividades de cancha propia.
- Adapta sus movimientos de acuerdo con el tiempo y el espacio, como una forma de poner a prueba sus capacidades.
- Toma decisiones que favorecen una participación grupal equilibrada, respetando la lógica interna de las actividades.

Contenidos:

La actuación estratégica en actividades de cancha propia: Interpretación del pensamiento estratégico en juegos modificados de cancha propia.

Organización de un torneo: Participación en torneos deportivos en los que ponga a prueba sus capacidades.

La interacción como estrategia: Valoración del trabajo grupal como un medio para el desarrollo de estrategias en la iniciación deportiva.

VALOR A FOMENTAR EN EL BLOQUE: Fraternidad

SECUENCIA DIDÁCTICA 1



LOS JUEGOS: SU LÓGICA, REGLAS Y MODIFICACIONES

Se pretende que participen con independencia y autonomía en las distintas actividades físicas, de tal forma que conozcan y valoren los procesos de relación con los compañeros asumiendo actitudes de respeto individual y colectivo frente a desafíos y retos a superar, es decir, poner a prueba la tolerancia así como serenidad frente a la victoria o la 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

HORMIGAS SALTARINAS

Aprendizajes esperados

Fomentar el juego limpio. Trabajar la velocidad de piernas.

Materiales Gises de colores para marcar en el suelo los círculos.

Organización del grupo

Cada hormiga –menos una- tiene un pedestal (círculo marcado en el suelo). Sólo una salta por sí sola por la zona delimitada. Cuando grita "cuidado" todas las demás han de cambiarse de sitio saltando. Ese momento lo aprovechará esta para ocupar un sitio libre. La que se quede sin sitio pasa a vigilar al enemigo.



◆ Menciona cinco valores que se trabajaron en esta actividad.

LA GALLINA Y LOS POLLITOS

Objetivo: La percepción espacial y dinámica de grupos.

Material: Pañuelos.

Desarrollo: Todo el grupo, son pollitos con los ojos vendados. Salvo uno que será la gallina. Los pollitos tienen que encontrar a la gallina, de forma que si se tropiezan con alguien tendrá que preguntar: -¿pio-pio? Si le contestan con otro ¿pio-pio?, Se tratará de otro pollito y seguirá su camino buscando. Si no le contesta, será la gallina y se unirá a su cintura. Así hasta que se unan todos.

◆ ¿Ejecutaste de manera correcta el ejercicio? y explica ¿cómo?



LA INTERACCIÓN COMO ESTRATEGIA

La estrategia es un conjunto de ideas que se deben traducir en acciones durante un juego, cada alumno deberá aportar el máximo de sus capacidades, así como una actitud mental que descifre el juego contrario y posibilite respuestas acertadas de conjunto. A la estrategia global, acordada con el entrenador y el equipo, cada alumno deberá desarrollar su sentido estratégico, es decir, realizar acciones prontas que respondan al desarrollo del juego.

Existen tres tipos básicos de estrategias parciales: pura, secuencial y progresiva. La primera nos indica una observación estricta de lo acordado en el plan de juego; la segunda nos obliga a seguir las indicaciones "paso a paso", y la tercera es la suma de acciones escaladas que concluyen en un resultado final.

Por ejemplo, en el juego del baloncesto, uno de los integrantes debe obstruir (estrategia pura), otro debe estar pendiente del rebote (secuencial), y en el momento indicado los integrantes se deben desdoblar (pasar de la defensa al ataque).

Tres de los integrantes pueden dominar el balón para acercarlo a la cancha contraria, mientras otro de ellos (el más hábil en lanzar), buscará acomodarse para encestar desde una posición libre.

Cualquier estrategia no es un libreto a seguir al pie de la letra, sino la adecuación de las instrucciones de acuerdo al desarrollo del juego.

La estrategia de equipo para triunfar en un juego o deporte requiere de la comunicación y participación de todos.

Cada jugador debe poner en práctica su estrategia motriz, desplegar su forma específica y particular de desempeñarse dentro de la cancha, además que conozcan la lógica de sus propias acciones, para la toma de decisiones que favorezcan una participación de grupo equilibrada.

Instrucciones: Relaciona con una línea la respuesta correcta

Es el conjunto de ideas que se deben traducir en acciones durante el juego aportando al máximo sus capacidades motrices y habilidades.

A) La Estrategia

Nos indica una observación estricta de lo acordado en el plan de juego.

B) Secuencial

Es la suma de acciones escaladas que concluyen en un resultado final.

C) Pura

Nos obliga a seguir las indicaciones paso a paso.

D) Progresiva

FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA

Es el conocimiento de los fundamentos técnicos de los deportes, para la culminación en destrezas motrices.

