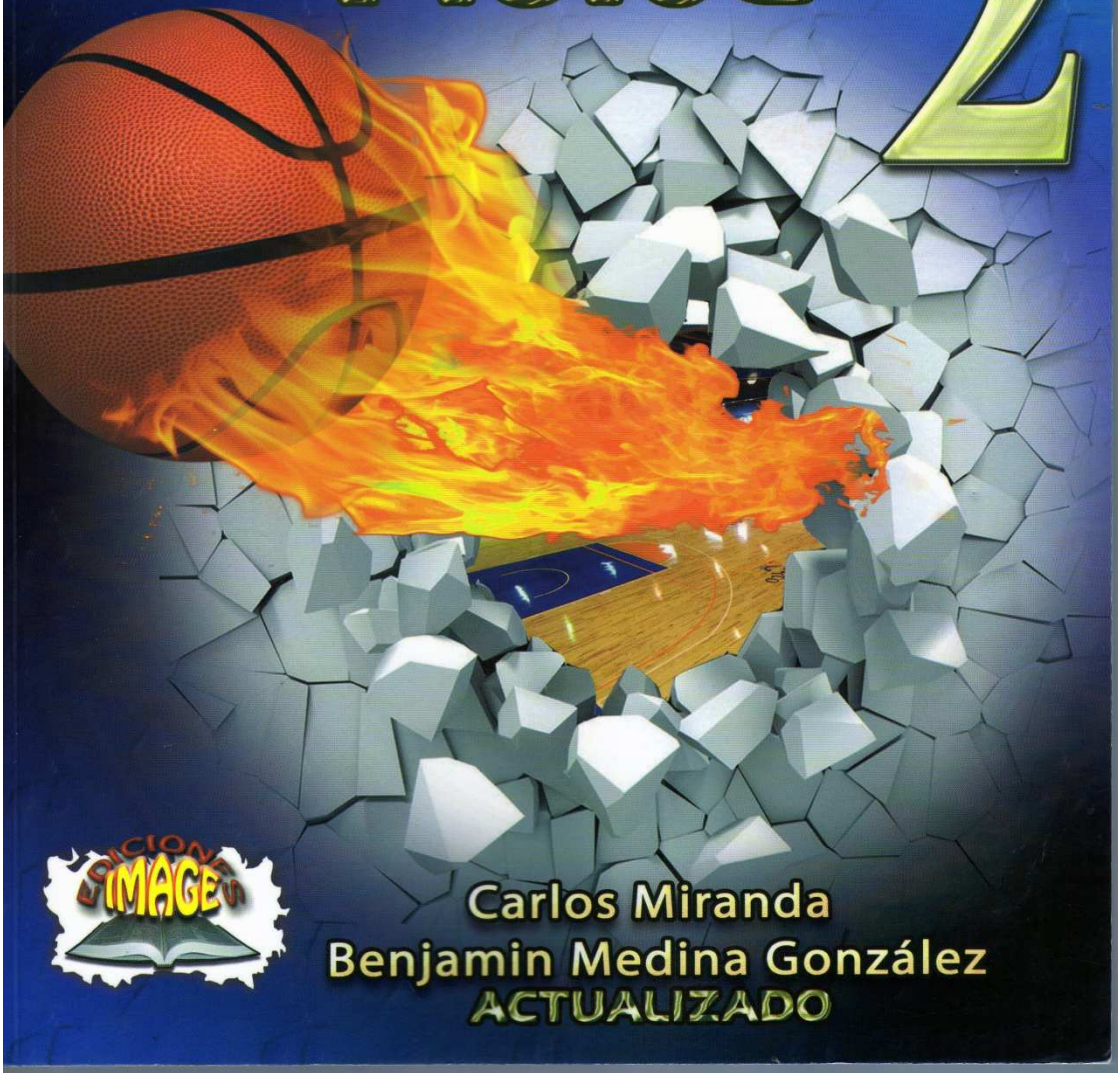
Educación Física 2

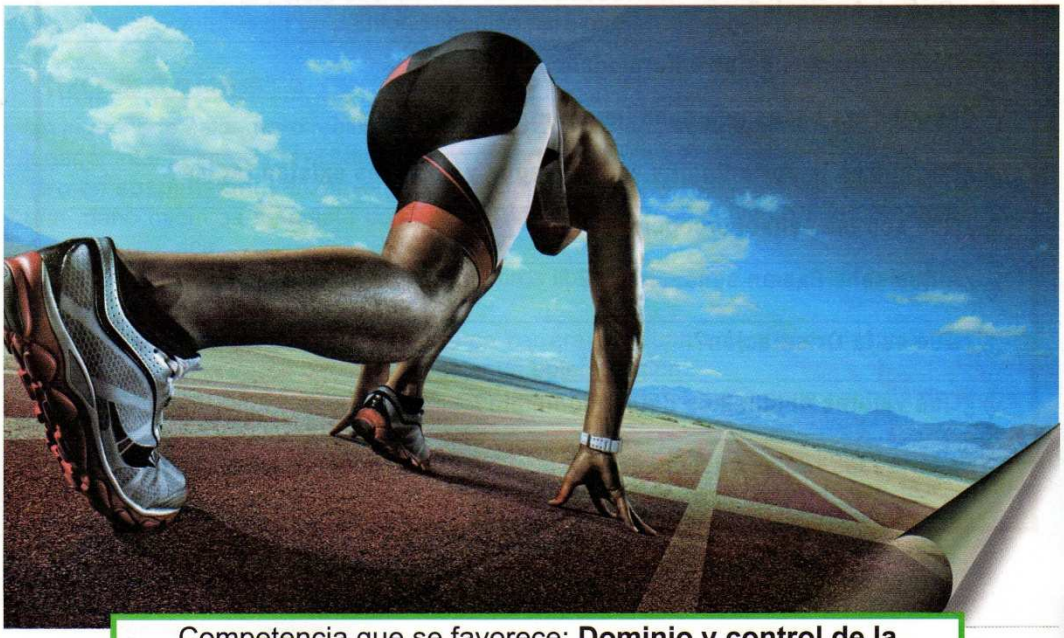


Carlos Miranda
Benjamin Medina González

ACTUALIZADO

BLOQUE 3

AJUSTES Y ESTRATEGIAS EN EL JUEGO



Competencia que se favorece: **Dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problemas.**

APRENDIZAJES ESPERADOS:

- Distingue la lógica interna de las actividades –el reglamento, las acciones ofensivas y defensivas– para determinar tácticas que permitan la consecución de los fines.
- Propone estrategias y soluciones tácticas a sus compañeros para llegar a decisiones que favorezcan el trabajo colaborativo.
- Participa en la consecución de acuerdos referidos al desempeño del equipo para tener una actuación efectiva.

CONTENIDOS:

Planear estrategias

Reconocimiento de situaciones tácticas, su importancia y aplicación en un sistema de juego de conjunto.
Aplicación de estrategias al practicar juegos modificados de invasión y cancha dividida.
Deportes y actividades con implementos.
El fomento de valores a partir del juego.
Valorando nuestra actuación.

VALOR A FOMENTAR EN EL BLOQUE: Empatía

REFLEXIÓN

UN ÁNGEL

- Cuenta una antigua leyenda que un niño, próximo a nacer, le dijo a Dios:
- Me vas a enviar mañana a la Tierra, pero... ¿Cómo viviré allá, siendo tan pequeño y débil?

- Entre los muchos ángeles escogí a uno que te espera allá. Contestó Dios.

- Pero aquí en el Cielo soy muy feliz. ¿Podré cantar, bailar, jugar y sonreír allá?

- Ese ángel te cantará y sonreirá todos los días. Y te sentirás muy feliz con sus canciones y sonrisas.

- Y ¿cómo entenderé cuando me hablen, si no conozco el extraño idioma de los hombres?

- Ese ángel te hablará y te enseñará las palabras más dulces y más tiernas que pueda escuchar un humano.

- ¿Qué haré cuando quiera hablar contigo, mi Dios?

