

MINISTERIO DE



ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA



Guía de estudio

Estrategias Metodológicas y Morfología Funcional

Educación Física y Deportes

PROACEED

PROGRAMA DE ADECUACIÓN Y COMPLEMENTACIÓN PARA EL EJERCICIO DOCENTE

© De la presente edición:

Colección:

CUADERNOS DE FORMACIÓN CONTINUA

Documento de trabajo:

Educación Física y Deportes

Publicación:

Estrategias Metodológicas y Morfología Funcional

Coordinación:

Viceministerio de Educación Superior de Formación Profesional
Dirección General de Formación de Maestros
Unidad Especializada de Formación Continua

Cómo citar este documento:

Ministerio de Educación (2017). Estrategias Metodológicas y Morfología Funcional. Cuadernos de Formación Continua. La Paz, Bolivia.

LA VENTA DE ESTE DOCUMENTO ESTÁ PROHIBIDA

Denuncie al vendedor a la Dirección General de Formación de Maestros,
Tel. 2440815

Guía de estudio

Estrategias Metodológicas y Morfología Funcional

Educación Física y Deportes





Índice

Presentación	5
Estrategia metodológica	7
Datos generales de la guía de estudio	9
Objetivo holístico del ciclo	9
Objetivo holístico del curso	10
 Tema 1. La morfología funcional y la importancia de la educación física y deportes	 11
1. Enfoque del área de educación física y deportes	12
2. Medidas antropométricas	12
3. Identificación de una ficha antropométrica personal.	15
4. “I.M.C.” (Índice de masa corporal)	21
5. Uso del IMC para niños y adolescentes	22
6. Percentila del IMC.....	22
 Tema 2. Calentamiento en las actividades físicas deportivas	 32
1. El calentamiento y su importancia en las actividades físicas de la comunidad.....	36
 Tema 3. Capacidades físicas básicas	 41
1. Fuerza	42
2. Velocidad	42
3. Flexibilidad	43
4. Resistencia	43
5. Capacidades Físicas Básicas	44

Sugerencias Prácticas	51
Orientaciones para el desarrollo de la clase abierta	58
Bibliografía	73
Glosario	75



Presentación

En el marco de la “Revolución Educativa con Revolución Docente” la estructura de Formación de Maestras y Maestros se constituye en un pilar fundamental del proceso de implementación y consolidación del Modelo Educativo Socio Comunitario Productivo (MESCP) en el Sistema Educativo Plurinacional.

En la ejecución de acciones de formación continua y complementaria se viene alcanzado resultados de fuerte impacto en la atención de necesidades formativas de maestras y maestros, contribuyendo de esta manera a los esfuerzos que se realizan para mejorar la calidad educativa.

Sin embargo, se ha identificado segmentos de maestras y maestros que ejercen la docencia según su formación inicial y completan su carga horaria con otras especialidades, lo cual incide en la calidad del proceso formativo de estudiantes del SEP en respuesta a esta situación, el Ministerio de Educación a través de la Unidad Especializada de Formación Continua UNEFCO, oferta un nuevo proceso formativo de carácter transitorio y régimen especial, con el objetivo de contribuir a la consolidación y profundización del Modelo Educativo Sociocomunitario Productivo mejorando los niveles de atención de maestras y maestros en ejercicio con pertinencia académica.

El Programa de Adecuación y Complementación para el Ejercicio Docente (PROACED) se desarrollara en la modalidad autoasistida (virtual) a través de Ciclos Formativos, con el apoyo de guías de estudio, dossiers interactivos y una plataforma virtual; tomando en cuenta la práctica educativa en aula: planificar, ejecutar y evaluar bajo los principios y características del (MESCP). De esta manera se busca contribuir en el mejoramiento de la calidad de los procesos y resultados educativos en los diferentes contextos del país.

En ese sentido, desde el inicio del proceso formativo usted tendrá la oportunidad de interactuar entre la guía de estudio y el dossier interactivo; éste último posee vídeos explicativos y materiales de apoyo.

Al finalizar el proceso formativo de este Ciclo, deberá presentar la guía de estudio con las actividades desarrolladas como evidencia de la concreción curricular lo cual le habilitará para que reciba un certificado de curricular avalado por el Ministerio de Educación.

Junto a la guía de estudio, encontrará un DVD denominado ***Dossier interactivo*** que presenta una estructura de aprendizaje práctico, didáctico, amigable y fácil de usar. Una vez insertado el DVD en su computadora, podrá escoger entre ver este vídeo tutorial de inicio o ingresar al menú interactivo de aprendizaje.

Con este conjunto de estrategias, materiales y recursos educativos deseamos que las y los participantes del PROACED enriquezcan la práctica educativa en el aula y la comunidad educativa

Roberto Iván Aguilar Gómez
MINISTRO DE EDUCACIÓN



Estrategia metodológica

Para el desarrollo del proceso formativo se ha establecido la siguiente estrategia:

- a) **Momento Presencial (sesión inicial de orientación).** Este momento comprende una duración de 4 horas académicas por curso, donde las y los participantes de unidades educativas ubicadas en ciudades intermedias deberán asistir de manera obligatoria a la sesión presencial de orientación general del proceso formativo y recojo del material en las sedes respectivas. En el caso de las y los participantes de unidades educativas ubicadas en territorios indígena originario campesinos, en zonas rurales de difícil acceso que no pudieran desplazarse a la sede asignada recibirán la orientación general del proceso formativo a través de un tutorial.
- b) **Momento de Formación en la Práctica (aplicación en aula/comunidad y de formación a distancia).** Este momento comprende una duración de 72 horas académicas por curso, donde las y los participantes deberán desarrollar la clase abierta y una serie de actividades propuestas en la Guía de Estudio, a partir de su experiencia, del diálogo con diferentes autores/teorías y de otras prácticas (revisar el dossier interactivo), de manera que estos contenidos puedan articularse e implementarse en su práctica educativa. Durante el desarrollo de este momento, la o el participante podrá realizar consultas al docente guía de la especialidad a través de la plataforma virtual respectiva.

La práctica educativa (clase abierta) deberá ser registrada (video, audio u otro) y sistematizada, de modo que esta experiencia pueda ser compartida en el momento de valoración comunitaria y apropiación.

- c) **Momento de Valoración Comunitaria y Apropiación (análisis de la experiencia vivida).** Este momento comprende una duración de 4 horas académicas por curso, está dirigido a la auto reflexión y análisis de la práctica educativa desde una visión de formación comunitaria, para incidir en el mejoramiento de la práctica docente con pertinencia y de los procesos de aprendizaje a partir de la realidad de cada contexto según la especialidad, nivel y/o año de escolaridad que regenta la o el participante.

El proceso de reflexión y análisis se realizará con base al registro (vídeo, audio y otros respaldos) y sistematización de la práctica educativa (clase abierta), donde el tutor/a valorará la apropiación y manejo de la especialidad



Datos generales de la guía de estudio

CICLO I Educación Física y Deportes	CURSO 1	Estrategias Metodológicas y Morfología Funcional
	CURSO 2	Procesos Formativos y Competitivos del Futbol, Baloncesto y Voleibol
	CURSO 3	Procesos Formativos y Competitivos del Atletismo, Natación y Gimnasia

Objetivo holístico del ciclo

Fortalecemos los principios y valores de las competencias deportivas, la actividad física, y la recreación, con base en el conocimiento científico y saberes comunitarios de la psicomotricidad, el ejercicio físico, las capacidades físico condicionales, la preparación física, técnica, táctica, psicológica y teórica de las disciplinas deportivas individuales y de conjunto, mediante actividades motoras, cognitivas y socio afectivas, para el fortalecimiento de la identidad cultural, la salud y producción socio comunitaria.

Objetivo holístico del curso

Desarrollamos la práctica de valores sociocomunitarios como la responsabilidad y complementariedad, a través del estudio de las capacidades físicas básicas en prácticas deportivas e higiene corporal mediante la investigación de saberes y conocimientos propios y científicos antropométricos para desarrollar condiciones y habilidades que contribuyan al desarrollo integral del ser humano.



Tema 1. La morfología funcional y la importancia de la educación física y deportes

Para iniciar el proceso de formativo en la presente guía de estudio del Nivel Secundario Comunitario Productivo, es necesario conocer la importancia de la morfología funcional en el desarrollo integral de las y los estudiantes, te proponemos observar el vídeo ***“Morfología Funcional”*** (00:00 - 07:40 min) mismo que se encuentra en el dossier interactivo.

Posteriormente interpreta desde tu percepción ¿Qué importancia tiene la morfología en la formación integral de las y los estudiantes?

1. Enfoque del área de educación física y deportes

En el siguiente cuadro realizamos la lectura del enfoque del área de educación física y deportes, de acuerdo a nuestra experiencia pedagógica, describimos las características y actividades del desarrollo psicomotriz y motriz.

Enfoque	Descripción	Características
Desarrollo psicomotriz y motriz	<p>La formación motriz general como forma de despegue educacional, considera la necesidad de una estimulación racionalmente dirigida en función de la iniciativa, la espontaneidad, la autonomía, en un clima de respeto y de libertad responsable.</p> <p>La formación motriz no es sólo el entrenar a los niños para la competición, sino una acción dirigida al desarrollo y control de las capacidades motrices del niño.</p> <p>De los recursos adecuados y esto es tarea de enseñanza-aprendizaje, sino que aporta elementos fundamentales para el desarrollo y estabilización intelectual y psíquica, constituyendo una base destinada a permanecer y ser aplicada toda la vida.</p>	

2. Medidas antropométricas

Para iniciar nuestro contenido es necesario conocer la antropometría y su importancia en el desarrollo integral del ser humano. En tal sentido te proponemos observar el vídeo “*la antropometría*” (00:00 - 03:28 min). Luego, interpreta el vídeo desde tu perspectiva Respondiendo a las siguientes preguntas problematizadoras

¿Cuál es la finalidad de la antropometría en el proceso educativo?

¿Qué instrumentos utilizamos de nuestro contexto para realizar las medidas antropométricas de los estudiantes y que importancia tienen estas medidas?

¿Por qué es necesario conocer el desarrollo físico y biológico de las/los estudiantes a través de las medidas antropométricas?

Profundización a partir de la lectura:

Para complementar con las actividades realizadas, es necesario revisar algunos elementos importantes del tema de estudio, para ello nos remitiremos a la lectura complementaria ¿Qué es la antropometría?

Trabajos en equipos comunitarios

- Realizamos entrevistas a nuestras familias indagando sobre las formas tradicionales de control de peso, medida, estatura y otros, que realizaban para hacer un seguimiento al desarrollo físico biológico de las/os estudiantes.
- En el siguiente cuadro registramos los datos obtenidos en las entrevistas, realizadas a nuestras familias, para luego ser socializados en una plenaria.

¿Cómo realizamos el control del desarrollo físico biológico de nuestros hijos?	¿Qué tipos de instrumentos utilizamos para el control del desarrollo físico y biológico de nuestros hijos?	¿En qué medida nos beneficia llevar el control físico biológico de nuestros hijos?

3. Identificación de una ficha antropométrica personal.

Luego de responder a las preguntas con los estudiantes realizaremos la elaboración de nuestras fichas personales de medidas antropométricas, según a las necesidades que se tengan en el contexto de la unidad y lo que el maestro del área vea necesario. Como ejemplo observaremos la ficha de medidas antropométricas.

Ejemplo de un modelo de ficha antropométrica.

Educación física y deportes - ficha antropométrica			
DATOS PERSONALES			
NOMBRE			
FECHA DE NACIMIENTO			
ESTATURA:	PESO:	EDAD:	
GRADO:	TIPO DE SANGRE:	TEL:	
PRINCIPALES MEDIDAS CORPORALES			
PERÍMETRO DEL CRÁNEO			
PERÍMETRO TORÁCICO	NORMAL		
	INSPIRACIÓN		
PERÍMETRO DE CINTURA			
LOG. EXT. SUPERIORES	DERECHA		
	IZQUIERDA		
PERÍMETRO DEL MUSLO	DERECHO		
	IZQUIERDO		
PERÍMETRO PANTORRILLA	DERECHA		
	IZQUIERDA		
LOG. EXT. INFERIORES	DERECHA		
	IZQUIERDA		
ALTURA DEL PIE	DERECHO		
	IZQUIERDO		

Partiendo de las actividades ahora realizaremos las medidas antropométricas, con la finalidad de conocer nuestras características físicas, biológicas del cuerpo humano, para ello te proponemos desarrollar esta actividad a partir de juegos recreativos, bajo las siguientes consignas:

Luego terminada la elaboración de nuestras fichas personales, realizaremos la toma de las medidas antropométricas. Para obtener una mayor efectividad en la realización de la toma de las medidas seguiremos los siguientes pasos.