Funciones hacia las que se puede orientar la iniciación deportiva:

a) El deporte recreativo. Es decir, aquel que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce.

b) El deporte competitivo. Es decir, aquel que es practicado con la intención de vencer a un adversario o de superarse uno mismo.

c) El deporte educativo. Es decir, aquel cuya pretensión fundamental es colaborar al desarrollo armónico y de potenciar los valores del individuo.

d) El deporte salud. Es decir, aquel cuyo objetivo fundamental es colaborar al desarrollo de una mejor calidad de vida, a través de la promoción de salud.

La práctica deportiva educativa, debe favorecer estilos de vida saludables, aumentar las posibilidades de opción y elección por parte de los niños y jóvenes, partiendo y acrecentando las fortalezas de éstos y manteniendo un alto poder de atracción y retención.

• El Deporte en la Escuela.

No se trata de educar para el deporte, como si éste fuese el coronamiento de la educación física, sino de educar a través del deporte. No hay oposición, además, entre deporte y educación física, ya que la actividad deportiva es considerada como un sistema de educación, tanto sea entrenamiento físico o simplemente recreación.

El método deportivo utiliza como centro de interés el gusto de los niños por las actividades deportivas para, a través de ellas, alcanzar una formación completa, física, viril, moral y social, y a la vez extender el gusto por estas actividades mas allá de la edad escolar.

El deporte escolar por su propia definición debe tener fundamentalmente fines educativos, tanto referidos a la educación general como a la propia educación física y, consecuentemente con los pretendidos valores del deporte.

No se trata de rechazar el deporte escolar, "el deporte escolar debe dar prioridad a los aspectos lúdicos y no a los aspectos competitivos". No se trata, en los centros escolares, como ya se ha señalado tantas veces, de formar campeones o de conseguir una "selección deportiva", sino de la "formación deportiva", que nosotros resumiríamos en la expresión "buscar un deporte para un niño" y no "un niño para un deporte".



◆ Escribe las cuatro funciones en que se orienta la iniciación deportiva.

JUEGOS

SESIÓN 2

ELABOREN SU PROPIO CIRCUITO

Se propone motivar a los muchachos para diseñar un circuito que permita profundizar en el conocimiento de los cambios y las alteraciones del organismo ante la realización de actividades corporales. Las características generales para diseñar el circuito experimental son:

- Se organiza al grupo en equipos mixtos de entre cinco y seis alumnos.
- Los equipos acuerdan el número de estaciones, actividades, la forma de realizarlas y cuántas repeticiones tendrán lugar.
- Determinan, con argumentos, el tipo de implementos y su uso en el circuito de trabajo.
- Las propuestas de cada equipo deben enfatizar algunos de los siguientes temas:
 - Frecuencia cardíaca.
 - Frecuencia respiratoria.
 - Cansancio.
 - Estrés.
 - Tiempo de recuperación.
 - Temperatura corporal.

PROPUESTA DE CIRCUITO	
Estación 1	Descripción de las acción
Material: Núm. de alumnos: Repeticiones: Tiempo:	
Estación 1	Descripción de las acción
Material: Núm. de alumnos: Repeticiones: Tiempo:	
Estación 1	Descripción de las acción
Material: Núm. de alumnos: Repeticiones: Tiempo:	
Estación 1	Descripción de las acción
Material: Núm. de alumnos: Repeticiones: Tiempo:	

SECUENCIA DIDÁCTICA 2

LA ESTRATEGIA CONSIDERANDO EL ESPACIO Y EL TIEMPO

La finalidad del presente bloque es que los alumnos conozcan las posibilidades de acción motriz en actividades de cancha propia, con un bajo nivel de incertidumbre y reconozcan la lógica interna de las acciones. Se pretende, por lo tanto: que los estudiantes sean capaces de controlar y ajustar sus movimientos tácticos de acuerdo con los elementos de espacio y tiempo de las actividades, que respeten las reglas y que valoren la comunicación entre compañeros para tomar decisiones.

Encuentra las palabras en la siguiente sopa de letras.