- Ese ángel juntará tus pequeñas manos y te enseñará a orar.

- He oído que en la tierra hay hombres malos y sin amor. ¿Quién me defenderá?

- Ese ángel te defenderá, aunque le cueste la vida.

- ¡Pero estaré muy triste porque no te veré más! Señor, sin verte, me sentiré muy solo.

- Ese ángel te hablará de mí y te mostrará el camino para volver a mi presencia, le dijo Dios.

- En ese instante, una inmensa paz reinaba en el cielo y el niño le pidió al Señor:
- Dime su nombre, ¡oh buen Dios!

- y el Señor le contestó dulcemente:

- Ese ángel se llama "Mamá"!

SECUENCIA DIDÁCTICA 1

PLANEACIÓN DE ESTRATEGIAS ANTE DIVERSAS SITUACIONES MOTRICES

La relación del cuerpo con los procesos efectivos y cognitivos, motiva a los alumnos para que disfruten de la movilización corporal y se promueve su participación en actividades caracterizadas por cometidos motrices (a partir de sus intereses, la confrontación lúdica y la vigorización corporal); sus posibilidades motrices en tres procesos: la sensación percepción; las acciones referidas a que hacer y cómo realizarlo; y la propia ejecución de los desempeños.

Lo anterior te permitirá tener una buena comunicación, con lo cuál lograrás utilizar estrategias lógicas de pensamiento para resolver diversas situaciones de acción motriz.

SESIÓN 1

LA GYMKANA COMO ACTIVIDAD RECREATIVA

La escuela es un lugar privilegiado de convivencia, es un espacio de crecimiento, de encuentro, de aprendizaje, de experiencias compartidas, de conocimiento de los otros y de descubrimiento del mundo.

Este es el objetivo primordial, lograr un clima de convivencia basado en el respeto y en la comunicación fluida, abierta y sincera.

Para conseguir esta relación fluida, se han planteado diferentes actividades recreativas, siendo la **gymkana** deportiva uno de los pilares importantes.

