

## **CUÍA DE EVALUACIÓN**

Contesta las siguientes preguntas.

- ♦ ¿Qué es Bulimia?
- ♦ ¿Qué es Anorexia?
- ♦ ¿Cómo evitamos estas enfermedades?
- ♦ Describe las bases que debe llevar una convocatoria.
- ♦ ¿Por qué es importante que en los juegos y deportes existan reglas?

- ♦ ¿Qué valores obtenemos del juego limpio?
- ♦ Describe las reglas básicas del Básquetbol.

## EVALUACIÓN POR RÚBRICAS

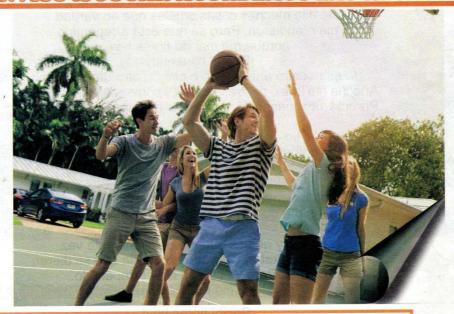
¿QUÉ TAN BUENO SOY COMO PERSONA? ¿CONOZCO MI DESEMPEÑO? Evalúate con franqueza los aspectos que aparecen en la siguiente tabla tomando como referencia los niveles indicados:

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

CRITERIOS	NIVELES
Motivé a mis compañeros durante el juego, para superar lo realizado.	s actuación efec
Respeté las decisiones de mis compañeros durante la competencia.	
Cumplí de una manera colaborativa y responsable con todas las tareas asignadas.	algets laginares A steriorismos
Conservé una buena participación durante las actividades.	astrojada ale ope
Cuidé el material deportivo y las instalaciones de mi escuela.	HIGH OF HORSON
Recomendaciones para mejorar los niveles de aprendizaje:	piswels oipemel. Calaetta Abascel

Eje 2 El desempeño y la motricidad inteligentes

# BLOQUE 2



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

#### APRENDIZAJES ESPERADOS:

- Identifica la importancia del juego limpio para la planificación y realización de torneos.
- Propone códigos de ética que le permitan desempeñarse positivamente en juegos y deportes que contribuyan en la convivencia con los demás.
- Establece metas en el contexto de la sesión que favorezcan su participación en la vida diaria.

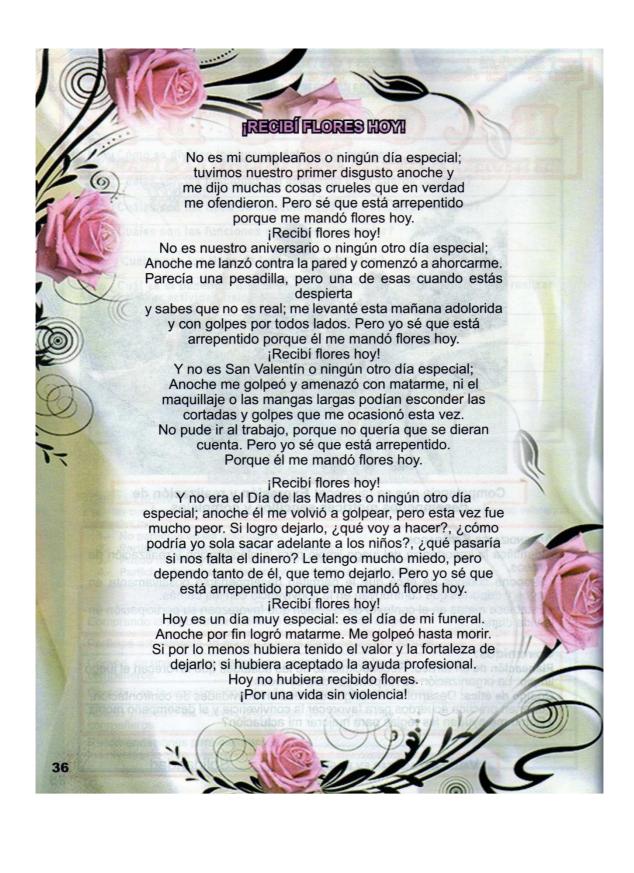
#### CONTENIDOS:

Planeación de un torneo: Reconocimiento de las actitudes que favorecen el juego limpio. La organización es responsabilidad de todos.

Código de ética: Desarrollo de códigos de ética en actividades de confrontación. Poner en práctica acuerdos para favorecer la convivencia y el desempeño motriz. ¿Cómo me ayudan las reglas para mejorar mi actuación?