ESTRATEGIA

G	R	E	S	T	R	A	T	E	G	I	A	W	P	J	T	C	F	A	L
V	O	P	O	M	W	J	M	P	G	F	Y	N	M	I	B	P	B	I	C
Q	N	P	L	O	V	J	P	W	K	M	O	C	D	G	V	W	G	T	X
Z	D	A	M	X	W	F	Z	I	Ñ	D	E	P	O	R	T	E	M	R	J
E	V	X	V	E	Ñ	K	N	E	S	P	A	C	I	O	Q	M	Ñ	S	R
X	O	T	N	E	I	M	A	S	N	E	P	K	I	G	K	J	T	B	H
R	K	F	R	O	Q	T	Ñ	D	G	F	O	D	D	D	D	Ñ	Q	O	S
Z	E	M	I	N	O	I	C	C	A	H	C	N	A	C	N	O	C	E	P
H	A	K	M	O	T	R	I	Z	G	N	T	L	C	H	B	F	F	J	P
P	S	H	R	E	Y	I	S	Ñ	R	X	I	U	X	K	H	Q	L	P	U

ACCIÓN
CANCHA
DEPORTE
ESPACIO
ESTRATEGIA
MOTRIZ
PENSAMIENTO
TIEMPO

TIPOS DE MOTRICIDAD

El término **motricidad** se refiere a la capacidad de un ser vivo para producir movimiento por sí mismo, ya sea de una parte corporal o de su totalidad, siendo éste un conjunto de actos voluntarios e involuntarios coordinados y sincronizados por las diferentes unidades motoras (músculos).

Entre tanto la **psicomotricidad** integra las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensoriomotrices en la capacidad de ser y de expresarse en un contexto psicosocial. La psicomotricidad, así definida, desempeña un papel fundamental en el desarrollo armónico de la personalidad.

¿Qué es motricidad?

JUEGOS

SESIÓN 3

ACTIVIDADES

Aprendizajes esperados

- Promover la autorrealización física y concentrar la atención para practicar actividades de cancha propia.

Materiales

- Fresbee
- Botellas
- Gis

Desarrollo de las sesiones

Tiro al blanco;

- Se forman equipos de cinco integrantes.
- Cada equipo dibuja su línea de tiro y a cuatro metros colocarán las botellas separadas unos ocho centímetros entre sí.
- Por turno se intenta tirar las botellas lanzando el freesbe. Se puede declarar ganador al equipo que consiga más derribes.

El tenis de piso:

- Por equipos de cinco integrantes, trazarán una pequeña cancha rectangular para jugar tenis de piso utilizando la palma de la mano como raqueta. Cada equipo hace un pequeño torneo con sus cinco integrantes, las medidas de la cancha y los puntos de cada partida lo deciden los alumnos y alumnas.



A derribar el disco:

- Un jugador del grupo lanza el disco. El resto de compañeros colocados todos a la misma distancia a ambos lados de la pista y con pelotas de esponja, han de interceptar el disco durante el vuelo. Punto para el que le acierte al disco.

◆ Comenta las experiencias adquiridas durante las actividades.

◆ Menciona cuáles son los diferentes músculos que intervienen en la realización de estas actividades



CAPACIDADES MOTRICES

Las Capacidades Físicas son el potencial de actitudes existentes en el ser humano de manera innata o bien adquirida, y se manifiestan al realizar un movimiento o trabajo físico. Están determinadas por diversos factores como son: sexo, edad, estado de salud, energía, consumo de oxígeno, actitud, motivación, intensidad de trabajo y el medio ambiente; aspectos que deberán ser considerados en la planeación, programación y realización de una tarea motora.

CONDICIONALES -Condicionada a la liberación y consumo de energía de los tres sistemas energéticos.

COORDINATIVAS -Maduración neuromuscular, (Sistema Nervioso).

Las capacidades físicas condicionales denominadas así por ser la base del desarrollo de la condición física del individuo, su manifestación está condicionada por la liberación y consumo de energía, es decir, que para que se puedan llevar a cabo es indispensable la intervención de los procesos del metabolismo energético en sus diferentes momentos o fases. Dependen básicamente de la función de la célula muscular para transformar energía química en energía mecánica. Estas capacidades deberán ser estimuladas respetando las fases sensibles o sea los períodos biológicos en los que se presentan en forma ordenada los elementos de cada una de las capacidades físicas dado que el trabajo a destiempo impide el óptimo nivel de desarrollo de las mismas.

Pero además las capacidades físicas pueden lograr su desarrollo gracias al respeto que se tenga en el uso de los tres sistemas energéticos del organismo humano.

El primer sistema se forma por un compuesto bioquímico altamente energético llamado creatín fosfato o fosfocreatina ccp, que se encuentra en las células musculares junto con el glucógeno, aunque su concentración es baja, lo que permite movimientos rápidos y de moderada a alta intensidad; pero por un espacio de 4 a 5 segundos en niños y hasta 8 segundos en deportistas bien entrenados. Este sistema se llama anaeróbico aláctico y tiene como característica activarse primeramente en cualquier acción motora.

El segundo sistema energético se llama glucólisis tiene como desventaja la producción de "ácido láctico" mismo que lo califica como el sistema anaeróbico láctico que se presenta desde los 16 a los 45 seg., de trabajo o esfuerzo altamente intenso en pruebas de 100, 150, 200, 300 y 400 mts., en atletismo y en natación 100 metros en los diferentes estilos.