La **gymkana** es un recorrido de retos y pruebas donde todos los participantes aplican la cooperación y el esfuerzo, sus destrezas y habilidades. Son actividades alegres, entusiastas, satisfactorias, formativas, sociales y liberadoras. Las podemos definir como aquellas actividades libres, espontáneas, con normas flexibles, donde deben participar todos, el resultado es secundario. No se espera un resultado final, sino que busca el gusto por la participación, con valores y persigue un objetivo placentero.

EJEMPLOS DE PRUEBAS DE LA GYMKANA.
•Transportar una pelota entre las piernas saltando como los canguros sin que se caiga. Consigue el punto el que logra llegar hasta el final.
•Tomados de la mano sin soltarse pasarse un aro. Dos vueltas. Consiguen el punto si logran pasarse el aro sin soltarse.
•Todos los alumnos en círculo pasarse el globo de agua sin que se caiga. Consigue el punto el equipo que de las dos vueltas.
•Todos los alumnos colocados en gran círculo van lanzando uno a uno su aro al cono central. Consigue el punto el que cuele al menos un aro.
•Recorrer una distancia de veinte metros saltando a pies juntos dentro del saco. Consigue el punto el que llega a la meta sin caerse.

***ORGANICEN EQUIPOS MIXTOS, PARA DISEÑAR UNA GYMKANA.**

Contesta correctamente las siguientes preguntas.

¿Qué es una gymkana?

_____

_____

¿Qué beneficios nos proporcionan las pruebas de la gymkana?

_____

_____

MI CUERPO Y SUS CAPACIDADES FÍSICAS

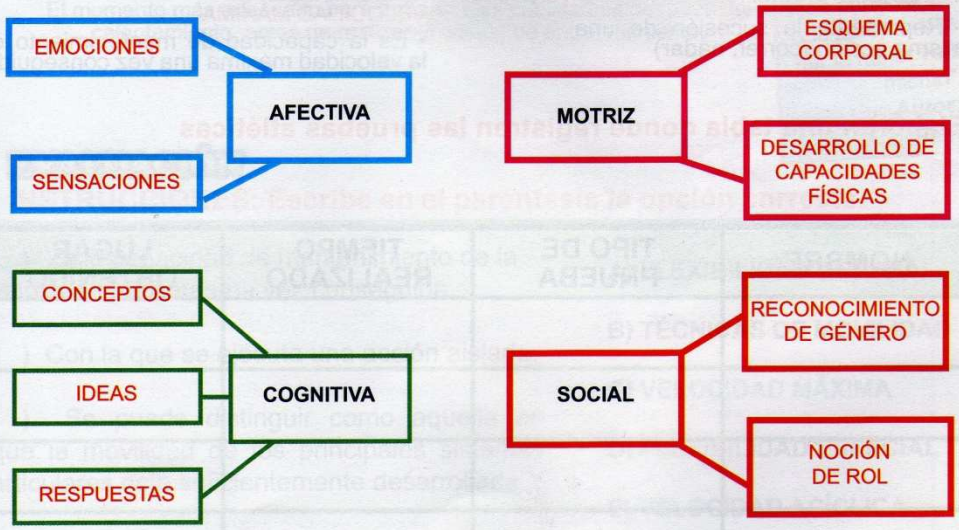
Las capacidades físicas son el potencial de actividades existentes en el ser humano de manera innata o bien adquirida, y se manifiestan al realizar un movimiento o trabajo físico. Están determinadas por diversos factores como son: sexo, edad, estado de salud, energía, consumo de oxígeno, actitud, motivación, intensidad de trabajo.

Una idea más concreta que debes tener respeto a tus capacidades físicas es, que son las condiciones indispensables que permiten tener un determinado rendimiento en la práctica de actividades físicas en tu contexto social.

Un correcto desarrollo y mantenimiento de sus capacidades físicas, te facilitará aprendizajes, perfeccionamiento de diferentes acciones motrices, en especial y como hemos insistido, en las físico deportivas. Como puedes apreciar, esto significa que si tus capacidades físicas son deficientes vas a tener problemas para llegar a dominar alguna disciplina deportiva de tu agrado.

Por otra parte, te queremos mencionar que estas capacidades son la base o sustento del desarrollo o mantenimiento de tu condición física.

Es importante empezar a desarrollar con mayor énfasis tus capacidades físicas FUERZA, FLEXIBILIDAD, VELOCIDAD y RESISTENCIA, no únicamente en actividades físico deportivas sino en cualquier actitud de nuestra vida cotidiana.



Escribe ¿Cuáles son las capacidades físicas?

VELOCIDAD

La velocidad es una de las capacidades físicas más importantes en la práctica de cualquier actividad física de rendimiento. La rapidez de movimientos en las acciones deportivas es primordial, ya que la efectividad en su ejecución depende, en gran medida, de la velocidad con la que se realice. Es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible.

FACTORES QUE INFLUYEN

- Transmisión nerviosa
- Elección de respuesta
- Dominio técnico
- Frecuencia
- Amplitud de zancada
- Tiempo del desplazamiento

DESARROLLO

- Los movimientos deben realizarse siempre a la máxima velocidad.
- Se deben realizar pocas repeticiones.
- Los desplazamientos han de ser cortos.