- Organizar grupos y estaciones
- Elegimos un coordinador (registrador)
- Establecemos las reglas de procedimiento de mediación
- Acompañamos el proceso de recojo

Juego: ***“Haciendo Gestos”*** para la formación de grupos comunitarios

Para este juego es necesario contar con materiales de contexto como: papel para cada participante del grupo donde se distinga con una clave para el desarrollo.

Dependiendo de la cantidad de miembros del grupo y de los equipos que se quieran formar, se recorta el papel que tendrán según las siguientes indicaciones:

(Vamos a considerar que el grupo es de 30 personas y que se formaran seis equipos de cinco miembros cada uno, por lo las indicaciones se repetirá para cada equipo)

- Guiñar un ojo
- Mostrar la lengua
- Arrugar la nariz
- Saludo militar
- Hacer con la boca un pico de pato
- Sonreír en forma fingida

Los treinta papeles (son seis indicaciones repetidas cinco veces cada una) se reparten en cualquier orden entre los miembros del grupo y éstos esperan la indicación de la o el maestro para iniciar con el desplazamiento libre en un lugar determinado, a cada persona que se encuentren le deberán hacer el gesto que les tocó y quienes vayan coincidiendo en el mismo gesto marcharán juntos en busca del resto de los integrantes de su equipo; una vez que se encuentren los cinco juntos, pasarán a un determinado lugar para iniciar el trabajo que previamente se ha asignado.

La o el maestro, de antemano puede asignar las actividades utilizando como base los gestos que se utilizaron.

En lugar de gestos, se pueden dar indicaciones de hacer alguna actividad como: Botar la pelota, cortar leña, peinarse, morderse las uñas etc.

Ya formados los equipos de trabajo se procederá a la toma de las medidas antropométricas según los equipos conformados y lugares que plantearemos

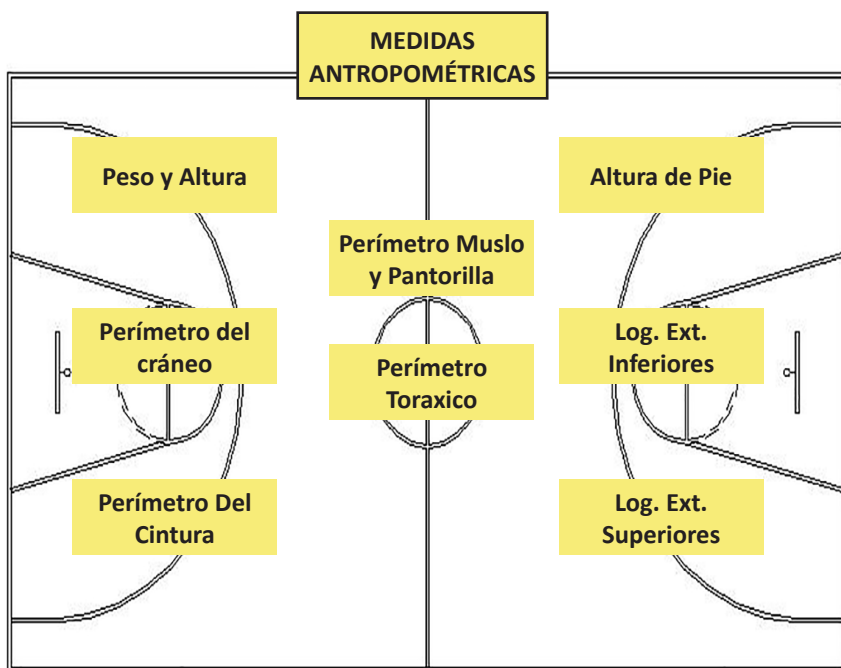
a cada grupo se asignara un estudiante el cual estará a cargo de tomar nota de las medidas antropométricas de cada estudiante a ser registrada en la ficha antropométrica.

Importante

Para la toma de las medidas antropométricas nos organizamos de la siguiente manera:

- El registrador se encarga de tomar nota de las medidas por estaciones.
- Se debe establecer seis lugares específicos para los grupos.
- Cada estación contendrá una determinada prueba de aplicación.

Ejemplo de un espacio para la realización de la actividad antropométrica.



A continuación te presentamos algunas recomendaciones para la realización correcta de medidas antropométricas:

- En el caso de la toma de **peso**:

El estudiante debe subir descalzo a la balanza, lo ideal es con pantalón corto y una palera ligera, y debe permanecer sobre la balanza durante 5 segundos, sin moverse y manteniendo una separación de pies normal con referencia a sus caderas ejemplo.

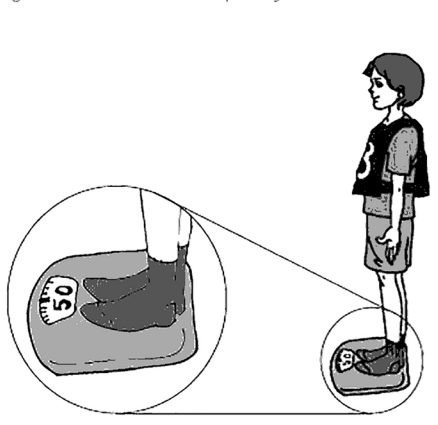
Se debe registrar el peso corporal marcado por la balanza en kilogramos con un decimal.

- En el caso de la toma de **estatura corporal**:

El estudiante se debe ubicar descalzo, en posición recta y parada sobre sus dos pies, mirando al horizonte hacia delante con su barbilla levantada y los talones tocando la base del tallímetro. Se debe registrar la medición de la estatura desde los pies a la cabeza en centímetros con un decimal. Veamos a continuación los siguientes ejemplos:

- En caso de la medición del perímetro de cintura:

Medición de Peso



Medición de estatura corporal



Imagen que representa el procedimiento correcto para la medición del peso y estatura de los estudiantes

Se debe ubicar la cinta de medir en el punto más estrecho entre el arco inferior costal (última costilla) y la cresta ilíaca. Si la zona más estrecha no es aparente, la medición se realiza en el punto medio entre los dos puntos referidos anteriormente. Se debe registrar la medida en centímetros con un decimal.

Medición del perímetro de cintura



- En caso de la medición del perímetro del cráneo:

Primero debemos ubicar la cinta de medir por encima de la orejas. Si la zona más ancha no es aparente. Se debe registrar la medida en centímetros con un decimal.

Ejemplo:

Medición de la circunferencia de la cabeza



Las siguientes mediciones faltantes se realizan de la misma forma de los demás siempre tomando en cuenta la veracidad de los datos.

Como registro de la información de las actividades realizadas es necesario contar con un registro de trabajo donde plasmaremos los resultados de la información de los estudiantes.

Es indispensable recomendar a los estudiantes que conversen con sus padres acerca de los datos recogidos.

Profundización a partir de la lectura:

A continuación revisamos la lectura “manual de la antropometría” para profundizar el estudio de la antropometría que nos permitirá conocer la importancia de la antropometría para el desarrollo curricular con estudiantes del nivel secundario.

Una de las actividades a realizar con los estudiantes para reconocer y obtener información es fortalecer sus conocimientos partiendo de la experiencia, Visitaremos un mercado, supermercado, o la bodega del barrio con la finalidad de recoger información acerca de los precios de los productos de consumo alimenticio (5 como mínimo), luego con esta información la próxima clase se realizara la socialización y se clasificara los productos según sus beneficios nutricionales y con la realización de una tabla de los alimentos.

A continuación para el vaciado de la información utilizaremos la lluvias de ideas.

¿Qué alimentos en común reconoces y que beneficios nutricionales tienen para la salud?	¿Que comparación podemos realizar entre las frutas, verduras y las frituras, comida chatarra para beneficio de nuestra salud?	¿Qué tipo de alimentos utilizamos más frecuentemente en casa y lugares que visitamos para nuestra alimentación?

- Luego, el docente plantea a los estudiantes las siguientes interrogantes:

¿Cuál es el peso ideal que debes tener de acuerdo a tu edad?

4. "I.M.C." (Índice de masa corporal)

El índice de masa corporal (IMC o BMI [siglas en inglés]) es un número que se calcula usando como base el peso y la estatura de un niño o niña. El IMC se usa como una herramienta de detección para identificar posibles problemas de peso de los niños que pueden llevar a problemas de salud. Recomiendan el uso del IMC para detectar el sobrepeso y la obesidad en los niños desde los 2 años de edad.

¿La alimentación que ingerimos cada día será la ideal para el desarrollo de nuestro cuerpo?

5. Uso del IMC para niños y adolescentes

En los niños, el IMC se usa para detectar la obesidad, el sobrepeso, el peso saludable o el bajo peso. Sin embargo, el IMC no es una herramienta de diagnóstico. Por ejemplo, un niño puede tener un IMC alto con respecto a la edad y el sexo, pero para determinar si el exceso de grasa es un problema, un proveedor de salud necesita realizar evaluaciones adicionales. Estas evaluaciones pueden incluir la medición del grosor de los pliegues cutáneos, evaluaciones de la alimentación, la actividad física, los antecedentes familiares y otras pruebas de salud que sean adecuadas.

¿Tendremos el peso ideal? ¿Cuál debería ser el IMC a nuestra edad?

6. Percentila del IMC

Después de calcularse el IMC en los niños y adolescentes, el número del IMC se registra en las tablas de crecimiento de los CDC para el IMC por edad (para niños o niñas) para obtener la categoría de la percentila. La percentila es el indicador que se utiliza con más frecuencia para evaluar

Las tablas de crecimiento muestran las categorías del nivel de peso que se usan con niños y adolescentes (peso bajo, peso saludable, sobrepeso y obeso).

Aquí se presenta un ejemplo de cómo se interpreta para un varón de 10 años algunos números de IMC.

El docente promueve la formación de grupos de 6 integrantes usando la técnica del “Conteo directo”. En ella, se asignan números en función a la cantidad de estudiantes que hay en la clase.

Planteamos las siguientes pautas que sean realizadas con las/os estudiantes.

- Respetar los acuerdos y los tiempos estipulados para el desarrollo de cada actividad relacionada a la obtención del IMC.
- Registramos en un diario anecdótico los resultados.
- Promover el respeto entre los estudiantes durante el registro de datos.

Actividad 1: Obteniendo el peso (Masa) y la talla.

El peso: es la medida de masa del cuerpo en kilogramos.

La talla es la medida que designa la altura de un individuo generalmente se expresa en centímetros.

Continuamos trabajando con los grupos conformados anteriormente, la actividad consiste en registrar en la tabla 1 el peso (masa) y talla de cada uno de los integrantes del grupo.

Tabla N°1		
Estudiante	Peso (KG)	Talla (M)

Después de completar la tabla 1 el estudiante responderá a la siguiente pregunta:

¿Cuáles son los motivos de la diferencia de talla y peso que se evidencia en la tabla uno en relación con los demás?

Los estudiantes, en equipos de trabajo, desarrollan la actividad 2:

Para continuar el desarrollo de nuestras actividades Calculando el IMC de los estudiantes que consiste en completar el registro de datos en la tabla 2, para establecer el índice de masa corporal (IMC) con los valores correspondientes.

Tabla 2					
Calcular el IMC de los estudiantes					
Grupo:					
Estudiante	Edad	Masa(KG)	Talla(M)	Talla ² (M ²)	$IMC = \frac{masa}{talla^2}$

La/El maestro orienta a los educandos mediante la pregunta: ¿Crees que los valores obtenidos en el IMC están dentro de los parámetros normales de cada uno de los integrantes del grupo, de nuestro contexto?