La segunda fase de este sistema de glucólisis se prolonga de los 45 segundos hasta los dos minutos en alta producción de ácido láctico como resultado del esfuerzo muscular, este ácido es un factor de riesgo importante para los niños y jóvenes menores de 16 años ya que produce modificación de fibras musculares y corroe el tejido cartilaginoso.

El tercer sistema energético es el aeróbico que es el más recomendable para estimular el buen funcionamiento del organismo de los niños y jóvenes debido a que no hay gran producción de ácido láctico, sin embargo es necesario limitarlo a las actividades que se realizan entre los 2 y 11 minutos, ya que de esta forma se favorece el consumo de oxígeno y no se utilizan las reservas metabólicas que se requieren para los procesos de crecimiento y desarrollo.

CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES: Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad.

Estas se caracterizan por el trabajo físico que influye sobre las propiedades morfológicas y funcionales del organismo y que encaminan con ello el desarrollo físico.

CAPACIDADES FÍSICAS CORDINATIVAS: Equilibrio, sincronización, Ritmo, Orientación, Adaptación, Diferenciación y Reacción.

Están conformadas por la capacidad de regulación del movimiento y la capacidad de adaptación y cambios motrices.

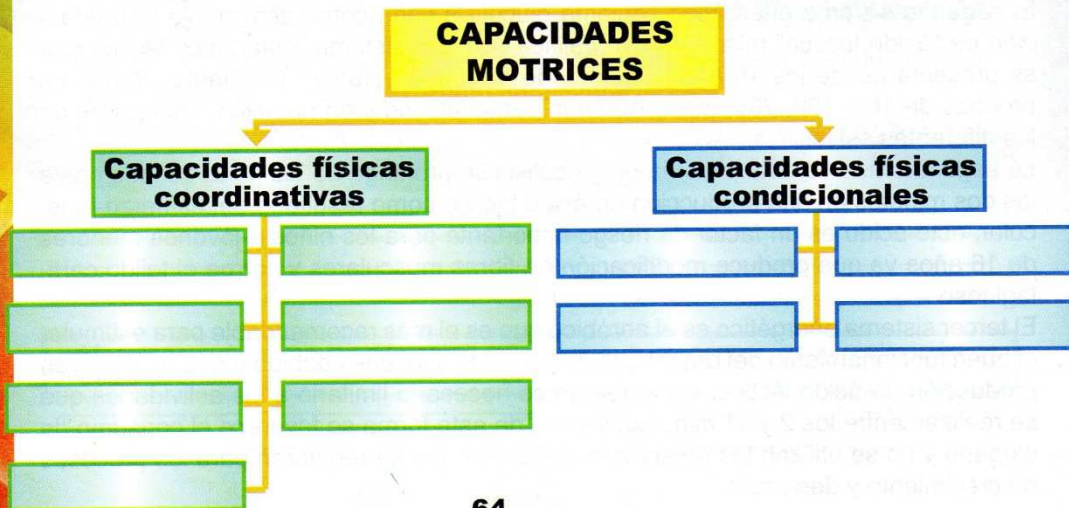
La estimulación oportuna con trabajo apropiado de cada capacidad física, con respeto absoluto a las características del alumno dará por resultado un incremento en el nivel de su condición física, que se manifestará a su vez en la mejora de capacidad motora y su estado de salud.

Completa las siguientes oraciones.

Las capacidades físicas condicionales denominadas así por ser la base del desarrollo de la condición física del individuo, su manifestación está condicionada por _____ y _____ es decir, que para que se puedan llevar a cabo es indispensable la intervención de los procesos del _____ en sus diferentes momentos o fases. Dependen básicamente de la _____ para transformar energía química en _____.

◇ ¿Cuál es el tercer sistema energético?

Completa el mapa conceptual.



SECUENCIA DIDÁCTICA 3**LA TOMA DE DECISIONES EN EL JUEGO**

Ahora pondrás en práctica cada una de tus habilidades físicas, así como la estrategia y la táctica; con la finalidad de realizar un torneo, incluyendo voleibol, shuttleball, básquetbol.

Lo que proporcionará la participación de todos, así se nos facilitará el análisis de la lógica interna, de las estrategias del juego y mejorar el desempeño motriz.

Pondrás en marcha la estrategia y la táctica.

Para lograrlo, es indispensable proporcionar un ambiente de aprendizaje caracterizado por el respeto, buen trato, aliento y apoyo, entusiasmo e interés, seguridad y confianza; así como promover el gusto por la actividad, los juegos, la iniciación deportiva, el deporte educativo y la expresión.