VELOCIDAD ACÍCLICA

- Con la que se ejecuta una acción aislada.

VELOCIDAD CÍCLICA

- Representa la sucesión de una misma acción (correr, nadar)

VELOCIDAD DE REACCIÓN

- Es la capacidad de realizar en el menor tiempo posible un movimiento, como respuesta a un estímulo, se puede dividir en dos partes:

*Periodo latente: se refiere al tiempo que transcurre desde, que recibimos el estímulo hasta que llega a la placa motora del músculo.

*Periodo de contracción: es el tiempo que tarda un músculo en contraerse una vez que le ha llegado al estímulo.

RESISTENCIA A LA VELOCIDAD

- Es la capacidad de mantener una velocidad próxima a la máxima el mayor tiempo posible.

FRECUENCIA DE MOVIMIENTOS

- Es la ejecución de movimiento de los segmentos corporales con la mayor rapidez posible eliminando al peso corporal.

VELOCIDAD MÁXIMA

- Es la capacidad de mantenimiento de la velocidad máxima una vez conseguida.

Elaboren una tabla donde registren las pruebas atléticas

NOMBRE	TIPO DE PRUEBA	TIEMPO REALIZADO	LUGAR OBTENIDO

FLEXIBILIDAD

Cualidad que con base en la movilidad articular, extensibilidad y elasticidad muscular permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas.

FACTORES QUE INFLUYEN

•Características musculares y neurofisiológicas.
• La edad.
• Estado psíquico.
• Condiciones del ambiente.
• Entrenamiento y grado de ejercicio.
• La fatiga.
• El calentamiento.

TÉCNICAS DE MOVILIDAD

• Rebotes
• Lanzamientos
• Presiones o tracciones
• Stretching

ELASTICIDAD MUSCULAR

• Se define como la capacidad de los músculos de estirarse y volver al punto inicial, esta capacidad es debida a su comprensión.

FLEXIBILIDAD GENERAL

• Se puede distinguir como aquella en que la movilidad de los principales sistemas articulares esta suficientemente desarrollada.

FLEXIBILIDAD ESPECIAL

• Es la movilidad articular que se realizará con miras a la ejecución de un movimiento específico.

Las formas de trabajo para flexibilidad pueden ser:

• ACTIVA • PASIVA • CINÉTICA •

El momento más adecuado para trabajar esta cualidad es después del calentamiento, antes de realizar la sesión de entretenimiento.

Frases

"La vida no te pide que seas perfecto, sólo te pide que aprendas cada día a ser la mejor versión de ti mismo"

Autor:
Paul Barrios

EVALUACIÓN

INSTRUCCIONES: Escribe en el paréntesis la opción correcta.

( ) Es la capacidad de mantenimiento de la velocidad máxima una vez conseguida.

( ) Con la que se ejecuta una acción aislada.

( ) Se puede distinguir como aquella en que la movilidad de los principales sistemas articulares esta suficientemente desarrollada.

( ) • Rebotes
• Lanzamientos
• Presiones o tracciones
• Stretching

A) FLEXIBILIDAD GENERAL

B) TÉCNICAS DE MOVILIDAD

C) VELOCIDAD MÁXIMA

D) FLEXIBILIDAD ESPECIAL

E) VELOCIDAD ACÍCLICA

F) VELOCIDAD DE REACCIÓN

SECUENCIA DIDÁCTICA 2 SESIÓN 2

DEPORTES Y ACTIVIDADES DE INVASIÓN CON IMPLEMENTO

Para favorecer la participación, el respeto y la aceptación de tus compañeros es importante llevar a cabo una labor de análisis y reflexión constante, para mejorar los desempeños motrices colectivos e individuales en los siguientes juegos de invasión.

FUTBOL AMERICANO MODIFICADO

La actividad consiste en hacer un tanto en la meta contraria. La anotación se logra mediante el avance en la cancha adversaria. Para poder avanzar será necesario que los jugadores se den pases con una pelota o con el balón de fútbol americano.

El juego inicia al dar una patada al balón cualquiera de los dos equipos (se puede decidir en un volado). Luego de la patada, el equipo que recibe la pelota intenta avanzar por la cancha del otro equipo hasta rebasar la línea final, con lo que anotará un punto.

Los jugadores que impiden el avance tratan de tocar la espalda de quien porta el balón, o bien, de quitarle el paliacate que lleva en la cintura; si lo consiguen, se detiene el juego. El equipo que ataca tiene cuatro oportunidades para avanzar por lo menos cinco pasos, si lo consigue; tiene otras cuatro oportunidades. Cuando el equipo que ataca no consigue avanzar los cinco pasos, pierde la posesión del balón y, por lo tanto, se convierte en equipo defensivo.

Se solicita a los alumnos que presenten jugadas que conocen o que han visto y que las modifiquen y adecuen al ambiente escolar; en ellas deberá considerar el número de jugadores, si los equipos son mixtos o no, las medidas de seguridad y juego limpio. Conviene que las presenten acompañadas con dibujos y esquemas de los posibles avances.