Continuamos con la práctica del vaciado y obtención del IMC los estudiantes completan la tabla 3 registrando el IMC de sus compañeros de grupo y la condición en la que se encuentran.

Tabla N° 3		
Grupo:		
Estudiante	IMC	Condición

Luego de completar la tabla 3, las/os estudiantes responden a las interrogantes.

¿En tu percepción crees si no nos encontramos dentro de los parámetros normales puede generar algunas enfermedades? ¿si así fuese Cuáles serían estas?

a. ¿Qué medidas de prevención debemos optar para el cuidado de nuestro cuerpo para la relación del vivir bien y armonía con la naturaleza, para ubicarse dentro de los parámetros normales?

Reflexión crítica en la práctica educativa

Una vez concluidas nuestras actividades desarrolladas en todo el contenido como la toma de medidas antropométricas, nuestras lecturas complementarias y la experiencia vivida tomaremos un espacio para llegar a la valoración y concretización, a través de las comparaciones y análisis crítico que realizamos. Para la cual responderemos a las siguientes preguntas problematizadoras.

¿Qué diferencias encontramos en el desarrollo físico y biológico de nuestro cuerpo a partir de las características antropométricas y como las valoramos en las prácticas deportivas?

¿Por qué es importante conocer las medidas antropométricas de nuestro cuerpo y qué cuidados debemos tener para un mejor desarrollo físico y biológico en nuestro diario vivir?

Compartimos nuestros conocimientos a través de la aplicación del test “**Calidad de Vida**” que se encuentra en el dossier interactivo.

Realizamos un análisis crítico de los resultados en las diferentes edades.

¿Por qué es necesario saber la medida, peso de una persona y como nos afecta en el desarrollo de las actividades cotidianas?

¿Qué hábitos debemos desarrollar para tener una vida sana y saludable?

Organizados en grupos comunitarios reflexionamos y compartimos nuestras vivencias relacionadas a las siguientes interrogantes:

- ¿Mencionaremos las diferentes enfermedades que conozcamos y analizamos que influencia tiene en nuestro contexto del diario vivir.?
- ¿Consideramos que los buenos hábitos de vida saludable y el ejercicio ayudan a mantener una vida sana y un cuerpo sano?
- ¿Nos sirve lo que aprendimos para aplicación de nuestra vida y la comunidad en la que nos encontramos?
- ¿En qué beneficiaría a una comunidad la realización y la concientización de campañas con respecto a que todos debemos realizar actividad física y cambiar los estilos de vida?

Compartiendo experiencias con nuestra comunidad

Organizados en grupos comunitarios elaboramos un registro anecdótico de las actividades realizadas a partir de la información obtenida en las fichas antropométricas que nos permitirán cambiar nuestros hábitos y cuidados del cuerpo para tener una buena salud integral.

Registro Anecdótico

Estudiante.....curso.....

Fecha.....Lugar.....Hora.....

Descripción del hecho o incidente:

.....

.....

.....

Comentario o interpretación

.....

.....

.....

Observador.....

Resuelve la siguiente sopa de letras con tus estudiantes y conceptualiza las palabras encontradas y comprueba si están presentes las características de las medidas antropométricas en tu contexto educativo.

Sopa de letras de Antropometria

N	O	T	C	T	T	P	E	S	O	A	T	N	A	N
T	P	É	C	E	C	E	E	A	I	S	I	I	O	S
A	P	C	L	U	N	R	L	C	D	T	R	M	G	O
L	L	N	O	U	T	T	T	L	T	T	C	A	K	C
L	I	I	S	R	O	Á	I	P	E	E	I	S	I	T
A	E	C	N	I	A	O	N	M	C	E	N	A	L	E
A	G	A	E	S	O	P	O	E	E	C	T	S	O	N
O	U	C	R	A	T	P	O	M	O	T	U	D	G	O
I	E	R	A	T	O	R	C	S	M	S	R	N	R	D
S	T	R	G	R	R	S	U	R	I	C	A	O	A	E
M	O	U	T	R	E	E	V	M	U	C	P	X	M	A
R	A	N	R	L	R	L	E	C	E	R	I	N	O	O
U	A	L	T	U	R	A	N	S	E	N	A	Ó	E	M
A	C	O	R	P	O	R	A	L	A	Á	T	P	N	A
E	E	A	C	O	N	E	O	E	A	O	O	O	P	S

Palabras a encontrar

Peso	Centimetro	Antropometria
Altura	Kilogramo	Posición
Cintura	Pliegue	Técnica
Talla	Cutáneo	Instrumento
Masa	Corporal	

Elaboración de fichas de control antropométricas de las y los estudiantes del nivel secundario comunitario productivo, ejemplificando las características según el contexto donde se realizó la práctica educativa.

Ejemplo:

Nombre y Apellido:		Evaluación N°:			
Fecha de evaluación:		Sexo (Var: 1; Muj: 0)			
Fecha de nacimiento:		Menstruación:			
Antropometrista/evaluador:		Anotador:			
Medicina Básica		Toma 1	Toma 2	Toma 3	Promedio/Mesiana
1	Peso Corporal (KG)				
2	Talla (cm)				
3	Talla sentado (cm)				
4	Envergadura (cm)				
Pliegues cutáneos (mm)					
5	Subescapular				
6	Tricipital				
7	Bicipital				
8	Supracrestal o cresta iliaca				
9	Supracrestal o suprailiaca				
10	Abdominal				
11	Muslo anterior				
12	Pierna medial				
	Otros:				
Perimetro (cm)					
13	Brazo relajado				
14	Brazo flexionado y contraído				
15	Muslo medial				
16	Pantorrilla				
17	Cintura				

18	Cadera				
	otros:				
Dímetros (cm)					
19	Húmero				
20	Muñeca				
21	Fémur				
	otros				

Una de las consignas que daremos es la elaboración de un vídeo de las experiencias vividas para obtener una base de fuente de verificación en el transcurso del desarrollo curricular, de la misma manera elaborar un cuaderno anecdótico con collage de las fotografías vivenciales tomadas en el proceso de la práctica pedagógica para fortalecer conocimientos entre el estudiante, docente y la comunidad en bien de la educación de Bolivia integra.

tareas preparatorias para la clase abierta

Realizaremos cuadros didácticos con los conocimientos adquiridos para el pegado en aula y así que el alumno pueda visualizarlos y tener información.

1. Realizar un registro del IMC de las/los estudiantes y establecer los parámetros con la finalidad de tomar las previsiones de salud necesarias. El siguiente cuadro indica el IMC en los adultos:

IMC en los adultos	
Clasificación	IMC
Bajopeso	18.5
Normopeso	18.5 - 24.9
Sobrepeso	25 - 29.9
Obesidad grado I	30 - 34.9
Obesidad grado II	35 - 39.9
Obesidad grado III	≥/ 40



Tema 2. Calentamiento en las actividades físicas deportivas

Es necesario reflexionar la importancia del calentamiento corporal antes de realizar alguna actividad física en el estudiante, en tal sentido en el siguiente video revisaremos ***“Qué es el calentamiento”*** (00:00 - 03:19 min).

Una vez revisado el documento en el vídeo a partir de las siguientes preguntas problematizadoras respondemos: La importancia que tiene el calentamiento antes de la realización de actividad física (ejercicios, juegos, deportes) en el contexto.

¿Por qué crees importante entrar en calor antes de realizar actividades físicas?


Realiza la lectura del siguiente texto el **“Calentamiento como parte de las actividades físicas”**.

Después de la lectura complementaria apoyada por el vídeo, realizaremos la actividad de reforzamiento, conociendo la importancia de los diferentes tipos de calentamiento físico ante de las prácticas deportivas.

Como ejemplo observa una actividad para luego continuar con tus propios planteamientos.

Ejercicios de movilidad articular
(Cuello, hombro, muñeca, cadera, rodilla, tobillo)

1. Hacemos giros de rodillas hacia derecha e izquierda sujetando las rodillas con las manos. (Ejemplo).




3.

4.

5.

6.

En el siguiente cuadro describe ejercicios básicos de calentamiento y gráfica siluetas en práctica de la activación física.

Ejercicios de Activación (Carrera y coordinación)			
Ejercicio	Dibujo	Ejercicio	Dibujo
1. Skipping (elevación de rodillas) hacia delante. (ejemplo)		2.	
4.		5.	
7.		8.	

Para reforzar el conocimiento, a continuación revisaremos el vídeo explicativo **“Los estiramientos antes y después de una actividad física”** (00:00 a 03: 34 min) y posteriormente realizar la actividad de complementación.

Estiramientos (Brazos, tronco, piernas)	
1. Nos cogemos el empeine del pie derecho con la mano derecha e intentamos tocar con el talón el glúteo derecho. Mantener la espalda recta y la pierna izquierda extendida. cuádriceps.	2.
3.	4.
5.	6.
7.	8.

1. El calentamiento y su importancia en las actividades físicas de la comunidad.

Trabajo en equipo comunitario

Para dar inicio a las actividades Con Estudiantes Del Nivel Secundario Productivo invitaremos a un deportista destacado de la comunidad que nos hable acerca del calentamiento y la importancia que tiene este elemento en la actividad física desde su experiencia como atleta.

Para esta activada es importante que los estudiantes registren el testimonio comparando con sus propias actividades físicas reflexionando la importancia de este elemento que deberá ser registrado en el cuaderno anecdótico.

Luego de realizada la actividad realizaremos una anécdota a partir de una lectura a ser compartida entre todos denominada **Historia de Ana** con el objetivo de generar otras prácticas innovadoras en cuanto a la importancia del calentamiento frente a problemas ocasionados por falta del mismo calentamiento – por razones de extensiones remitiremos a los anexos para realizar la lectura con la participación de los estudiantes. (Ver anexo “**La historia de Ana**”)

Continuando con las actividades de desarrollo te presentamos la siguiente imagen donde se muestra el procedimiento del control de la frecuencia cardíaca en los deportistas.

Apoyados en la lectura y otras investigaciones realizadas, en grupos comunitarios realizamos la actividad del control de frecuencia cardíaca en los estudiantes por parejas. Para ello realizamos las indicaciones del procedimiento- ver anexos lectura completaría.

La siguiente actividad que realizaremos será ver los efectos que tienen el calentamiento de nuestro organismo, para esto deberemos tomarnos el pulso, existen diferentes puntos para la toma del pulso de una manera eficiente en la que te mostramos en la imagen. Para el registro podemos utilizar la siguiente ficha de frecuencia cardíaca.

Nómina de estudiantes	Frecuencia cardíaca antes de la actividad física	Frecuencia cardíaca después de la actividad física
1.		
2.		
3.		



Los estudiantes deberán realizarlo antes de iniciar el calentamiento. Donde toman nota en su cuaderno anecdótico al terminar de hacer este paso. Proseguiremos con realizar un calentamiento donde el maestro debe mencionar la forma de este. Si lo realizamos a través de calentamiento general, específico o mediante juegos.

Le mostramos un ejemplo que se puede utilizar para el calentamiento mediante unos juegos.

Debemos respetar siempre los siguientes principios:

- *Empieza suavemente y va aumentando la intensidad progresivamente.*
- *Debes trabajar todas las zonas corporales*
- *Al terminar tienes que encontrarte preparado para la actividad*

“RATÓN Y GATO”

- *Los estudiantes forman un círculo estando en parejas.*
- *Un componente de una de las parejas se queda, haciendo de gato. Debe correr a tocar con la mano a su compañero, que será el ratón.*
- *Si el ratón se coloca al costado de una de las parejas del círculo, ya no podrá ser perseguido, y en ese instante se convertirá en ratón y deberá escapar corriendo el alumno de la pareja situado en el lado contrario donde se colocó el ratón.*
- *Cuando el perseguidor toca al perseguido, se convertirá de inmediato en ratón y el perseguido en gato, continuando el juego como se ha explicado.*
- *El gato puede correr por cualquier lugar, pero el ratón sólo puede hacerlo por el exterior del círculo.*

Anotaciones y consejos.