VALOR A FOMENTAR EN EL BLOQUE:

Solidaridad



#### SECUENCIA DIDÁCTICA 1



## LA ORGANIZACIÓN ES RESPONSABILIDAD DE TODOS

La finalidad es impulsar en los adolescentes que organicen torneos, e incluyan a todos sin distinción alguna, con un trato igualitario respetando las diferencias de cada uno, no eliminando a ningún miembro del grupo y poder conformar equipos homogéneos.

Se pondrán al día los registros de cada movimiento y participación que tengan tus compañeros por medio de los ludogramas.

Podrás mantener y desarrollar tu condición física con un estilo de vida más activo de bienestar y disfrute al participar con las experiencias de los clubes

El propósito central es que los adolescentes disfruten de la actividad física, como una forma de realización personal. Intereses, motivaciones e inquietudes de los alumnos y propicia actitudes positivas: un estilo de vida activo y saludable, la necesidad de probarse así mismo y superar dificultades; y las formas de interacción con otros compañeros en la realización de practicas motrices, juegos y deportes; aceptarse así mismos, a desinhibirse, a expresarse, a descubrir y apreciar su cuerpo.

#### TE INVITO A JUGAR: ACORDEMOS LAS REGLAS

Analizan y reflexiona sobre el manejo de los valores y antivalores, ya sea por algún medio de comunicación o cualquier tipo de publicidad.

Entrevista a tus otros profesores para conocer su punto de vista en cuanto a qué tipos de valores deben de estar presentes en un torneo.

Comentario	
Profesor	
Comentario	

## JUEGOS

#### SALUD Y VIDAD SANA

T S E E C I X N M D E J I S 0 S R × Z J A C B Z G 0 S Z Y T A X M M Z V J

\*Verduras \*Familia

\*Vitaminas

\*Frutas

\*Talla
\*Dentista

\*Cuerpo

\*Comida

\*Cena

\*Masa corporal

\*Saludable

\*Peso

\*Dormir

\*Ejercicio

\*Desayuno



SESIÓN 1

### CORRE PARA LLEGAR ADELANTE

Objetivo: Preparar el cuerpo para actividades posteriores.

#### Descripción:

Iniciar caminando en fila uno detrás de otro, alrededor del área de trabajo.

Ve incrementando la velocidad hasta alcanzar un trote ligero durante un minuto.

Después de ese minuto, el alumno que se encuentre al final de la fila correrá hasta colocarse al frente; una vez que lo consiga, el que ahora se encuentra atrás realizará la misma acción y así sucesivamente hasta que todos concluyan la actividad.

#### Reglas:

No se permite cambiar el ritmo de la carrera para evitar que los compañeros se coloquen adelante.

#### Variante:

Colocarse hasta adelante pero pasando entre los compañeros en zigzag.

¿Qué tipo de actividad física acabas de realizar?

## QUIDANDO EL BALÓN

Objetivo: Estimular la velocidad de reacción y el desarrollo de respuestas motrices.

#### Descripción:

Colocarse por parejas.

Uno será el defensor, que estará de espaldas al aro y de frente a los atacantes para proteger el balón, que está dentro del aro.

Los atacantes deben sacar el balón del aro, esquivando a los defensores; esto lo podrán hacer utilizando cualquier parte del cuerpo.

Si consiguen sacar la pelota, cambiarán de rol.

#### Reglas:

No se vale empujar.

#### Variantes:

Determinen un tiempo para ver quién logra sacar más veces el balón en el tiempo elegido

Tratar de sacar el balón sólo con los pies como si fuera (futbol) o sólo con las manos (basquetbol).

Aumentar el número de defensores y atacantes dos contra dos, tres contra tres, etc.

Escribe ¿Qué actitudes positivas se favorecieron durante el juego?







#### MI GUERPO: BULIMIA Y ANOREXIA

#### ¿QUÉ ES LA ANOREXIA Y LA BULIMIA?

La anorexia nerviosa se puede considerar como una alteración por defecto, de los hábitos y/o comportamientos involucrados en la alimentación. Las personas que lo padecen dedican la mayor parte de su tiempo a temas alimentarios y todo lo que este relacionado con ello. La preocupación por la comida y el temor a ganar peso forman lo esencial de este trastorno, junto con la inseguridad de la persona para enfrentarse a este problema. Niegan la enfermedad y se perciben gordas en alguna parte de su cuerpo y eso a pesar de presentar un aspecto esquelético. Sobreviene la irregularidad menstrual y más tarde, la amenorrea o la impotencia en varones.

La bulimia como síntoma, describe episodios incontrolables de comer en exceso. Como síndrome hace referencia a un conjunto consistente de síntomas en los cuáles destaca la preocupación por el peso y forma corporal, la pérdida de control sobre la necesidad imperiosa por ingerir grandes cantidades de comida, generalmente de elevado contenido calórico. Una vez que termina autoinduciéndose el vomito entre otras estrategias.