SESIÓN 4

ORGANIZA UN TORNEO

Tú decidirás como formar los equipos, quiénes serán los árbitros, algunos aspectos del reglamento.

- Integren equipos mixtos.
- Decidan dentro de estos equipos quién será capitán, árbitros, quiénes comentarán, cómo será el reglamento.

Anota en el cuadro siguiente el nombre de las personas que integran tu equipo.

ANOTEN LAS REGLAS QUE HAYAN ACORDADO

Reglamento para el torneo			
Nombre del juego	Las que deben cuidar		
	A) Respeto entre jugadores y géneros	B) Conservación del ambiente e implementos	C) Inculcar juego limpio



Nombre del equipo:	Árbitros:
Capitán:	Acuerdos sobre reglamento:
Integrantes:	Canchas y premiación:

♦ ¿Cuáles son las experiencias que te dejó la organización del torneo?

TORNEO DE SHUTTLEBALL

SESIÓN 5

Con el propósito de poner en marcha la estrategia y la táctica, ambas obtenidas en las secuencias de trabajo anteriores, te proponemos realizar un torneo de shuttleball.

SHUTTLEBALL

Es conveniente que organicemos el torneo con el sistema todos contra todos, o Round Robin, esta modalidad permite que todos los alumnos participen y de esta manera se facilite el análisis de la lógica interna y de las estrategias del juego, así como avanzar en la mejora de los desempeños de los movimientos individuales.

Ahora te presentamos un cuadro para registrar los encuentros tanto individuales como en parejas y registrar los resultados.

Sistema De Juego: Round Robin

Siembra De Partidas

TORNEO INDIVIDUAL						Hoja de Registro		
PARTICIPANTES	1°	2°	3°	4°	5°	JG	JP	LUGAR
1.-								
2.-								
3.-								
4.-								
5.-								

TORNEO DE PAREJAS						Hoja de Registro		
PARTICIPANTES	1°	2°	3°	4°	5°	JG	JP	LUGAR
1.-								
2.-								
3.-								
4.-								
5.-								

EXPOSICIÓN EN CLASE "SALUD Y VIDA SANA"

A consideración de los profesores, se sugiere realizar el siguiente ejercicio de exposición con la subsecuente dinámica:

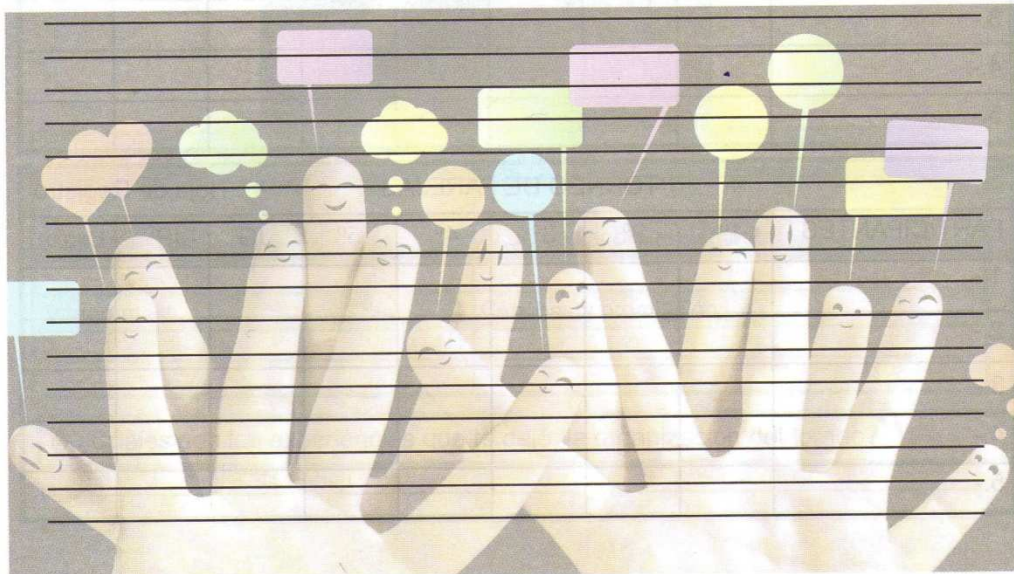
La exposición se llevará a cabo por medio de equipos formados de cinco integrantes, quienes elegirán un tema y lo debatirán. Una vez elegido el tema, investiga en diversas fuentes de información, siendo éstas enciclopedias, bibliotecas públicas o virtuales, páginas de internet, etc. Cuáles consideran que son las causas y consecuencias de éste, lo anterior con la finalidad de proponer posibles soluciones. Finalmente, a modo de síntesis el equipo propondrá algunas medidas de prevención para evitar caer en este tipo de situaciones.