- *Juego de activación, para la fase final de un calentamiento. También, juego para una unidad didáctica sobre la Velocidad.*
- *No conviene que el grupo sea muy numeroso, para que todos los alumnos tengan su oportunidad de participar en el juego.*
- *Si el grupo de alumnos es impar, le tocará jugar al profesor o profesora de Educación Física.*

Concluida la actividad realizaremos el consecutivo análisis a través del siguiente cuadro que es una referencia para el docente el cual podrá utilizar uno de acuerdo a su contexto.

Efectos del calentamiento	
Efectos	Comprobación
1. Aumenta el riego sanguíneo el corazón bombea más cantidad de sangre para así transportar el oxígeno y los productos energéticos que necesitan los músculos.	1. Debes tomar el pulso antes y después del calentamiento y comprobaras que su ritmo es más rápido después de este.
2. La respiración se hace más frecuente, de esta forma llega más oxígeno a los músculos que lo necesiten.	2. Cuenta el número de veces que respiras por minuto antes y después del calentamiento.
3. Mejora la coordinación de los movimientos.	3. Realiza un juego de habilidad con algún compañero (el pañuelo, juegos de persecución, etc.) y comprobaras que tu cuerpo reacciona más fácilmente después de haber calentado.
4. Se alcanza un mayor nivel de concentración .	4. Observa que después de calentar te encuentras más despejado.
5. Se eleva la temperatura corporal.	5. El sudor y el color rojizo en la piel indican que ha aumentado la temperatura del cuerpo..
6. Disminuye el riesgo de lesiones.	7. Pregunta a personas mayores si recuerdan las lesiones que han tenido y si habían calentado anteriormente.

Recomendaciones para realizar tu propio calentamiento

Calienta más fuerte cuando haga frío o la actividad vaya a ser muy intensa.

Termina el calentamiento a 120-140 p.p.m. pero ten en cuenta que no debes acabar muy fatigado; adapta el calentamiento a tus características personales, de forma que cuando lo termines, te encuentres en disposición óptima, incide especialmente en las zonas corporales que notes más cargadas o en aquellas partes en las que hayas padecido una lesión con anterioridad y escoge los ejercicios que consideres más adecuados, procura realizar tu propio calentamiento siempre de forma parecida.

No es recomendable variar el calentamiento constantemente.

Reflexión crítica en la práctica educativa

Realizaremos una actividad para valorar acerca la importancia del calentamiento y efectos en el rendimiento en las actividades físicas que realiza el estudiante, para lo cual te invitamos a seguir los pasos de esta dinámica donde el maestro podrá utilizar otra técnica o modificar esta según las necesidades que vea conveniente.

Proyectos de trabajo

- 1. En grupos exponen conocimientos previos respecto a un tema. ¿Qué sabemos?
- 2. Los anotan en tarjetas y los pegan ordenados como un mapa conceptual
- 3. En una tabla anotan:

Detalle	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4
a) Información que más llamó nuestra atención				
b). Información que conocíamos				
c). Información que necesita de otras fuentes, ¿Qué queremos saber?				
d). Por qué es importante conocer la información?				

Compartiendo experiencias con nuestra comunidad

Con los estudiantes realizaremos la elaboración de una propuesta de calentamientos específicos de las distintas disciplinas deportivas con los conocimientos ya adquiridos:

tareas preparatorias para la clase abierta

Grupo 1: Elaborar una propuesta de calentamiento para la disciplina futbol.

Grupo 2: Elaborar una propuesta de calentamiento para la disciplina baloncesto.

Grupo 3: Elaborar una propuesta de calentamiento para la disciplina voleibol.

Grupo 4: Elaborar una propuesta de calentamiento a través del juego. Después realizar los análisis y prácticas de las actividades conjuntamente relacionados al calentamiento aplicaremos la siguiente actividad para el maestro.

Realizar en el siguiente cuadro los distintos tipos de calentamientos para tener como medio de verificación.

Otro tipo de ejercicios o juegos que creas conveniente que sirvan para calentar.

1.	2.
3.	4.
5.	6.

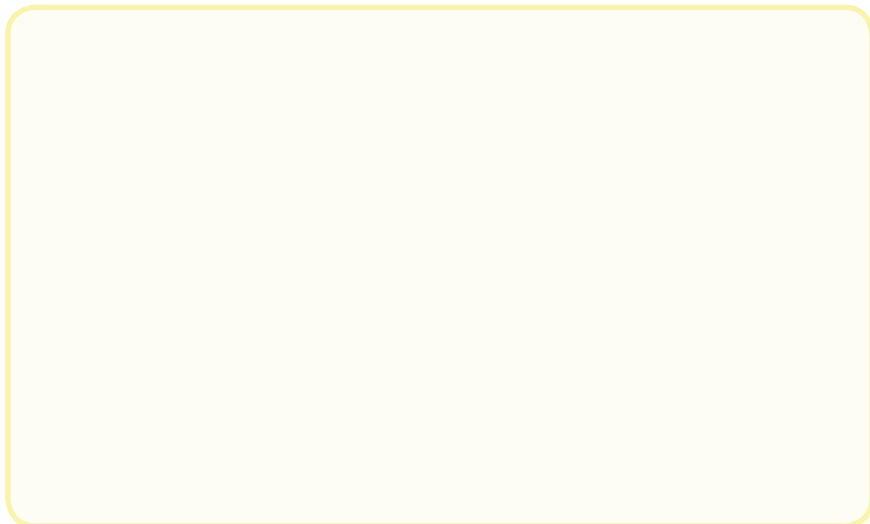
Elaborar fichas para el control del desarrollo de las actividades como ejemplo (listas de cotejo, fichas de observación, cuaderno anecdótico)



Tema 3. Capacidades físicas básicas

En el contenido veremos las características principales de las capacidades físicas básicas como desarrollarlas y fortalecerlas tomando en cuenta la importancia que tiene para el estudiante la práctica de todo tipo de deporte y actividad física de tal manera conocer algunos conceptos relacionados con el Acondicionamiento Físico y la Salud fortalecerá el conocimiento de nuestro cuerpo (esquema corporal) a través del entrenamiento y desarrollo de la Condición Física

Continuamos con nuestra auto formación en el área de educación física y deportes del nivel secundario comunitario productivo para conocer las capacidades físicas básicas y su importancia del desarrollo íntegro del ser humano. En tal sentido te proponemos observar el video "" (00:00 - 04:02 min). Una vez revisado el video interpreta desde tu percepción ¿qué importancia tiene fortalecer y conocer nuestras capacidades físicas básicas?



Para mejorar y fortalecer el conocimiento le invitamos a leer la lectura complementaria las capacidades físicas básicas que se ubica en (anexos).

1. Fuerza

Observemos el siguiente vídeo que nos mostrara las características e importancia de la fuerza como elemento de la condición física básica **“La Fuerza”**, posteriormente responde la siguiente pregunta:

¿Qué importancia tiene la fuerza como capacidades físicas básicas en nuestro contexto para las prácticas deportivas?

Para mejorar y fortalecer el conocimiento le invitamos a leer el texto **“Las capacidades físicas básicas fuerza** que se encuentra en el dossier interactivo.”

2. Velocidad

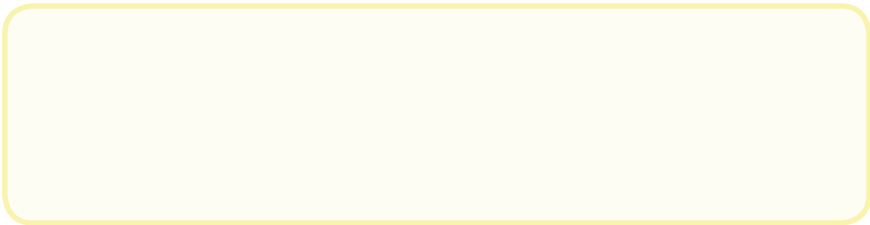
Para comprender de mejor manera como se desarrolla la velocidad a partir de la fuerza que se emplea veamos el siguiente vídeo **“La Velocidad”**.

Ahora desde tu experiencia conforme lo visto en el vídeo y lo que realizas como maestra o maestro del área responde la siguiente pregunta ¿qué importancia tiene la velocidad como capacidades físicas básicas en nuestro contexto para las prácticas deportivas?

Para mejorar y fortalecer el conocimiento le invitamos a leer la lectura complementaria las capacidades físicas básicas velocidad que se ubica en (anexos).

3. Flexibilidad

Veamos a través del vídeo “*La Flexibilidad*” (00:00 - 05:34 min). como se desarrolla esta acción en nuestros cuerpos ¿por que es necesario que nuestro cuerpo sea flexible ?



Para mejorar y fortalecer el conocimiento le invitamos a leer la lectura complementaria las capacidades físicas básicas flexibilidad que se ubica en (anexos).

4. Resistencia

Sabias que la resistencia se debe al ejercicio permanente, sin embargo esta acción depende de varias razones, para conocer mas de la resistencia veamos el vídeo “*La resistencia*”.

Realiza un cuadro de diferencias de la forma adecuada de ejercitar para tener mayor resistencia en alguna actividad física.

Ejercicios no adecuados	Ejercicios adecuados

5. Capacidades Físicas Básicas

Con las y los estudiantes se realizara la observación de algún deporte en forma directa y contacto con la realidad y otra manera de observar será en un vídeo o partidos trasmitidos por televisión, luego de la realización de la actividad en la clase se organizara en grupos para socializar lo que vieron y que aspectos les llamaba la atención de dichos partidos o actividad física.

Para poder unificar estos conocimientos utilizaremos el siguiente cuadro donde realizaremos el vaciado de nuestra información con el análisis obtenido según las preguntas.

En nuestro partido vivencial que características podemos observar que sean similar a nuestro contexto del día a día?	Cuál es la diferencia que se encuentran en los jugadores al iniciar y finalizar el partido?	En un partido los jugadores que características especiales y diferentes tienen según tu perspectiva?	Que beneficios obtienes de la actividad física que realizas en tu diario vivir y de qué manera tiene incidencia en la salud del individuo.

Fuerza velocidad resistencia y flexibilidad.

Para continuar la siguiente actividad que realizaremos con los estudiantes será la aplicación de un test de condición física básica con los datos siguientes proporcionados en la figura como ejemplo.

EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES TEST FISICOS		
DATOS PERSONALES		
NOMBRE:		
FECHA DE NACIMIENTO:		
ESTATURA:	PESO:	EDAD:
GRADO:	TIPO DE SANGRE:	TEL:
PRUEBAS A REALIZAR		
PRUEBA:	RESULTADO:	RESULTADO:
FLEXIÓN DE BRAZOS 1M.		
FLEXION DE PIERNAS		
ABDOMINALES 1M.		
LUMBARES 1M		
AGILIDAD		
SALT LARGO SIN IMPULSO		
LANZ. BALON MEDICINAL		
VELOCIDAD 50 METROS		
TEST DE CORST NAVETTE		

La cual se procederá a formar grupos y estaciones de la misma forma que en el tema uno en distribución de áreas para lo cual el maestro y estudiantes tendran que socializarla.

Para tener en cuenta de cómo tomar correctamente la evaluación de capacidades te invitamos a revisar la siguiente lectura complementaria la cual se encuentra en anexo.

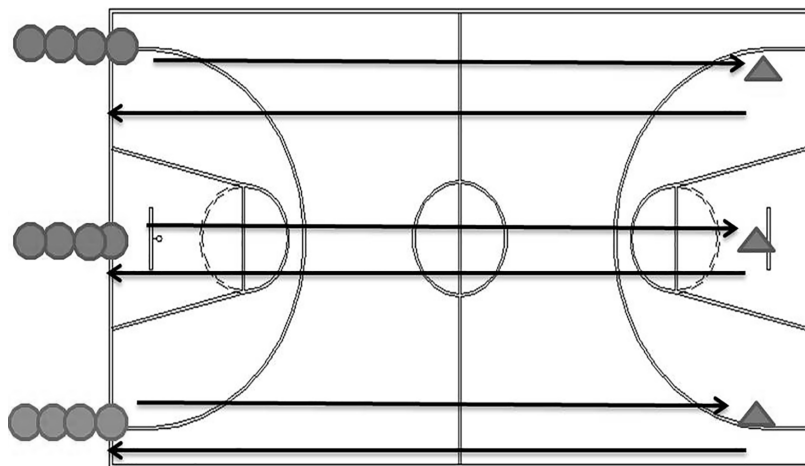
Carrera de relevos

En el cual serán con diferentes variantes mencionadas, luego como iniciaremos la carrera de relevos formaremos grupos por afinidad, donde la consigna principal será la carrera, el objetivo a cumplir es salir hasta el punto marcado y dar la

vuelta para llegar al punto de partida dar la mano al compañero y que continúe hasta que todos los integrantes del equipo de juego salgan.