Hay una serie de posibles consecuencias de ambas enfermedades, una vez que se vuelvan extremas.

- · Relaciones afectivas conflictivas.
- · Ulcera de estómago y esófago.
- · Riesgo de paro cardiaco por falta de potasio.
- · Problemas dentales.
- Crecimiento anormal del vello capilar.
- · Caída de pelo.
- · Baja la temperatura corporal.
- · Sequedad en la piel.
- · Alteraciones menstruales.
- · Muy bajo rendimiento intelectual y físico.
- · Dificultades para relacionarse sexualmente.
- Riesgo de muerte: entre el 5 y el 15 % de los casos de bulimia y anorexia extrema son mortales.

Antes de que alguien inicie un tratamiento, como paciente interna o externa, debe de ser evaluado su estado físico y mental general, la gravedad de su trastorno la eventual existencia de trastornos concurrentes y de su voluntad para cambiarlos.

#### OBJETIVO DEL TRATAMIENTO

El éxito de la terapia para los trastornos de la ingesta depende de muchos factores, entre ellos: la propia personalidad de la paciente y el deseo de cambio; la duración de su trastorno, la edad en que comenzó la enfermedad; su historial familiar; su nivel de habilidades sociales y vocacionales, y la concurrencia de otros trastornos como la depresión.

Es importante recordar que no hay una cura milagrosa para los trastornos de la ingesta. Usted no puede darle a alguien una píldora o pronunciar una palabra mágica y esperar a que el trastorno desaparezca. Estas enfermedades implican problemas con los que los pacientes han luchado y seguirán luchando durante la mayor parte de sus vidas. Pero un buen programa de tratamiento ayudara a reforzar la autoestima y enseñara a los participantes como enfrentarse a sus problemas sin incurrir unas conductas autodestructivas. Para los pacientes que la necesitan, el programa también ayudará a restaurar la salud y la fuerza física.



## LOS FAMILIARES Y AMIGOS ¿CÓMO PODEMOS AYUDARLOS?

Lo que deben realizar:

- •Ame a su hijo como se ama así mismo (el amor lo hará sentirse importante).
- •Ayude a su hijo a encontrar sus propios valores e ideales (en la mayoría de los casos, los ideales no se alcanzan tan fácilmente).
- •Haga lo necesario para fomentar su iniciativa, independencia y autoestima (tenga presente que los anoréxicos y los bulímicos son perfeccionistas y nunca están conformes con ellos mismos. Este perfeccionamiento justifica su insatisfacción).
- •Tenga cuidado con la duración de la enfermedad de su hijo o amigo. (Los anoréxicos y bulímicos mejoran. Algunos en breve tiempo, muy pocos mueren, pero a veces se presentan casos que requieren largos meses y, en ocasiones, años de tratamiento).
- ·Maneje su ansiedad.
- Ayude a su hijo o amigo a que comprenda que para usted su vida es tan importante como la de él.
- •Detectar lo antes posible los síntomas de la anorexia y bulimia.
- •Si se observan actitudes sospechosas, no encubrirlas, sino informar a los padres acerca de las mismas.
- ·Ante cualquier duda consultar con un especialista en patologías alimentarias.

#### INFLUENCIA DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

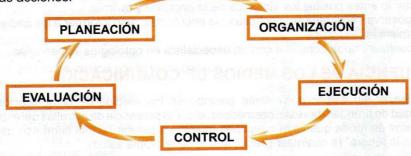
Adelgazar sin esfuerzo. También contribuyen los medios de comunicación con la publicidad de prendas de vestir, cosméticos, etc. Y la presencia de estrellas del espectáculo y modelos de moda que lleva a muchas mujeres a pensar "si ella tiene ese aspecto yo también lo tendré" (a cualquier precio, aún el de la propia salud).

	The state of the s
Escribe cinco conse	cuencias de ambas enfermedades mas employers employers
eficiente la organiza	provechar al máximo los recursos. De esta manera, se hace
de manera intern	el trabajo. La escuela también lleva a cabo este proceso
ecución y supervisi	réctor organiza el trabajo, los docentes lievan a cabo su el
	N/e ampos, realizan la evaluación de la pianeado.
¿Por qué se niega la	a enfermedad?
RECONOCIMENTO	a la cina de frança et al como e de como e
alls signatedmon so	nujsiérames organization tomas de fulficil basque and
¿Cuáles son alguno:	s factores de vulnerabilidad personal a estos padecimientos?
¿Cuáles son alguno	s factores de vulnerabilidad personal a estos padecimientos?
¿Cuáles son alguno:	s factores de vulnerabilidad personal a estos padecimientos?
¿Cuáles son alguno:	s factores de vulnerabilidad personal a estos padecimientos?
	s factores de vulnerabilidad personal a estos padecimientos?  Trial alguno de tus compañeros tiene anorexia o bulimia?
	iscutan grupalmente, y anoteir sus conclusiones.
	iscutan grupalmente, y anoteir sus conclusiones.