*Si el tiempo en clase es limitado y no pueden exponer, se le recomienda al profesor revisar los trabajos individualmente.

Los temas a elegir pueden ser:

- Las drogas
- Los divorcios
- Enfermedades de transmisión sexual
- Obesidad
- Suicidios
- Abortos

Conclusiones:



HAND BALL

SESIÓN 6

Velocidad, potencia, agilidad, destreza, precisión, ... son algunos de los términos que mejor puede definir lo que es el balonmano. Sin ellos, es difícil concebir un partido. Pero sobre todo espíritu de lucha, compañerismo, colaboración, cooperación, ... son términos sin los cuales es imposible jugarlo.

Modo de juego:

Duración: El balonmano se juega en dos partes de 30 minutos con un descanso de 10 minutos. En caso de empate y cuando las normas de la competición exigen un ganador, se jugará un período de 5 minutos.

Jugadores: Un equipo de balonmano está formado por 12 jugadores, de los que sólo pueden jugar 7 al mismo tiempo. Pueden hacerse todos los cambios que el entrenador considere oportunos.

Pelota: Es esférica, con cubierta de cuero o material sintético y de color uniforme. Tiene peso y tamaño diferente según las categorías.

Puntuación: Cada vez que la pelota rebasa totalmente la línea de portería el equipo que lanzó se anota un gol.

Inicio de partido: Se sortea el saque. Cuando el árbitro toca el silbato el equipo tiene 3 segundos para poner el balón en juego. Todos los jugadores deben estar en su mitad del campo correspondiente.

Reglas básicas

Las reglas que el jugador que posee la pelota debe respetar son las siguientes:

Pasos: Un jugador no puede dar más de tres pasos con la pelota en sus manos.

Para desplazarse también puede utilizar el bote.

Dobles: Después de parar de botar no está permitido volver a botar nuevamente. En cambio, es posible dar otros tres pasos.

Debe pasar, lanzar a portería o botar antes de cumplirse 5 segundos desde que cogió la pelota.

Hay que pisar la línea lateral del campo para hacer un saque de banda.

El balón se puede tocar desde la rodilla hacia arriba. El portero puede hacerlo con cualquier parte de su cuerpo.

Existen reglas comunes a todos los jugadores:

No está permitido empujar, sujetar o golpear a un adversario.

No se puede impedir el paso a un jugador con los brazos o las piernas. Pero sí con el tronco.

Es falta pisar la línea que delimita el área de portería de 6 metros y entrar en ella, menos el portero.

Dentro del área el portero no será castigado si hace pasos dobles o retiene el balón más de 3 segundos.



Se puede lanzar a portería desde dentro del área, siempre y cuando el jugador haya saltado previamente sin pisar la línea, y lance la pelota antes de caer al suelo.

Cuando el guardameta envía la pelota detrás de su portería y sale por la línea de fondo él mismo pondrá de nuevo la pelota en juego. Si en cambio, el balón es tocado por un jugador de campo defensor, se lanzará corner o saque de esquina desde el lado más próximo desde donde salió.

Todas las faltas se sacan desde el mismo lugar donde se hicieron. Excepto si la infracción fue entre las líneas de 6 y 9 metros. En ese caso, el golpe franco se saca sobre la línea discontinua de 9 metros. Los defensas deben colocarse en la línea de 6 metros.

Cuando el jugador que lanza a portería se encuentra con ventaja clara para conseguir gol, recibe falta antirreglamentaria, el árbitro castigará la falta con penalti. Éste se lanza desde la línea de 7 metros. Todos los jugadores deberán retrasarse hasta la línea de 9 metros.

Si los árbitros consideran que un equipo pierde tiempo, retardando demasiado el lanzamiento a portería, pueden castigar a esta situación indicando "pasividad".

Un jugador puede ser expulsado por 2 minutos. A la tercera expulsión se va directamente al vestuario, y a los 2 minutos entrará otro jugador.



JUEGO LIMPIO

La práctica de la actividad física y el deporte constituye un factor de integración social y una fuente de salud y bienestar tanto físico como psicológico; esto permite enriquecer a los individuos y a las sociedades a través del intercambio y la convivencia de las personas por medio de los valores positivos que transmite.

Contesta con sinceridad el siguiente recuadro con base en la actividad anterior.

ACTITUD	EXCELENTE	BUENA	DEBO MEJORAR
Escuche con respeto a mi profesor y compañeros cuando me corregían.			
Motive a mis compañeros durante el juego a superar lo realizado.			
Cumplí con las actividades que me asignaron dentro del equipo.			
Participé en la organización de estrategias para los juegos.			