De uno en uno.

Para ello observamos el siguiente gráfico:



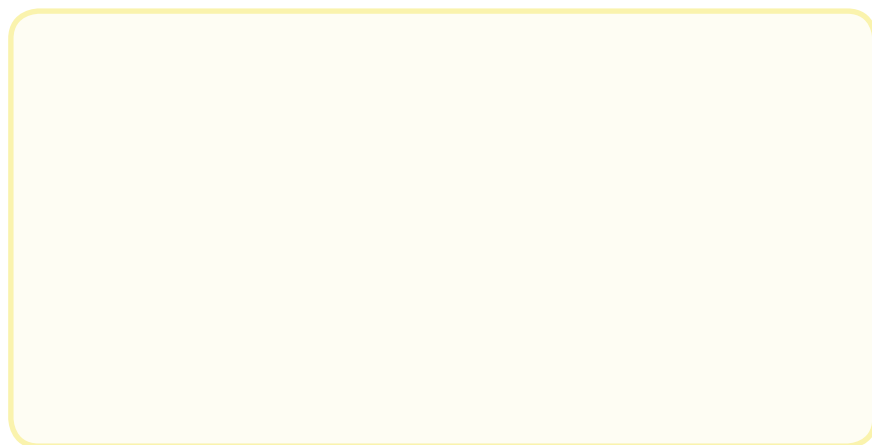
Variantes que el maestro pueda realizar será según el contexto educativo que tenga y algunas otras. Diferentes formas de desplazamiento son carrera atrás, pata coja.

Cuadrúpeda (manos y pies tocando suelo), cucullas, cangrejo (de espaldas en el suelo tocando manos y pies solamente)

Estos juegos se realizaran De dos en dos y tres en tres para ver detalles de algunos juegos les mandamos a ver en anexo el desarrollo y procedimiento de dichas variantes.

Luego concluida la actividad el maestro realizará algunas preguntas problematizadoras para profundizar el tema de capacidades físicas básicas para esto el estudiante deberá hacer un análisis reflexivo.

¿Qué tipo de capacidades físicas básicas utilizamos en el desarrollo de nuestros juegos y que podemos hacer para fortalecerlas?



En las lecturas complementarias que ya revisamos anteriormente podemos notar diferentes capacidades físicas básicas, por el cual las actividades siguientes que es el juego desarrollaremos la capacidad de la fuerza específicamente para poder llevarlo en ejecución con sus estudiantes.

Juego de “Pelea de gallos”

Los estudiantes aquí deben de colocarse por parejas, en cuclillas y de frente. En cuanto el profesor da la señal, los niños deben de comenzar a empujarse con las manos tratando de derribarse el uno al otro. Sólo se pueden utilizar las manos para derribarse. Este juego está dirigido a mejorar la capacidad de la fuerza.

¿En el juego que capacidades físicas básicas puedes observar y de qué manera podemos desarrollar esta capacidad en la vida diaria?

Juego soga tira

En este juego se organizan Dos estudiantes o dos equipos situados cada uno al extremo de una cuerda tiran de ésta para atraer al oponente más allá de la línea divisoria que separa el terreno correspondiente por la mitad.

Quita la cola al zorro

Para la siguiente actividad continuaremos con algunos juegos de capacidad de resistencia.

Para esto los estudiantes se dividirán en dos grupos por afinidad uno de ellos serán el grupo de los zorros y los otros los cazadores, en el grupo de los zorros las características de ellos es que llevarán una cola que será un pañuelo una polera o algún elemento que pueda utilizarse, continuamente el maestro dará la señal

para que los zorros recorran todo el campo delimitado para desplazarse, con otra señal la/el maestra/o para los cazadores que salgan a la persecución una vez el cazador tomada la cola él se coloca y se convertirá en zorro y que se dejó quitar será el cazador dando continuidad al juego, la/el maestra/o delimitara el tiempo de finalización.

Para desarrollar la capacidad de la velocidad proseguiremos en desarrollar el siguiente juego los colores:

En la área determinada (patio, cancha y espacios vacíos etc.) se marcara cuatro esquinas cada esquina con un color diferentes nombradas, podemos colocar algún objeto de referencia si es que contamos con el elemento, los estudiantes trotaran el área determinado desplazándose por diferentes dirección donde el maestro menciona un color y el estudiante tiene que correr al punto referido el último en llegar se le puede dar alguna consigna a realizar a finalizar y seguirá así el juego hasta un determinado tiempo donde el maestro puede dar los nombre en mención de los colores de forma lenta o rápida y cambiando de colores al instante.

Una vez concluida la actividad reflexionaremos con la siguiente pregunta problematizadoras.

Análisis crítico reflexivo

¿En el juego que capacidades físicas básicas puedes observar y de qué manera podemos desarrollar esta capacidad en la vida diaria?

Reflexión crítica en la práctica educativa

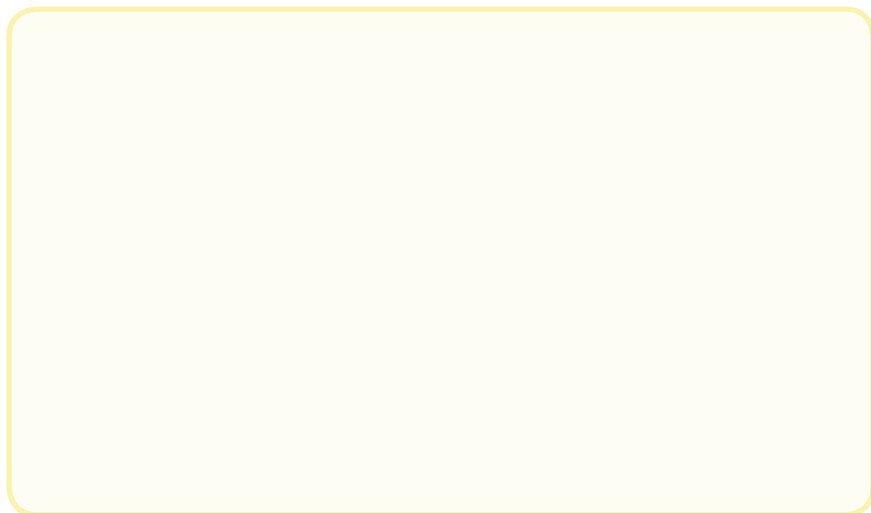
En la actualidad, los estudiantes se encuentran influenciados por la tecnología, con juegos que generan inactividad, y dejando de lado un adecuado desarrollo psicomotor y las capacidades físicas básicas. Los juegos tradicionales van desapareciendo de las calles, así como la creatividad a través de la representación de personajes y situaciones de la vida cotidiana.

Por el cual en una plenaria resolveremos las siguientes consignas y llenar en los siguientes cuadros.

Es importante el desarrollo de los juegos en nuestra vida diaria en los niños, jóvenes y adultos?

Qué tipo de juegos tradicionales a un se practican en tu contexto y que características tienen para el fortalecimiento de tus capacidades?

De Qué forma se podría desarrollar nuestras capacidades físicas con elementos de la naturaleza y a que deporte se puede relacionar tus cualidades.



Crees que antes se fortalecían las capacidades físicas básicas en relación de mis padres y abuelos a través de que lo realizaban?

Compartiendo experiencias con nuestra comunidad

Los estudiantes realizaran una ficha de control y seguimiento de las capacidades físicas básicas por periodos de periodización para tomar en cuenta su progreso y desarrollo para poder mejorar día a día.

Luego de tener sus fichas de seguimiento los estudiantes por grupos elaboraran y propondrán algún circuito de capacidades física para desarrollarlo en clases anexando un diagrama del circuito mencionado.

Como actividad de curso realizaremos la investigación de juegos tradicionales para luego plasmarlos en nuestro cuaderno diario y relacionar con la funcionalidad de las capacidades físicas básicas. Las herramientas que se utilizaran están en anexos luego obtenida estas información de juegos los realizaremos en un festival de juegos tradicionales con intervención de los padres y actores educativos.

Sugerencias Prácticas

A partir de este espacio te proponemos juegos pre deportivos aplicados a las disciplinas deportivas, que se pueden utilizar contextualizando a su entorno.

Nombre: Entre banderas.

Objetivos: Mejorar la fuerza de piernas.

Medios: Banderitas de diferentes colores.

Organización: Se forman los equipos en hileras, detrás de una línea de partida. Frente a cada hilera, a 1 metro de distancia, se colocan tres banderitas de diferentes colores.

Desarrollo: A la señal del maestro sale el primer niño de cada hilera saltando y bordeando cada bandera; al terminar regresa corriendo y se incorpora al final de su hilera. El siguiente niño inicia su recorrido cuando el que le antecede esté bordeando la segunda bandera, y así sucesivamente hasta que todos hayan realizado el recorrido.

Variante: El juego se puede realizar saltando con una sola pierna.

Nombre: Los gallos.

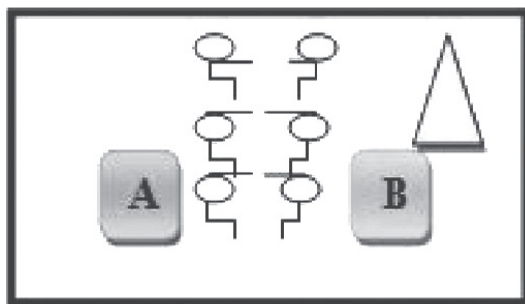
Objetivo: Desarrollar la fuerza de piernas.

Medios: Silbato.

Organización: Dos equipos en fila.

Desarrollo: Al sonido del silbato el primero de cada equipo agachado debe derribar al contrario y así sucesivamente.

Reglas: El que toque el suelo pierde.



Nombre: Salta y corre.

Objetivo: Mejorar la fuerza de piernas.

Medios: Bolsitas de arena, cubos plásticos, bloques pequeños de madera.

Organización: Se forman los equipos detrás de una línea de salida. A una distancia determinada por el profesor se traza la meta. Frente a cada equipo y a un metro

de distancia se debe situar el primero de cinco obstáculos pequeños, colocados uno detrás del otro y separados entre si también por 1 m.

Desarrollo: A la señal del maestro, el primer alumno de cada equipo avanza hacia los obstáculos y los salta. Debe llegar corriendo a la línea final y situarse detrás de esta. El segundo alumno de cada equipo realiza la actividad, después que el primero esté colocado detrás de la línea de llegada, frente a el, y así sucesivamente hasta que llegue el último niño de cada hilera.

Regla: Gana el equipo que logre realizar la tarea primero.

Nombre: Relevé en saco.

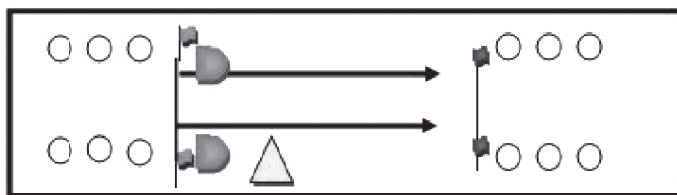
Objetivos: Mejorar la fuerza de piernas.

Medios: Sacos.

Organización: Se dividen los alumnos en equipos. Cada equipo se subdivide en dos hileras, una frente a la otra, se marca el terreno con dos líneas paralelas separadas entre si a 15 m. Los equipos ya subdivididos se colocan uno frente a otro y detrás de cada línea, el primer alumno de cada hilera estará dentro de un saco sujeto con las manos y a la altura de la cintura.

Desarrollo: A la señal del profesor, el primer alumno de cada hilera comienza a saltar en dirección al que tiene al frente, cuando llega a la línea se quita el saco, lo entrega al alumno que le corresponde y se coloca al final. El compañero se introduce en el saco y realiza la misma actividad y así sucesivamente. Gana el equipo que termine primero.