#### ORGANIZAR UN TORNEO

A continuación se describen las actividades o pasos para organizar un torneo exitoso.

- Planeación: durante esta etapa se definirán los objetivos y cómo lograrlos, éstos deben estar al alcance de las posibilidades y deberán ser realistas.
- Organización: es necesario distribuir el trabajo entre los integrantes del grupo, es decir, debe establecerse qué se va a realizar y quién lo ejecutará.
- Ejecución: en esta etapa se ejecuta lo que se planeó y organizó. Es importante que cada uno cumpla sus funciones, de no ser así, el proceso fallará.
- Supervisión: es recomendable inspeccionar cada una de las actividades que se realizan para asegurar que se va por el camino correcto.
- Evaluación: una vez concluidas las actividades, se analizará si todo lo planeado funcionó como se esperaba. Es importante registrar los aciertos y errores para mejorar las futuras acciones.



Los pasos descritos los define el proceso administrativo y están presentes en todo sistema que implique administrar y organizar cualquier trabajo; conocerlos permite aprovechar al máximo los recursos. De esta manera, se hace eficiente la organización del trabajo. La escuela también lleva a cabo este proceso de manera interna: el director organiza el trabajo, los docentes llevan a cabo su ejecución y supervisión y, entre ambos, realizan la evaluación de lo planeado.

El proceso administrativo es un ciclo que se repite en forma constante, ya que, una vez que concluye, se reinicia con el fin de que continuamente se perfeccione y todo se ejecute de forma eficiente.

Si quisiéramos organizar un torneo de futbol, basquetbol o una competencia atlética, ¿cómo lo haríamos?

Discutan grupalmente. Y anoten sus conclusiones.

LEW JAMES	
SALETINE I	Oue nuedes to se a lich vide til comocies liche agort

SESIÓN 2

## PLANEACIÓN DE UN TORNEO

#### Instrucciones

- 1. Establezcan que tipos de tarea desean realizar, tu profesor te pedirá que escojas ¿Qué actividad deseas realizar? (Juegos de cancha propia, invasión o común, con balones e implementos o sin ellos, y como jugarán: de eliminación, sencilla y de recuperación, o puede ser cualquier juego que sugieras.
- 2. Definan claramente los criterios de participación (cómo jugarán).
- 3. Busquen la manera de organizar equipos mixtos y con el mismo número de integrantes.
- 4. Diseñen, organicen y respondan a la siguientes convocatoria.

	CONVOCATORIA	
NOMBRE DE LOS CON	OCADOS	
desarrolfo social 🐠	A THE MOON WELSAND	los hábiles de como
gauri le otenem la	e <mark>na in bit eal atassub ciamil occid</mark> i.	o sydeanegoixelles póst
infianza buscan prom orte educativo vila exp		o, el apoyo, el enfusiasi cos la actividad. los iues
LUGAR EN DONDE SE	DESARROLLAN LOS EVENTOS	uego limpio y la confro
amiento con la act	doculen los procesos de pens controles estan nu en couve eco.	I v (ongeneviseeres su merce en una pero saine
vestren telegentes y	canulina del color de la rescuenta m <sub>e</sub> ga jasso la seo obtavo, jame	Houra que se progrado
REGLAMENTO O CÓDIG	ta, que se exploren da ADITA ad O	a se victoria y a la demo
er i an jo colectivos es y aptitudes posibles	vasibit) desarrolleri sus Capacidad	a (camura propia v de im
	pollo ob egu ebes ob bebilege	aroc si sensite es oup e
ay contesta.		ed 88MON COM
	Ahoya solo men	On the Control of the
onia jetostrogmi šėm o	chás diuydámínomhte "ganar Ág es	upen absolub ac visc
RECONOCIMIENTO		
	The Control of the Co	
Mary to the form of the same		

Elijan estrategias que los lleven a comprender y valorar la ética deportiva y el desempeño del juego limpio.

#### SECUENCIA DIDÁCTICA 2



#### EDUCAR EN LA COMPETENCIA

Podrás reflexionar sobre el juego limpio durante los torneos. El respeto, el buen trato, el aliento, el apoyo, el entusiasmo, el interés, la seguridad y la confianza buscan promover el gusto por la actividad, los juegos, la iniciación deportiva, el deporte educativo y la expresión.

El juego limpio y la confrontación lúdica, analizan los distintos roles de participación (compañero adversario) y vinculan los procesos de pensamiento con la actuación estratégica.