REGLAS

• El juego se desarrolla en cuatro tiempos de cinco a siete minutos. En cada tiempo los equipos analizan sus desempeños y reflexionan sobre la mejor estrategia a seguir.
• No se permite arrebatar el balón, sólo interceptarlo.
• Las dimensiones de la cancha están claramente delimitadas para que los jugadores jueguen dentro de sus límites.
• No se permite ningún tipo de tacleo.
• No está permitido ningún tipo de bloqueo.
• No se permite subestimar a ninguno de sus compañeros.
• Asumir una actitud honesta ante el toque de espalda o al momento que se pierde el paliacate.

VARIANTES

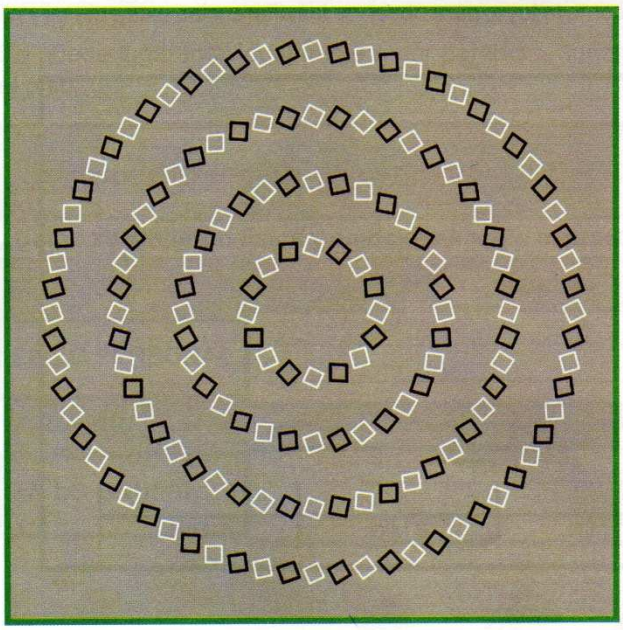
• Si los grupos son numerosos, jugar con equipos de 10 integrantes mientras los demás esperan su turno para participar.
• Las dimensiones de la cancha pueden modificarse de acuerdo con las condiciones del centro escolar.

◈¿Cómo se pueden aprovechar las habilidades de cada uno de los jugadores para conseguir anotar?

_____

_____

EL FALSO ENTRELAZADO (ilusión óptica)



Esta ilusión fue creada por el psicólogo italiano Baingio Pinna en 2002. Estas líneas parecen cruzarse (como un espiral), pero se trata de círculos concéntricos. El cerebro recibe pistas(cuadrados blancos y negros que se alternan en color y en inclinación) que llevan a inferir una espiral, aunque se trate de círculos.

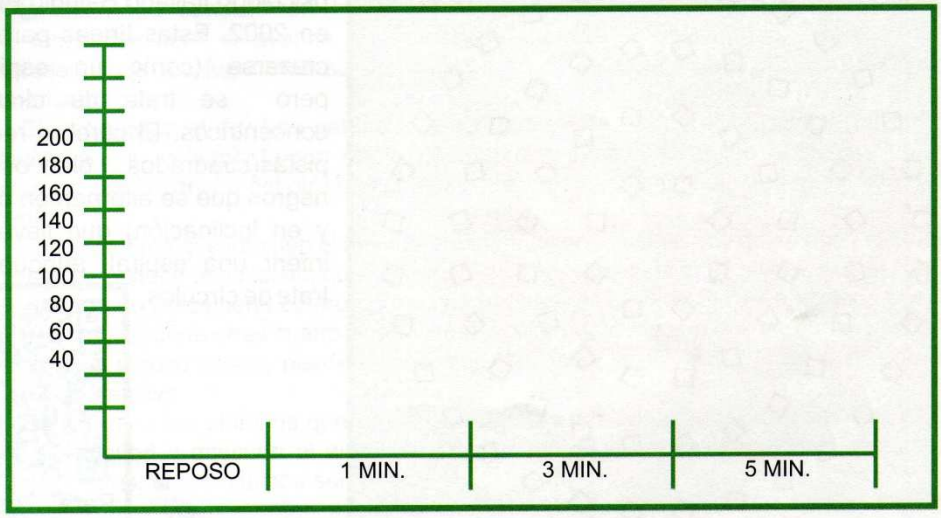
Para conocer más sobre este tema visita esta pagina.

REGISTRO DE MI FRECUENCIA CARDÍACA

En el siguiente cuadro registra tus anotaciones, servirá para comparar el trabajo cardiovascular de ti y tus compañeros.

REGISTRO DE PULSACIONES POR MINUTO					
ALUMNO	REPOSO	DURANTE LA RECUPERACIÓN			
		AL CONCLUIR LA ACTIVIDAD	AL CABO DE 1 MINUTO	AL CABO DE 3 MINUTOS	AL CABO DE 5 MINUTOS

Dependiendo de los resultados anteriores, en la siguiente gráfica anota los resultados de tus compañeros como la tuya, para observar las diferencias existentes.