Regla: Si se produce una caída se comenzará de nuevo desde ese lugar.



Nombre: A batir al enemigo.

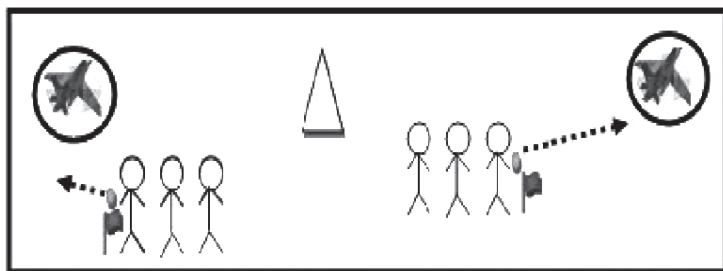
Objetivo: Mejorar la fuerza de brazos.

Medios: Pelotas pequeñas o saquitos rellenos y láminas con un barco, avión, tanque, etc. que sirva de diana montada en una cartulina de 50 centímetros cuadrados.

Organización: Se forman varios equipos en hileras detrás de una línea trazada en el piso. A una distancia determinada por el profesor y a un metro del suelo, se coloca una diana para cada equipo y se sitúa un alumno detrás de esta. El primer alumno de cada hilera sostiene la pelota en la mano.

Desarrollo: A la señal del profesor, el primer alumno de cada hilera ejecuta un lanzamiento tratando de dar en la diana y corre a sustituir al alumno que está detrás de esta, quien recoge la pelota, corre a entregarla al que sigue y se incorpora al final de la hilera. El profesor anota los tantos que suman los blancos tocados.

Regla: Gana el equipo que más puntos acumule.



Nombre: A pasarla por el aro.

Objetivos: Mejorar la fuerza de brazos.

Medios: Aros o sustitutos, pelotas pequeñas o bolsitas rellenas.

Organización: Se forman los alumnos en equipos divididos en dos hileras y colocados frente, a una distancia de 12 m. aproximadamente. A 6mts de cada hilera, es decir en el centro de ambas se colocará un aro a una altura de 1,50 m. El primer niño de cada equipo sostendrá una pelota en sus manos.

Desarrollo: A la señal del profesor, el alumno que tiene la pelota, realizará un lanzamiento tratando de pasar esta a través del aro, e inmediatamente se incorpora al final de su hilera. El primer alumno de la hilera del frente será el encargado de recoger o atrapar la pelota lanzada, y después se colocará detrás de su línea de lanzamiento para realizar la acción. Así sucesivamente, hasta que todos los integrantes del equipo hayan lanzado. Cada pelota pasada por el aro vale un punto.

Regla: Ganará el equipo que más puntos acumule.

Nombre: Juego de bolos.

Objetivos: Trabajar la fuerza de brazos a través de los lanzamientos.

Medios: balones de gimnasia o de balonmano, clavas.

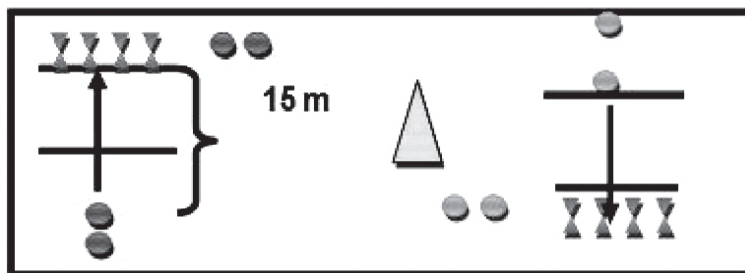
Organización: En hileras.

Desarrollo: A una distancia de 15 m de la línea de lanzamiento se colocan 3, 5 o 9 clavas, la tarea consiste en derribar las clavas como en el juego de bolos. El que haya lanzado el balón se integra como último a la hilera de su equipo. Detrás de cada grupo de clavas se encuentran 2 jugadores, uno lanza el balón de regreso, el

otro vuelve a colocar las clavas derribadas.

Reglas: Por cada clava derribada se concede un punto.

Al haber terminado un número establecido de pasadas se comparan los resultados individuales y de los equipos. Los lanzadores de los balones y los que cuidan las clavas se relevan de vez en cuando.



Nombre: Balón del tigre.

Objetivos: Desarrollar la fuerza de brazos.

Medios: Balón medicinal pequeño.

Organización: Círculo frontal. De 10 a 15 jugadores.

Desarrollo: El balón se puede lanzar a lo largo y ancho del círculo. Dentro de este se encuentra un jugador, el tigre. El intenta tocar o atrapar el balón, de acuerdo a lo que se ha fijado.

Reglas: Si el tigre atrapa o toca el balón, lo revelará el jugador que lanzó el balón o el que perdió la oportunidad de agarrarlo. En el caso de que el balón se salga del círculo, los jugadores podrán salir de sus puestos para buscarlo, mientras que el tigre permanecerá en su jaula.

Nombre: Tiro a la portería.

Objetivo: Desarrollar la fuerza de piernas.

Medios: 4 banderas y una pelota de fútbol.

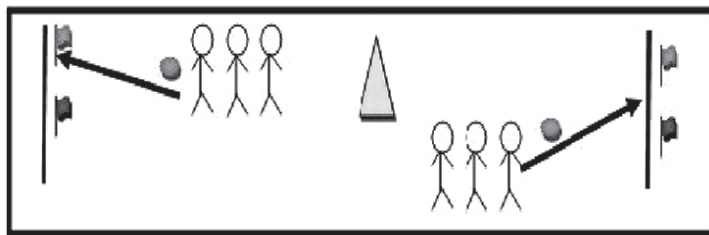
Organización: 2 equipos formados en hileras.

Desarrollo: Al sonar el silbato los estudiantes deben golpear el balón a la línea marcada o portería la cual está delimitada por dos banderitas.

Reglas: Gana quien tenga más goles.

Se debe golpear el balón al sonar el silbato.

Se debe golpear desde la línea marcada.



Nombre: Tirando de la cuerda.

Objetivo: Mejorar la fuerza.

Medios: una cuerda gruesa y larga.

Organización: Participan de 6 a 12 jugadores. Se anudan los dos extremos de la cuerda y se dispone formando un gran círculo.

Desarrollo: Cada jugador se sitúa en un punto del círculo y coloca detrás, a unos tres metros de distancia, un palo o piedra. A la señal todos tiran fuertemente de la cuerda con el objetivo de tocar alguna de las piedras.

Regla: Gana la persona de cada partida que consiga tocarla primero.

Nombre: Persecución en fila.

Objetivo: Mejorar la rapidez.

Medios: Tizas, banderitas.

Organización: Se trazan dos líneas de partida (A y B) paralelas y con una separación de 5 metros; a 15 metros de B una línea de llegada. Los alumnos formados en filas, divididos en dos equipos (A y B) se ubican sobre las líneas respectivas: el A en posición de pie; el B en la [posición que indique el profesor (cuchillas, sentados, de espaldas, etc.

Desarrollo: A la señal del maestro comienza la persecución, donde los alumnos del equipo A (perseguidores) tratarán de tocar a los alumnos del equipo B (perseguidos) antes de llegar a la línea de llegada. Después de cada repetición, los perseguidores pasan a ser perseguidos y viceversa. Cada perseguido tocado antes de la línea de llegada, representa un punto para los perseguidores. Gana el equipo que más puntos acumule.

Regla: El alumno que salga adelantado a la señal del profesor, representa un punto para el equipo contrario.

Nombre: Saltar el río.

Objetivos: Mejorar la rapidez.

Medios: Tizas.

Organización: Se organiza a los alumnos en hileras detrás de una línea de salida, a una distancia determinada por el profesor se trazan dos líneas paralelas que

representan el río separadas entre sí 40 cm.

Desarrollo: A la señal del maestro, el primer niño de cada hilera corre en dirección al río y lo pasa mediante un salto con una sola pierna, sin pisar el río ni las líneas que lo limitan. Al regreso realiza la misma acción y continúa corriendo para tocar al compañero que espera e incorporarse al final de su hilera. El juego continúa hasta que todos hayan saltado el río. El niño que haya pasado el río sin dificultad anota un punto para su equipo.

Regla: Gana el equipo que más puntos acumulados.

Nombre: Corre en mi saco.

Objetivos: Desarrollar la rapidez y la fuerza de piernas.

Medios: Dos sacos.

Organización: El grupo se divide en 2 equipos formando hileras

Desarrollo: A la señal del profesor los primeros participantes cogen el saco en la mano lo abren y se meten dentro, van a saltar con el saco y darle la vuelta a la banderita y regresar saltando nuevamente e incorporarse detrás y a continuación lo mismo con el otro compañero.

Reglas: El equipo que lo haga primero es el ganador.

No se debe salir hasta que el compañero no llegue o toque la meta.

Si caen en el suelo se debe continuar.

No se puede empujar.

Se le debe dar la vuelta a la banderita.

Nombre: Toma la punta.

Objetivo: Mejorar la resistencia.

Medios: Banderitas.

Organización: Se forman dos equipos en hileras, situadas cada una, en un extremo del terreno y detrás de una señal.

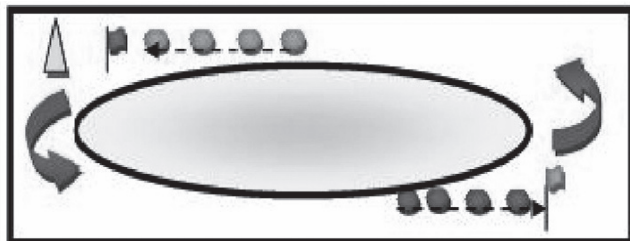
Desarrollo: A la orden de comenzar el juego, los integrantes de cada equipo salen corriendo en forma de trote, en sentidos contrarios, alrededor del terreno. A una señal del profesor el último alumno de cada hilera, aumenta el ritmo del paso y toma la punta de su equipo y así sucesivamente hasta que el primer niño o capitán vuelva a ocupar su lugar. El profesor dará el tiempo de duración del trote, así como la frecuencia de salida para tomar la punta, en correspondencia con los objetivos propuestos.

Reglas: Se otorga un punto positivo por cada alumno que primero tome la punta

Ningún alumno debe salir antes de la señal.

Gana el equipo que mayor cantidad de alumnos se mantengan en la carrera y obtenga más puntos positivos.

Variante: Si el espacio es reducido, realizarlo en una hilera de forma no competitiva.



Nombre: Conociendo a Matanzas.

Objetivo: Mejorar la resistencia.

Medios: Figuras de cartulina con imágenes de lugares históricos de la localidad.

Organización: Los alumnos se encontraran en una fila detrás de una línea de salida previamente delimitada por el profesor.

Desarrollo: Una vez orientada la arrancada por el profesor los alumnos saldrán corriendo en una misma dirección en un área relativamente grande donde se encontrarán situadas diferentes figuras relacionadas con algunos sitios simbólicos del municipio de Matanzas, los que deberán recoger y una vez culminada la carrera al dar la voz de alto el profesor, los identificarán nombrándolos.

Reglas: Los alumnos deben mantener el trote hasta que el profesor oriente la parada. Ganará el estudiante que más figuras recopile durante la carrera e identifique correctamente los sitios.



Orientaciones para el desarrollo de la clase abierta

Para promover este espacio de autoreflexión y análisis de la práctica educativa en el marco del programa, es necesario seguir los siguientes pasos:

- Paso 1.** Realizar el Plan de Desarrollo Curricular (PDC) según lineamientos de la Resolución Ministerial N° 2577/2017 del 14 de septiembre de 2017.
- Paso 2.** Entregar el PDC a la o el Director de la Unidad Educativa y/o la Comisión Técnica Pedagógica para su correspondiente valoración.
- Paso 3.** La o el Director de la Unidad Educativa y/o la Comisión Técnica Pedagógica valorar el contenidos del PDC tomando en cuenta los criterios e indicadores de la **Ficha de Valoración del PDC**.
- Paso 3.** Corregir las observaciones realizadas al PDC por a la o el Director de la Unidad Educativa y/o la Comisión Técnica Pedagógica.
- Paso 4.** Desarrollar la **Clase Abierta** en el marco del MESCP, de acuerdo al PDC presentado en la fecha acordada con las autoridad de la Unidad Educativa.
- Paso 5.** La o el Director de la Unidad Educativa y/o la Comisión Técnica Pedagógica debe presentarse y observar el desarrollo de la **Clase Abierta** en las fechas antes programadas y valorar el proceso formativo según la ficha de valoración de la Clase Abierta.