Cooperación y de antagonismo, cuándo sea el caso; se muestren tolerantes y sereno frente a la victoria y a la derrota; que se exploren, descubran, y disfruten reencontrándose consigo mismos por lo realizado personalmente y el gusto por el trabajo colectivo. Cancha distinta (común, propia y de invasión) desarrollen sus capacidades y aptitudes posibles, de tal manera que se afiance la personalidad de cada uno de ellos.

#### INSTRUCCIONES: Lee cada una de las preguntas y contesta.

¿Qué entiend lo único"?	es cuando escuchas muy comúnmente "ga	anar no es lo más importante, sino
¿Por qué es im	portante que en los juegos o deportes exi	stan reglas?
	A SEPTEMBER OF THE PROPERTY OF	
¿Es posible ga	nar cuando han existido trampas?	
	sale di terdizi y rebnergimeo z	course on the temporal strategy

## LA ORIENTACIÓN

La orientación es la capacidad que tiene el sistema nervioso de saber la ubicación del cuerpo en el espacio. El salto es el ejercicio esencial para desarrollar esta cualidad.

Tus sensaciones y percepciones visuales, auditivas, táctiles, y olfativas, te permiten ubicarte en relación con el espacio y con las cosas que te rodean; esto quiere decir que te ayuda a orientar y a desarrollar de una manera más fácil y eficiente, tus movimientos corporales.

#### ¿TE GUSTARÍA DESARROLLAR Y HACER MÁS EFICIENTES TUS CAPACIDADES COORDINATIVAS?

Entonces participa en todas las actividades en las que estimulen tus órganos de los sentidos o las sensopercepciones (las sensaciones y percepciones).

#### ¿PARA QUÉ TE SIRVE LA ORIENTACIÓN?

Para descubrir el entorno, interpretarlo, denominarlo, representarlo y desenvolverte favorablemente en él.

La orientación se encuentra en le cerebelo, el cuál recibe, elabora e integra la información por tres caminos:

- · Sensaciones propioceptivas, que se encuentran en las articulaciones.
- Sensaciones vestibulares, que se encuentran en el oído interno y en los canales semicirculares.
- Sensaciones visuales.

La orientación se mejora cuándo ha madurado el sistema nervioso central (entre los 12 y 14 años) y consiste en dominar el cuerpo cuando variamos la cabeza de su posición natural.

Es conveniente trabajar la orientación para un mejor conocimiento de tu cuerpo.

 De acuerdo con las indicaciones de tu profesor trabaja ejercicios de orientación, sólo o con ayuda de un compañero.

## EVARDACIÓN

INSTRUCCIONES.	Lee cada una de las	prequiptas v	/ contesta
INSTRUCCIONES.	Lee caua una ue ias	DICHUILLAS	Contesta

¿Qué es la orientación?	
	and the same of th
The state of the s	The second second of the budgets of the best of the second
¿Dónde se encuentran sensaciones vestib	oulares?

#### SECUENCIA DIDÁCTICA 3



## EVALUACIÓN DEL CÓDICO DE ÉTICA EN EL TORNEO

Ahora tendrás una idea más completa de lo que es un código de ética y cuál es su necesidad y uso.

Con la finalidad de que analices tu comportamiento en el torneo, te sugerimos realizar la siguiente secuencia de trabajo.

Cada deportista debe conocer las reglas que rigen el deporte elegido, y a ellas integra un código de ética.

En el fútbol y en otros deportes, existen sanciones a la no- observación de dichas reglas. Una tarjeta amarilla, por ejemplo, le indica al infractor que se ha sobrepasado en el uso indebido de su fuerza.

Por último, se debe de tener mucha madurez para no dejarse llevar por la animosidad que deriva en situaciones conflictivas y entender que el poder es también parte del juego.

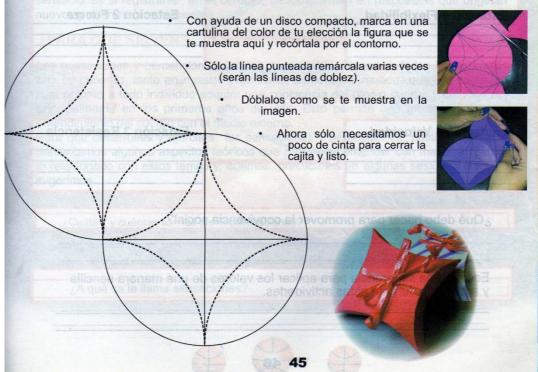
#### EDUCAR EN LA COMPETENCIA SOCIAL

Para lograr un desarrollo social en los niños y adolescentes se requiere la adquisición de un comportamiento positivo y hábil en el manejo de las relaciones sociales, o sea el desarrollo de la competencia social. Lograr competencia social implica el desarrollo; por un lado, de un comportamiento social positivo, y por el otro, el desarrollo de modos hábiles de llevar a cabo ese comportamiento de modo que le permita al niño y adolescente una interacción social satisfactoria.