PENSAMIENTO TÁCTICO Y ESTRATÉGICO

Un elemento significativo dentro de la lógica y secuencia de las actividades es el pensamiento táctico y estratégico. Éste tiene que ver con las decisiones y memoria motriz para anticiparse a la ejecución de determinada acción y realizar el movimiento dentro del juego con cierto nivel de éxito. Aquí, la comunicación verbal y corporal (por medio de señales y gestos corporales enviados a los compañeros) desarrolla en buena medida la percepción y la decisión en torno a qué debo hacer, cuándo y con quién. Al mismo tiempo se deben descifrar los movimientos y avances de los adversarios y, nuevamente a través del lenguaje corporal, anticiparse a las acciones de los oponentes.

El móvil de los juegos también interviene de manera importante en el desarrollo del pensamiento táctico y estratégico. Hacer capturas, completar carreras, descubrir los planes de los oponentes, evadir, llegar a la meta colocada al fondo de la cancha o solamente actuar devolviendo el implemento desde una práctica individual como puede ser el Bádminton o la Indiaka son ejemplos de dicho pensamiento. Con respecto al conocimiento de las rutas y trayectorias de los implementos (volantes o gallitos, pelotas, aros, pañuelos, balones), los procesos tácticos y estratégicos cobran especial interés pues hay que ajustar los desempeños motrices para recibir un pase, devolverlo, enviarlo a un compañero, anticiparse ante una trayectoria parabólica y decidir cuál será la forma más eficaz de actuar.



◆ El pensamiento táctico y estratégico ¿De qué forma influye en nuestras decisiones?

◆ Menciona algunos deportes donde intervenga el pensamiento táctico y estratégico

JUEGOS

SESIÓN 7

GUERRA NAVAL

OBJETIVO: Desarrollar la orientación y colaboración. Material: Dos pañuelos.

PREPARACIÓN Y CONSIGNAS.

Dos equipos forman una fila y se separan a un metro de distancia. Las dos filas serán paralelas y separadas por 10 m. Los jugadores no se puede mover de sus lugares y miran a sus adversarios. Cada equipo tiene un jugador con los ojos vendados que hace de proyectil. A la señal, cada fila dirige su proyectil hacia el enemigo tratando de hundirlo. Los compañeros son los que dirigen al misil (compañero) hacia el enemigo por medio de indicaciones de voz. Éste tendrá que tocar algún contrario sin tocar con los brazos, los tocados se pondrán de estorbo estático

FUTBOL-DOBLE

ESPACIO DE JUEGO

Patio escolar con 4 porterías. Se organiza al grupo en dos equipos del mismo número de integrantes.

PREPARACIÓN Y CONSIGNAS.

Se acomodarán 4 porterías en el espacio delimitado, cada una con su portero, dos para cada equipo. El saque se dará con una patada al aire y al caer las dos pelotas dará inicio el encuentro. Deberán organizarse los equipos para saber cuántos atacan y cuántos defienden.

Los roles cambian, para que todos puedan participar de manera más activa al ataque y defensa. Las reglas serán las mismas que el futbol, lo único en lo que deberás estar atento es en los implementos o móviles del juego, así podrás estar atento para evitar un gol o anotar alguno.

◆ ¿Qué necesitamos hacer para que la actividad física sea un hábito en nuestra vida?

◆ ¿Qué importancia tiene escuchar la opinión de nuestros compañeros para lograr el objetivo del equipo?



LA FORMACIÓN DE BUENOS VALORES

Los buenos valores son tan importantes porque los valores dirigen la conducta. Impregnarse de buenos valores es la mejor forma de alcanzar objetivos nobles y productivos.

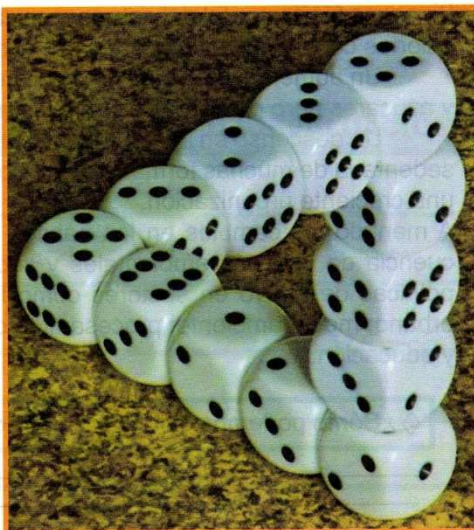
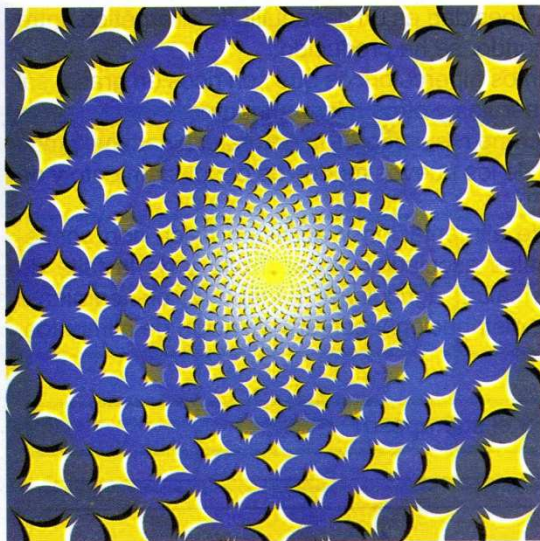
Se entiende por valor moral todo aquello que lleve al hombre a defender y crecer en su dignidad de persona. El valor moral conduce al bien moral. Recordemos que bien es aquello que mejora, perfecciona, completa.