- Paso 6.** La o el Director de la Unidad Educativa y/o la Comisión Técnica deberán realizar las devoluciones (observaciones, recomendaciones y sugerencias en ***Sesión Reflexión*** de forma reservada.
- Paso 7.** La o el Maestro debe registrar la experiencia del desarrollo de la clase abierta, al respecto la misma será nuevamente revisada por el tutor de especialidad en el ***Momento de Valoración Comunitaria y Socialización***.

Plan de Desarrollo Curricular

Datos referenciales:

Nivel de Escolaridad :
Área de saberes y conocimientos:
Año de escolaridad:
Gestión:
Fecha:

Actividades del PSP

Objetivo holístico

Contenidos

Orientaciones Metodológicas

Bibliografía

Ficha - Valoración del PDC

Es importante que la o el Director y/o la Comisión Técnica Pedagógica de la Unidad Educativa, revise el PDC; las observaciones deben ser subsanadas por la o el maestro lo más posible.

Este proceso permitirá recopilar información de varios elementos relacionados con el proceso de elaboración del PDC y el proceso de apropiación, el contenido del área de saberes y conocimientos por parte de la o el maestro, al respecto son insumos que promoverán el mejoramiento del desempeño profesional de la o el maestro en favor de la comunidad estudiantil.

Escala de Valorativa: 1 al 5 (1=No adecuado; 2= Poco adecuado; 3=Adecuado; 4=Bastante adecuado; 5=muy adecuado)

Aspectos a Valorar	Escala				
Planificación del proceso formativo	1	2	3	4	5
El PDC responde de manera articulada al PSP y al Plan Anual Bimestralizado? .					
El objetivo holístico visibiliza el desarrollo de las cuatro dimensiones de manera clara y coherente?.					
El PDC contiene los elementos curriculares del MESCP.					
El contenido planificado responde a la fecha establecida según cronograma.					
El contenido responde a los planes y programas según el nivel y año de escolaridad.					
Plantea estrategias innovadoras para ser desarrolladas.					
Las orientaciones metodológicas responden al objetivo holístico					
Paralelo al PDC presenta el contenido en (texto didactizado, Libros u otros medios).					
Otro que se crea pertinente (.....)					
Otro que se crea pertinente (.....)					

Observaciones

Lugar y Fecha.....

.....
Firma y sello Director/a UE o
Representante de la Comisión Técnica Pedagógica

.....
Firma y sello de la o el maestro

Ficha - Valoración de la Clase Abierta

Es importante que la o el Director y/o la Comisión Técnica Pedagógica de la Unidad Educativa, observe la clase abierta y valore su desarrollo considerando los aspectos a ser valorados:

Escala de Valorativa: 1 al 5 (1=No adecuado; 2= Poco adecuado; 3=Adecuado; 4=Bastante adecuado; 5=muy adecuado)

Aspectos a Valorar	Escala				
	1	2	3	4	5
Organización					
El ambiente responde con las condiciones mínimas para el desarrollo de la clase abierta (organización del mobiliario, materiales, limpieza).					
Materiales Educativos					
Los materiales educativos responden al desarrollo del contenido según la especialidad cursada en el planteado y son utilizados de manera articulada y coherentemente en los momentos metodológicos.					
Los materiales educativos promueven la apropiación de los contenidos y producción de conocimientos de los estudiantes.					
Cuantos materiales utilizo (.....); sin depender de la cantidad de materiales utilizados, se logra o no promover un ambiente motivador y de construcción de conocimiento.					
Metodología					
El proceso formativo inicia bajo el alcance del momento metodológico de la Práctica .					
Se puede identificar en el proceso de la clase abierta el desarrollo de la metodología del MESCP.					
Genera actividades colectivas y/o individuales que generen intercambio de saberes y conocimientos y promuevan un ambiente de construcción de conocimientos.					
Genera espacios de reflexión y análisis en los estudiantes.					
Utiliza estrategias y técnicas que coadyuven al desarrollo del proceso formativo.					
Pertinencia y aplicabilidad de los contenidos					
El desarrollo del contenido muestra aplicabilidad en la realidad del contexto.					
El contenido desarrollado responde a los planes y programas del área, nivel y año de escolaridad.					
Demuestra dominio del contenido.					
Demuestra fluidez y manejo del enfoque y terminología del área.					
Emite orientaciones y consignas clara y comprensibles					
Desempeño del maestro/a					

Es puntual y asiste regularmente a clases.					
Origina espacios de trabajo orientados a desarrollar una educación intracultural, intercultural y plurilingüe.					
Facilita la apropiación del contenido.					
Brinda oportunidad de participación a todas y todos los estudiantes en emitir sus propias opiniones.					
Desempeño de los estudiantes					
Las y los estudiantes participan de forma activa e intercambian ideas y toman consensos para el desarrollo del proceso formativo.					
Respeto la opinión de sus compañeros y escucha atentamente la intervención de sus compañeros sin demostrar molestia y enojo.					
Demuestran un cambio de actitud según el desarrollo del contenido.					
Observaciones					
Lugar y Fecha.....					
..... Firma y sello Director/a UE o Representante de la Comisión Técnica Pedagógica		 Firma y sello de la o el maestra		

Ficha - Sesión de Reflexión

Después del desarrollo de la Clase abierta es necesario que la o el maestro y la o el Director de la Unidad Educativa y/o la Comisión Técnica Pedagógica se reúnan en sesión reservada e intercambien y compartan sus percepciones y valoren la ejecución del proceso pedagógico.

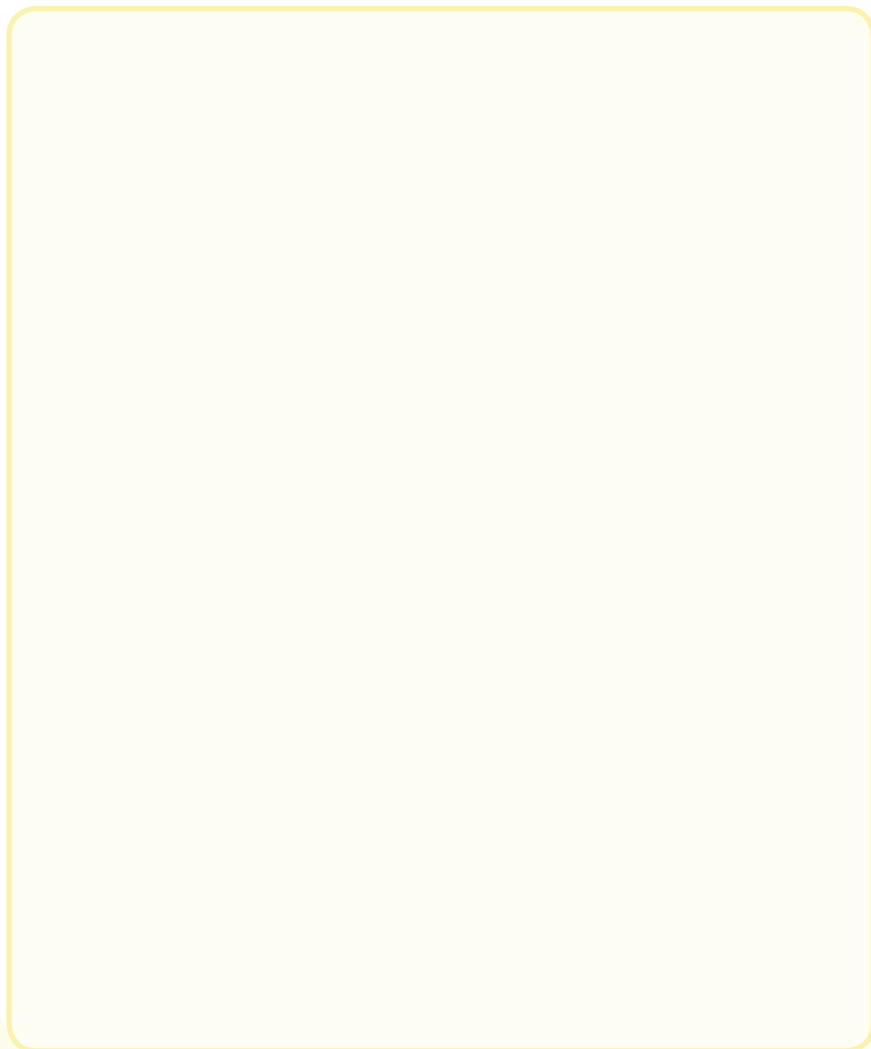
Para sistematizar la información del proceso de reflexión e importante realizar una grabación de esta sesión si es necesario.

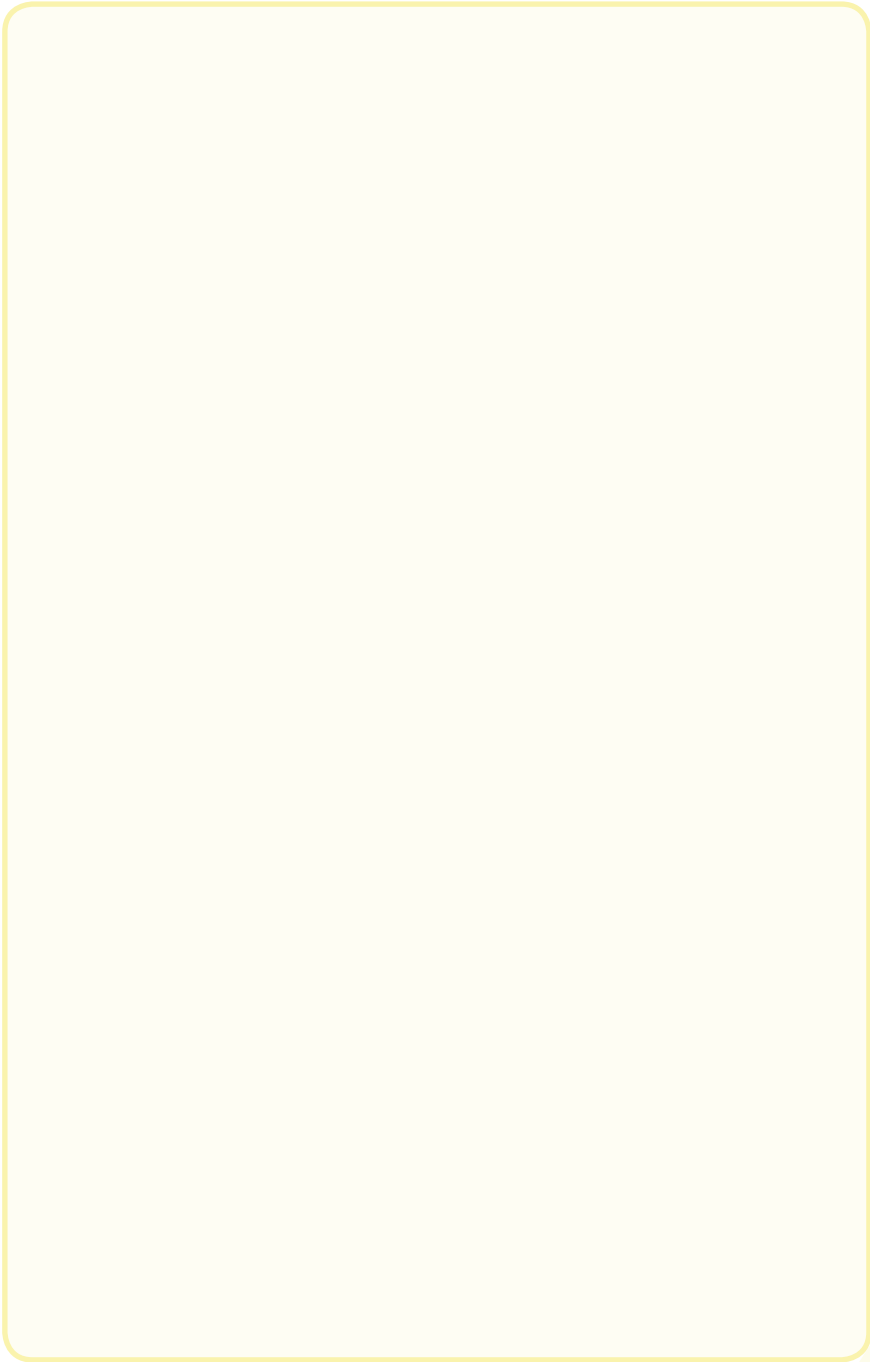
En el siguiente cuadro se debe registrar todas las intervenciones de forma escrita.