El comportamiento positivo o "comportamiento pro-social", como también se le llama, implica la adquisición de actitudes sociales positivas, o sea las creencias y sentimientos que predisponen a un modo positivo de interacción social, que constituyen la motivación hacia el comportamiento social que da significado a éste y lo ubica como algo interno a la persona. También implica acciones en las que se ponen de manifiesto componentes sociales-fisiológicos, motores y psicológicos, que facilitan la puesta en práctica de esos comportamientos , mímica, lenguaje, etc.

Pero el desarrollo social requiere igualmente del aprendizaje de modos hábiles de comportarse en cada situación específica, es decir, requiere del aprendizaje de habilidades sociales.

#### CAJA DE REGALO- realiza los siguientes pasos para elaborar tu caja.





SESIÓN 3

## **BOTARY CAMBIAR**

Objetivo: Estimular la capacidad de bote.

#### Descripción:

Integrar cinco equipos formados en filas, en el fondo del área de trabajo.

Los que se encuentren al inicio de la fila saldrán botando de frente y, a la señal, realizarán un cambio de dirección (puede ser por enfrente, entre las piernas, girando, etcétera) y seguirán botando hasta llegar al otro extremo, desde donde se lanza el balón rodando para que el resto del equipo realice el ejercicio.

Siempre que se cambia de dirección, se bota con la otra mano.

Qué tipo de modificaciones se le pueden hacer al juego para hacerlo más difícil?

Diseñen su propio circuito de acuerdo a sus intereses. Para su desarrollo es conveniente impulsar un sentimiento de confianza y seguridad, además de fortalecer una sana relación entre sus compañeros.

Estación 1 Flexibilidad

Estación 2 Fuerza

Estación 4 Velocidad

Estación 3 Resistencia

¿Qué debo hacer para promover la convivencia social?

Escribe una sugerencia para aplicar los valores de una manera sencilla y agradable durante estas actividades.







#### SENSOPERCEPCIONES



Sonlasqueseencargan derecibir cada uno de los estímulos del mundo exterior. Recordemos que existen 3 grandes SENSOPERCEPCIONES: EXTEROCEPTIVA, vista, oído, olfato, gusto y tacto, INTEROCEPTIVA, la sensación de poseer un cuerpo interno, esta sensación la proporcionan: los dolores de estomago, los movimientos del intestino, la respiración, el hambre, el sueño, la sed, etc. Y la PROPIOCEPTIVA, que es la información de los músculos, huesos y tendones estirados y que junto con la sensación plantar (pies) y la laberíntica (oído interno) nos remite la posición que guarda cada una de las partes del cuerpo.

#### ¿QUÉ SON LAS SENSACIONES Y PERCEPCIONES?

Se llaman sensaciones todos los estímulos que llegan al cerebro por medio de los órganos de los sentidos, principalmente el oído, la vista, el tacto y el olfato. Dichas sensaciones al registrarse en el cerebro, se transforman en respuestas que originan nuevos y diferentes movimientos.

#### ¿PARA QUÉ SIRVEN?

Las sensaciones y percepciones son las responsables de recibir todos los estímulos que se generan, tanto en nuestro organismo, como en el mundo que nos rodea, lo cuál permite a todo individuo adquirir una conciencia del propio cuerpo y del entorno, principalmente en los primeros años de vida. Esto permite una mejor ubicación y entendimiento del cuerpo con el medio externo.

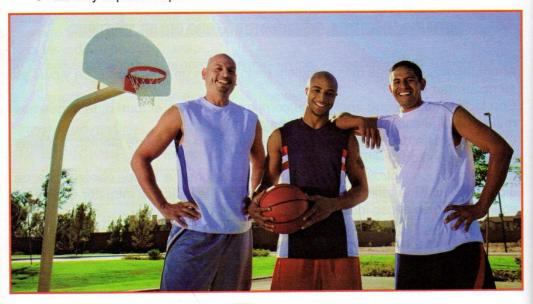
Para que desarrolles y ejercites tus sensaciones y percepciones, posteriormente te presentamos algunos aspectos teóricos que permitirán entender con mayor amplitud, lo relacionado con estos temas y, además, practicarlas en algunas sesiones como te sugerimos.

Cilido. William Programme to the second	THE RESIDENCE OF PERSONS AND PROPERTY.
¿A qué se le llama sensaciones?	