JUEGOS

SESIÓN 3

JAI ALAI

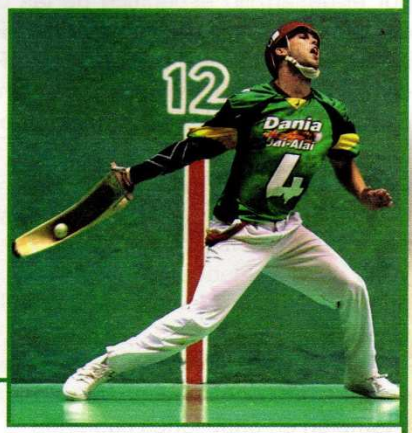
Objetivo: Fomentar el trabajo en equipo y desarrollar habilidades motrices.

Descripción:

Se colocarán por tercias para jugar un deporte muy similar al frontón, sólo que en lugar de usar una raqueta se utiliza una cesta (la cual se puede hacer con un envase de plástico que tenga asa, aunque también puede jugarse con las manos).

El juego comienza cuando un integrante del equipo lanza la pelota de esponja o de vinil hacia una pared.

El equipo contrario trata de contestarla al rebotar de la pared. Se gana un punto cuando el equipo contrario no puede devolverla.



Reglas:

Ningún jugador puede ser excluido.

Al término del juego el grupo analiza qué tipo de estrategia fue la más conveniente para acumular puntos.

El docente comentará los patrones de movimiento y las acciones del equipo que hicieron bien los jugadores de ambos bandos.

Variantes:

Se puede jugar individualmente o por parejas. - Jugar sin dejar que bote la pelota en el piso.

Contesta correctamente las siguientes preguntas.

¿Cómo se sintieron física y emocionalmente al practicar esta actividad?

EN LO PERSONAL _____

_____

EN LO GRUPAL _____

_____

ATLETISMO

Se da el nombre de atletismo a un conjunto de ejercicios físicos que básicamente son carreras de a pie, saltos y lanzamientos, tanto naturales como estilizados, realizados por el desarrollo específico de las cualidades físicas del cuerpo humano y la superación de los resultados de la práctica. Para su estudio, el atletismo se divide en: Pruebas de Pistas y Campo. El olimpismo griego se desarrollo con pruebas de esta especialidad. En la época contemporánea, el atletismo fue entronizado en Gran Bretaña, donde las carreras pedestres eran tradicionales a través del campo (cross country). La universidad de Oxford y Cambridge fueron sede del desarrollo del atletismo de la época actual, y las especialidades del mismo figuraron ya en la primera olimpiada, celebrada en 1986 en Atenas, Grecia.

Este deporte puede celebrase en estudios descubiertos, o sea, al aire libre, y también en pabellones cubiertos y a resguardo del exterior, pero las marcas obtenidas en una y otra condición se valoran de modo distinto.

- PISTA
  - VELOCIDAD
    - 100, 200, 400 METROS PLANOS
    - 100, 110 METROS CON OBSTÁCULOS
    - 4 X 100 Y 4 X 400 CARRERA DE RELEVOS
  - MEDIO FONDO
    - 800 Y 1500 METROS PLANOS
  - FONDO
    - 3000, 5000 Y 10000 METROS
    - 20 Y 50 Km. CAMINATA
    - MARATÓN (42,195 METROS)
- CAMPO
  - SALTOS
    - • LONGITUD • ALTURA
    - • TRIPLE • CON GARROCHA
  - LANZAMIENTO
    - • BALA • JABALINA
    - • DISCO • MARTILLO

Si cuentan con el espacio adecuado, con ayuda de tu profesor organicen pruebas de atletismo, en el que intentarán abarcar pruebas de velocidad, saltos y lanzamientos. Registren en una tabla el nombre de los equipos, sus marcas y tiempos de cada uno de los integrantes.

SECUENCIA DIDÁCTICA 3 SESIÓN 4

EVALUACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS

La finalidad es que observen, analicen, reflexionen, evalúen la construcción de estrategias en los juegos de invasión de cancha propia. Se propone la participación de todo el grupo, para jugar el Korfbal, shuttleball y Lacrosse.