El valor moral perfecciona al hombre en cuanto a ser hombre, en su voluntad, en su libertad, en su razón. Se puede tener buena o mala salud, más o menos cultura, por ejemplo, pero esto no afecta directamente al ser hombre. Sin embargo vivir en la mentira, el hacer uso de la violencia o el cometer un fraude, degradan a la persona, empeoran al ser humano, lo deshumanizan. Por el contrario las acciones buenas, vivir la verdad, actuar con honestidad, el buscar la justicia, le perfeccionan.



♦ De los valores que conoces ¿Cuáles utilizas con frecuencia al practicar algún juego en Educación Física?

Actividad: ilusión óptica.



ACTIVIDAD DE CIERRE

EL CUIDADO DEL CUERPO

Recuerda que las funciones de la estructura orgánica y funcional del cuerpo juegan un papel muy importante. Por ello, es de suma importancia que los alumnos conozcan su cuerpo y particularmente las distintas articulaciones de la rodilla, y el trabajo que desempeña, así como en los cuidados que deben tenerse para evitar posibles lesiones.

EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

El **IMC*** proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, puesto que es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades. Sin embargo, hay que considerarla a título indicativo porque es posible que no se corresponda con el mismo nivel de grosor en diferentes personas.

- Un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso.
- Un IMC igual o superior a 30 determina obesidad.

* Checar IMC pagina 6.

DATOS SOBRE EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

A continuación se presentan algunas estimaciones mundiales recientes de la OMS.

- En 2014, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 600 millones eran obesos.
- La prevalencia mundial de la obesidad se ha duplicado entre 1980 y 2014.

¿QUÉ CAUSA EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD?

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. En el mundo, se ha producido:

- Un aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos que son ricos en grasa, sal y azúcares pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes, y
- Un descenso en la actividad física como resultado de la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, de los nuevos modos de desplazamiento y de una creciente urbanización.

A menudo los cambios en los hábitos de alimentación y actividad física son consecuencia de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo y de la falta de políticas de apoyo en sectores como la salud; agricultura; transporte; planeamiento urbano; medio ambiente; procesamiento, distribución y comercialización de alimentos, y educación.



◆ ¿Cómo podemos evitar la obesidad y el sobrepeso?

“LA RODILLA”

El propósito central de la Educación Física, es que disfruten de las actividades como una toma de realización personal, pero deberás estar consiente de que tu cuerpo necesita preparación y cuidados, el no hacerlo puedes ocasionar una lesión articular, muscular, desgarres, etc. Por ello es importante conocer tu cuerpo.

En este caso te daremos a conocer las articulaciones de las rodillas y sus cuidados.

La rodilla es muy propensa a sufrir lesiones cuando realizas algún deporte por esos es muy importante antes de realizar cualquier actividad física realizar un preciso calentamiento bien dosificado y evitar esfuerzos excesivos.

Esencialmente es una articulación de un sólo sentido de libertad de movimiento, flexión y extensión.

La articulación posee ligamentos laterales internos, externos y ligamentos cruzados que mantienen su estabilidad, los cartílagos meniscos están unidos a la cápsula articular.

La rodilla consigue 2 funciones, libertad de movimiento y estabilidad, en la que soporta grandes presiones debido al peso del cuerpo.

Si tienes algún síntoma de dolor, es necesaria una revisión para evitar riesgos.

Instrucciones: Anota las respuestas correctas a las siguientes preguntas

¿Cuáles son las funciones principales de la rodilla?

Investiga ¿Cuántos músculos y huesos tiene el cuerpo humano?

REALIZAR EL PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS.

TEMA	CRITERIOS	PRODUCTOS	AUTOEVALUACIÓN