En cada sesión deben existir tiempos pertinentes para que los alumnos registren sus actitudes en el juego. Se sugiere el siguiente instrumento:

LO QUE MÁS ME IMPORTÓ	00/11	10000		· · · · · ·			
Ser justo y no hacer trampa	-1	0	1	2	3	4	5
Que la convivencia con mis compañeros fuera buena	-1	0	1	2	3	4	5
Respetar las reglas del juego	-1	0	1	2	3	4	5
Ganar a pesar de todo	-1	0	1	2	3	4	5
Colaborar con mi equipo	-1	0	1	2	3	4	5
Ser el mejor de mi equipo	-1	0	1	2	3	4	5
Divertirme y disfrutar	-1	0	1	2	3	4	5
Hacer lo que los demás dicen	-1	0	1	2	3	4	5
Respetar las posibilidades de mis compañeros	-1	0	1	2	3	4	5
Presionar al árbitro para ganar ventaja	-1	0	1	2	3	4	5
Avergonzar a mis compañeros	-1	0	1	2	3	4	5

1= No tiene importancia 5= Es muy importante para mí



#### "JUCUEMOS LIMPIO"

En la adolescencia son muchos los valores que están presentes. A veces estos jóvenes no tienen presentes los valores con los que deberían contar. La influencia de los amigos o de la sociedad en la que el adolescente vive puede ser una influencia negativa. Éstos por ignorancia o falta de educación pueden tener conceptos erróneos sobre valores como la amistad o el amor...

Los valores que son destacables en las relaciones entre adolescentes son algunos como el amor, la amistad, el compañerismo...

Los adolescentes tienen valores que llevan a ideales como la libertad, paz, justicia... pero también tienen más valores como la independencia, autoestima, educación, identidad...

"JUGUEMOS LIMPIO" va más allá del respeto a reglas y reglamentos, comprende valores tales como:

- AMISTAD
- RESPETO AL ADVERSARIO
- ESPÍRITU DEPORTIVO

"JUGUEMOS LIMPIO" así mismo es una declaración de principios para luchar contra las trampas, la violencia física y verbal y la desigualdad de oportunidades.

"JUGUEMOS LIMPIO" pone en el altar de su consideración al deporte como una actividad sociocultural que enriquece a la sociedad, siempre que se practique con lealtad, permitiendo a las personas conocerse y realizarse mejor, desarrollarse, adquirir conocimientos prácticos y demostrar sus capacidades aportando bienestar y salud.

- 1. Fomentemos el respeto del equipo hacia cada una de sus integrantes y hacia el adversario ocasional, como así también, hacia las decisiones de los árbitros y colegas contrarios.
- Recordemos que hombres y mujeres, deben jugar para entretenerse, divertirse y que ganar es tan sólo una parte de ello. No debemos ridiculizar a quienes cometen errores o porque pierdan un partido.
- Aprendamos que las reglas del juego son acuerdos mutuos que nadie debe dejar de cumplir y respetar.

#### INSTRUCCIONES: Lee cada una de las preguntas y contesta.

;	Por	qué	es	importante	el	iuego	limpio?

Escribe algunos valores destacables para una buena relación entre compañeros



SESION 4

## BALÓNALOALTO

#### Espacio de juego y distribución

Se organiza al grupo en equipos de cuatro a ocho jugadores, no se requiere una cancha de voleibol, a pesar de que es una actividad predeportiva relacionada a este deporte. Se puede usar cualquier espacio en el patio escolar, pues se deberá marcar un círculo para delimitar el espacio de juego.

#### Preparación y consignas

Los jugadores de cada grupo se numeran y corren por fuera del círculo. Uno se queda en el centro y realiza un pase de voleo de manera vertical, a la vez que grita un número. El jugador correspondiente corre hacia el balón para devolver el pase tras un único bote. Si lo consigue, el del centro ocupa el lugar del nombrado y el juego continúa sin interrupción. Los pases deben ir siempre altos y en la vertical, botando dentro del círculo. El jugador que dé un pase incorrecto o no consiga devolver tras el bote se anotará un punto de penalización. Gana el que menos puntos consiga en el tiempo designado. Esta actividad ayuda a un desarrollo en el fortalecimiento de los dedos para la práctica del voleo.

¿Qué te desagrada que otros hagan durante el juego?

#### LARED

#### Objetivo:

• Estimular la velocidad y fomentar el trabajo en equipo.

#### Descripción

- Situarse dispersos en el área de trabajo.
- Se delimitará el espacio de juego.
- Un compañero designado empieza a correr hasta tocar a otro, se tomarán entonces de las manos y juntos intentarán atrapar a más compañeros; continuarán corriendo hasta tocar a otro, que se encadenará con los perseguidores y así, sucesivamente, hasta que todo el grupo esté encadenado.

#### Reglas:

- No se podrán soltar.
- No se puede jugar fuera del espacio señalado.