KORFBALL

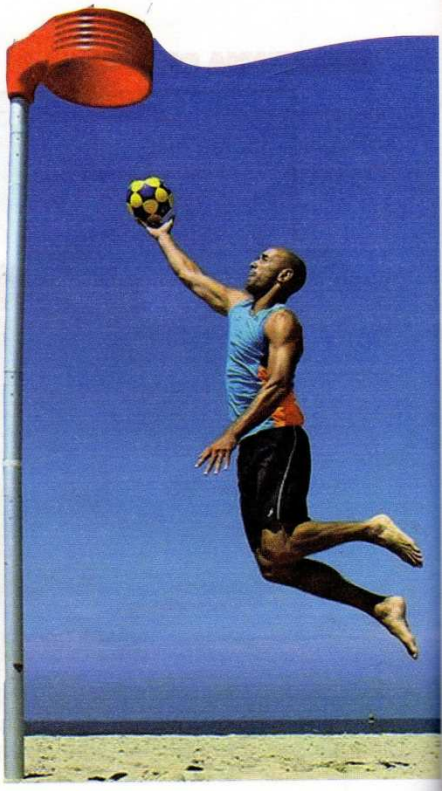
La superficie de juego es rectangular unas medidas entre 40 a 60 metros de largo por 20 a 30 de ancho, pudiendo adaptarlo a un campo de baloncesto normal o de balonmano para practicarlo en el medio escolar. El terreno de juego está dividido en dos partes iguales separadas por la línea central del campo. Los postes están situados a 6.50 metros de cada línea de fondo, pudiendo ser de madera o metálicos pero de forma cilíndrica.
Los cestos también de forma cilíndrica de 40 centímetros de diámetro y 25 de profundidad, fabricados de mimbre y están suspendidos de los postes a una altura de 3.50 metros del suelo. El balón es un balón reglamentario cada equipo lo componen 8 jugadores(as) mixto, es decir 4 chicas y 4 chicos que se reparten dentro de las dos zonas de juego a razón de dos jugadores(as) de cada equipo por zona. Se pueden tener dos sustituidos(as) por equipo.
Desde hace algunos años se han incorporado dentro del currículum de la Educación Física escolar los denominados juegos y deportes alternativos, los cuales han traído un aire fresco y nuevo al propio contexto educativo, conjugando los contenidos deportivos con otros de un carácter más recreativo muchas son las modalidades de estos deportes alternativos, pudiéndoles clasificar en: deportes colectivos (Frisbee, Indiaca) juegos y deporte de adversario (Palas, Peloc), deportes individuales de lanzamiento de ruedas

(Monoplatin, Bicicleta), juegos de lanzamiento (Boomerang, Funtball), juegos de Cooperación (Balonkorf Ultimate) etc.

La razón de ser de su aplicación en la escuela obedece a muchas razones tales como: instalaciones fáciles de improvisar, equipamientos baratos, aprendizaje fácil, esfuerzos moderados, aplicación a la realidad escolar y al deporte tanto de recreación como de tiempo libre.

Además tiene dos principios esenciales que lo hacen muy específico: uno, que los equipos son mixtos; otro, la cooperación; ambos son aspectos que desde el Sistema Educativo no pueden pasar desapercibidos por los valores formativos que de ellos se desprenden para los alumnos(as). En efecto el Balón Korf, es el único deporte colectivo donde juegan simultáneamente en ambos equipos, jugadores masculinos y femeninos.

Hay que tener en cuenta que cada jugador y jugadora deberá ser marcado por un oponente del mismo sexo, es decir, las chicas marcan a las chicas del equipo contrario, y lo mismo hacen los chicos. La cooperación resulta de no poder correr, ni driblar cuando se está en posesión del balón, por ello el Balonkorf es un deporte que pone el acento en el mismo juego colectivo y no en las presentaciones individuales.



¿Sabías qué?

Esta prohibido mezclar las bebidas energéticas con alcohol, porque la mezcla convierte la bebida en una **'bomba mortal'** que **ataca directamente el Hígado**, provocando que la zona afectada no se regenere nunca más...

EN CONCLUSIÓN

Estos procesos, contribuyen a desarrollar y mejorar la anticipación de respuestas, encuentra la mejor forma de ejecutar los patrones de movimiento, reflexionar sobre las experiencias y acciones, y comprender y expresar los logros alcanzados.

Las posibilidades y limitaciones personales, actitudes para superar los problemas y fortalecer el sentimiento de ser competentes. El desempeño motriz contribuye a consolidar el yo en la acción, promueve al conocimiento de uno mismo mejora la competencia y la toma de decisiones; en los juegos de invasión y cancha propia.

Durante el juego se observan los desempeños de cada jugador, completa la siguiente ficha, para evaluar la estrategia y táctica.

GUIA DE RASGOS A OBSERVAR			
JUEGO "EL KORFBAL"			
NOMBRE DEL OBSERVADOR:			
NOMBRE DEL OBSERVADO:			
POSICIÓN		REGISTRO	TOTAL
PASE			
RECEPCIÓN			
FINTAS			
POSICIÓN		REGISTRO	TOTAL
INTERCEPCIÓN			
A JUGADOR			

INSTRUCCIONES: Dibuja en el siguiente cuadro algunos valores y anti-valores usados en el torneo.

Valores	Antivalores

SESIÓN 5 SHUTTLEBALL

La finalidad de este juego es promover variantes en la práctica de sus desempeños motrices, estratégicos y técnicos.
Conocer y asumir una actitud positiva y promover el juego limpio.
El experimentar juegos nuevos propicia la posibilidad de comprender la táctica y poder solucionar problemas de forma individual en situaciones reales de juego, para que logres ajustes necesarios en tu desempeño motriz.
En tu libro de segundo año encontrarás las medidas, origen y reglas del Shuttleball.
Prepara las reglas y equipos para jugar en la próxima clase práctica con tus compañeros Shuttleball.