¿Cómo te sentiste al realizar esta actividad?







## ACHINIDADDIS QUARRIS

CINCO VS CINCO

#### BASQUETBOL

En primer término debes integrarte en equipos de cinco jugadores, y para competencias oficiales se requieren diez integrantes; cinco en la cancha y cinco en la banca. En tu clase de Educación Física será fácil integrar equipos; además, tu profesor (a) coordinará lo necesario para que estos se equilibren y sean más divertidos los juegos, ya que se requieren dos equipos en la cancha. Se escoge un lado de la cancha o tablero, y de acuerdo con la elección, se efectúa la defensa a fin de que el equipo contrario no meta el balón en el aro. En caso contrario se inicia

el ataque para intentar el enceste o canasta en el aro contrario. Formalmente un juego inicia con un "salto entre dos". Un jugador de cada equipo se coloca en el círculo central, y el árbitro lanza el balón al aire, y cuando este desciende, saltan y tratan de tocarlo, para enviarlo a cualquiera de sus compañeros.

¡Imagínate que ya estas jugando, y que después del salto entre

dos, el balón llegó a tus manos!

¿Qué puedes y debes hacer?

- 1º Pasar el balón a otro compañero
- 2º Botar y avanzar
- 3º Tirar a la canasta

#### PASE

El pase es la acción por la cual los jugadores de un mismo equipo intercambian el balón, existen diferentes tipos entre los cuales se encuentran:

De pecho: Realizado sacando el balón desde la altura del pecho y llegar al receptor a la misma altura aproximadamente, en una trayectoria casi recta.

Picado o de pique: Al dar el pase se lanza el balón con la intención de que rebote antes de ser recibido para que sea más difícil cortarlo y más sencillo recibirlo.

De béisbol: Semejante al lanzamiento de un lanzador, pase largo con una mano.

De bolos: Dado con una mano, sacando el balón desde debajo de la cintura, simulando un lanzamiento de bolos.

Por detrás de la espalda: Como su nombre lo indica es un pase

efectuado por detrás de la espalda, con la mano contraria al lugar en el que se encuentra el futuro receptor.

Por encima de la cabeza: Se usa sobre todo por los pívots y al sacar un rebote, como su nombre indica se efectúa lanzando el balón desde encima de la cabeza fuertemente y con las dos manos.

#### TE INVITO A JUGAR: ACORDEMOS LAS REGLAS

**Alley-oop:** El jugador lanza el balón cerca y a la altura de la canasta para que el compañero únicamente la acomode.

Con el codo: Popularizado por Jason Williams, el jugador golpea el balón por detrás de la espalda con el codo del brazo contrario de la dirección a la que va a ir el pase.

Pase de mano a mano: Se realiza cuando se tiene al compañero receptor muy cerca, de manera que recibe la pelota casi de manos del pasador. En el momento del pase, la mano que sirve la pelota, le da un pequeño impulso para que el otro jugador pueda recibirla.

#### **TIRO A CANASTA**

Un jugador de baloncesto realizando un mate. El tiro o lanzamiento es la acción por la cual un jugador intenta introducir el balón dentro del aro, los tipos existentes son:

**Tiro en suspensión:** Lanzamiento a canasta tras elevarse en el aire, apoyando el balón en una mano mientras se sujeta con la otra, finalizando el lanzamiento con un característico golpe de muñeca.

**Tiro libre:** Lanzamiento desde la línea de tiros libres, después de una falta personal o una falta técnica.

Bandeja o doble paso: Lanzamiento en carrera, con una sola mano, después de haber dado máximo dos pasos después de dejar de botar el balón.

Mate o volcada: Similar a la bandeja, pero introduciendo el balón en la canasta de arriba a abajo, con una o dos manos.

**Gancho:** Lanzamiento con una única mano (extensión del brazo, movimiento ascendente, soltando en balón con un gesto de muñeca estando el balón por sobre la cabeza, la trayectoria del brazo dibuja un semi-arco, hombros alineados con el aro), es un tiro de corta distancia.

#### ORGANIZA UN TORNEO

- Tú decidirás cómo formar los equipos.
- · Integren equipos mixtos.
- Decidan de entre estos equipos quién será el capitán, árbitros, quiénes comentarán, cómo será el reglamento.

Anote en el cuadro siguiente el nombre de las personas que integran tu equipo:

NOMBRE DEL EQUIPO				
CAPITÁN¦	ÁRBITROS¦			
INTEGRANTES;	ACUERDOS SOBRE REGLAMENTO;			
INTEGRANTES,	CANCHAS Y PREMIACIÓN;			
To the state of th	OANOTAC FFINLMINOTON			
2	ту пред на на притежници в при вийсти			