Anota las conclusiones del torneo:

Elabora un mapa conceptual de shuttleball.

Shuttleball

BITÁCORA VALORATIVA

Registra tus comentarios en tu bitácora, en relación a los siguientes temas

ACTITUDES SOCIALES Y CÍVICAS

LAS INSTALACIONES

EL RESPETO DE LAS NORMAS Y REGLAS

HÁBITOS DE HIGIENE Y SALUD

NORMAS PRUDENCIALES DE USO

SEGURIDAD PERSONAL

SEGURIDAD DE LOS DEMÁS

MANTENIMIENTO DE LOS INSTRUMENTOS

MATERIALES

EXISTIÓ:

COLABORACIÓN

DE 0 A 5

COOPERACIÓN

DE 0 A 5

TOLERANCIA

DE 0 A 5

SOLIDARIDAD

DE 0 A 5

PARTICIPACIÓN

DE 0 A 5

RESPONSABILIDAD

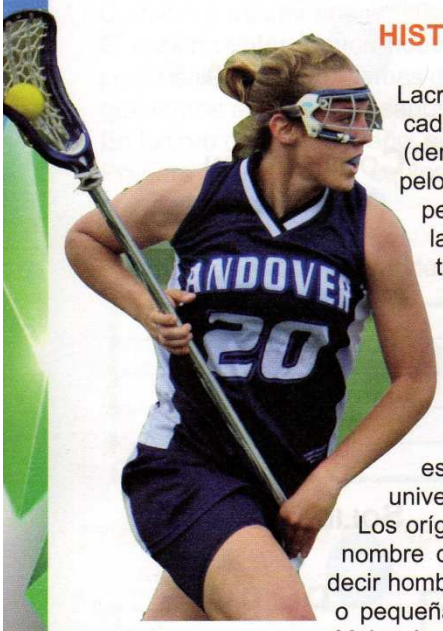
DE 0 A 5

SESIÓN 6

LACROSSE

DEPORTES ALTERNATIVOS

En esta secuencia vas a practicar juegos y actividades motrices y de invasión, como el lacrosse, en los que participarás con todos tus compañeros en diferentes roles de interacción, con el propósito de que percibas problemas motrices e identifiques sus posibles soluciones.



HISTORIA DE LACROSSE

Lacrosse es un juego rápido entre dos equipos de diez jugadores cada uno, que usan un palo con una red en la parte superior (denominados crosses en francés) para pasar y agarrar una pelota de goma con el objetivo de meter goles embocando la pelota en la red del equipo contrario en su versión moderna, lacrosse se juega con tres delanteros, tres medio campistas, tres defensores y un arquero.

La superficie de la cancha puede ser césped natural o sintético. Los hombres usan cascos y hay que mantener la integridad corporal es parte fundamental del juego.

Las mujeres usan antiparras pero menos protectores que los hombres debido a que no están permitidos los encuentros físicos bruscos entre jugadoras. Este deporte es muy popular en la costa Este de los Estados Unidos entre universidades y colegios secundarios.

Los orígenes de lacrosse se remiten a los americanos nativos. Su nombre original era dehuntshigwa´s es en Onondaga, que quiere decir hombre golpeado con un objeto redondo; da - nah – wah´uwsdi o pequeña guerra en Cherokee del Este; Tewaarathon en lengua Mohawk (pequeño hijo de la guerra); y baggataway o el juego del creador en el primer lenguaje nacional. Como había una sola pelota los jugadores se concentraban en posesionar al oponente con su palo.

A veces el juego podía durar días.

Actualmente, lacrosse es popular en América del norte el campeonato mundial de lacrosse para hombres y mujeres se juega cada cuatro años.

Existen variantes de cada deporte tales como el box, lacrosse, indor lacrosse y el softcrosse.

Investiga las medidas de la cancha y dibújala:

ACTIVIDAD DE CIERRE

JUEGO DE INVASIÓN

Esta actividad te ayudará a que conozcas tus posibilidades de acción motriz, con un alto grado de incertidumbre. Permitiéndote poner a prueba pensamientos estratégicos y tácticos en la ofensiva como en la defensiva para poder resolver y mejorar el juego, en actividades de invasión.
forma tus equipos de baloncesto.

Pondrás en marcha la estrategia y la táctica, para lograrlo es indispensable proporcionar un ambiente de aprendizaje caracterizado por el respeto, buen trato, aliento, 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. Organiza un torneo, tú decidirás cómo formar los equipos, quiénes serán los árbitros. Aquí algunos aspectos del reglamento:

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

CONTESTA E INVESTIGA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

◈ ¿Qué estrategias sugieres a tu equipo para mejorar su desempeño en la actividad que acabas de realizar?

_____

_____

◈ ¿Respetaste las reglas del juego?_____¿Por qué?

_____

_____

◈ ¿Cómo fue la participación de tu equipo en la actividad: buena, regular o mala?_____ ¿Por qué?

_____

_____