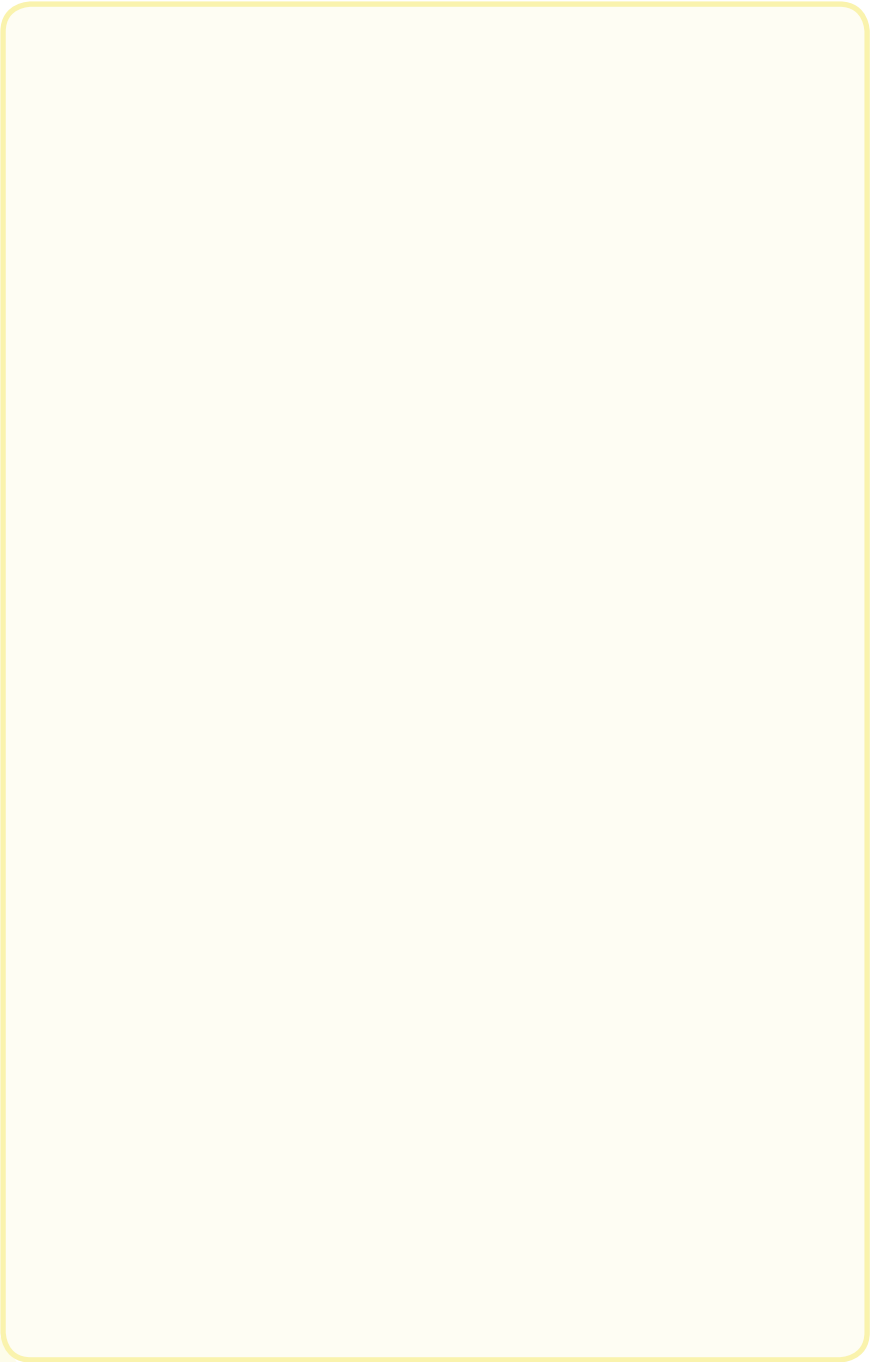
REGISTRO DE MI EXPERIENCIA

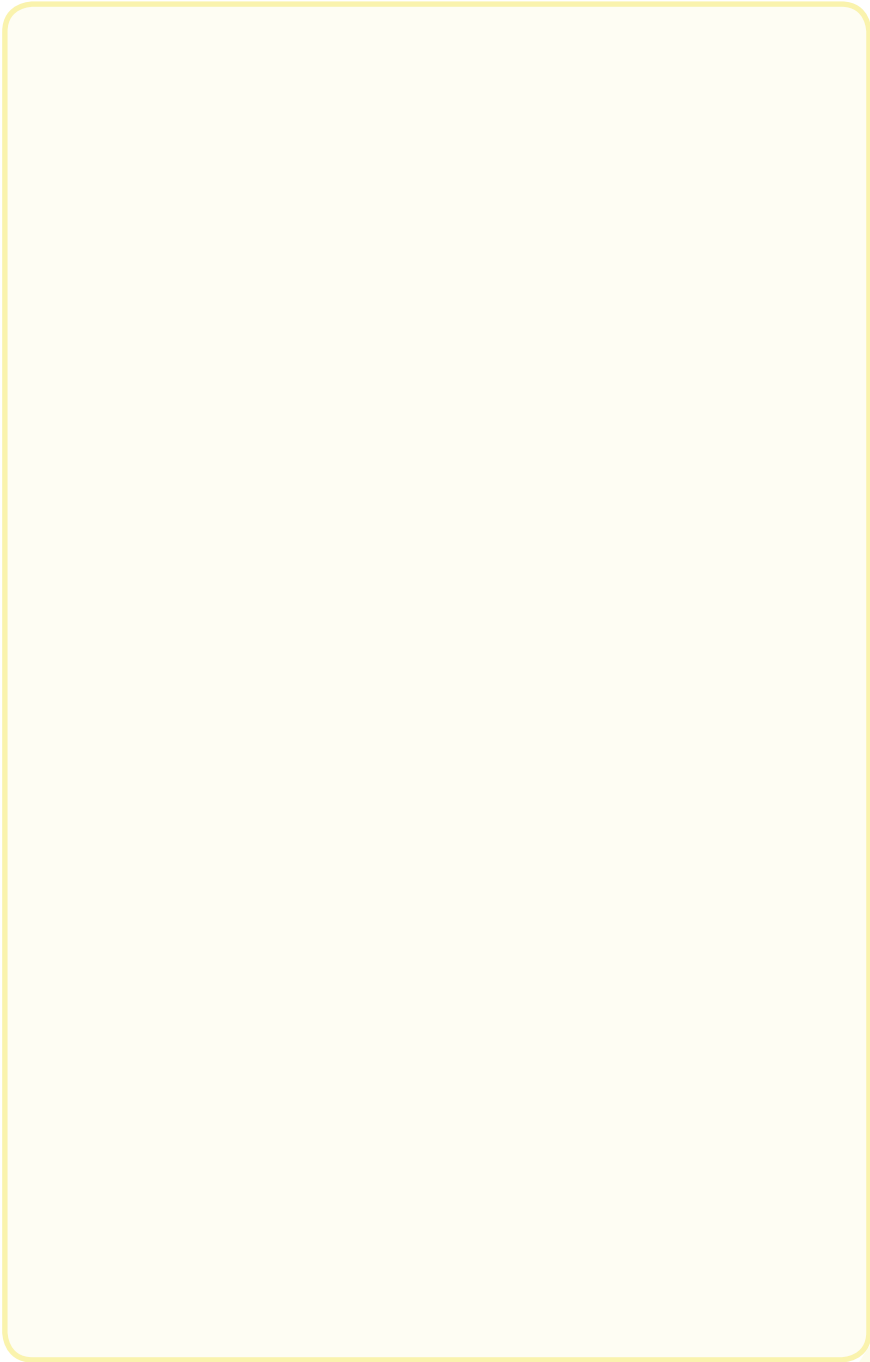
El siguiente espacio esta destinado para que la o el maestro reconstruya su experiencia del proceso educativo vivido en el marco del MESCP, desde el área, nivel y año de escolaridad.

En la reconstrucción del proceso de concreción del Plan de desarrollo curricular , debe evitar narrar de forma sistética las actividades realizadas,por lo contrario se debe mostrar el proceso “**vivo**”que se ha desarrollado con las y los estudiantes.





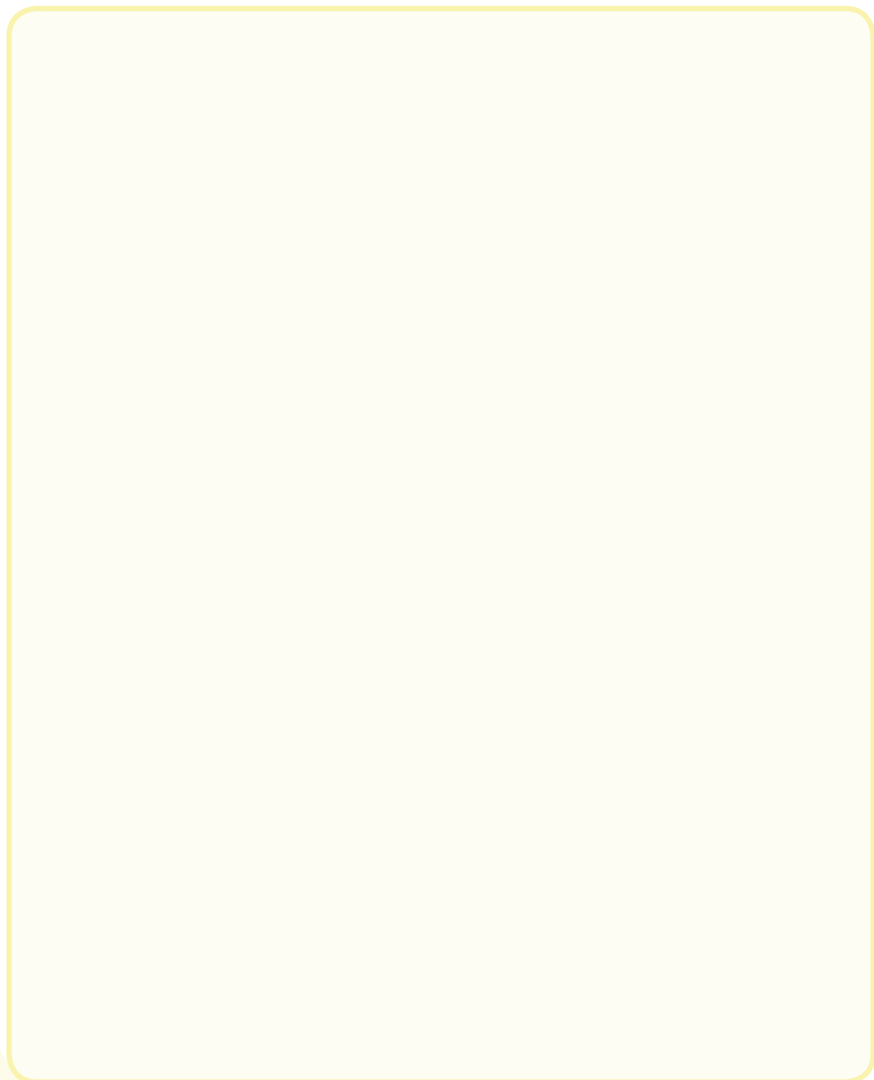


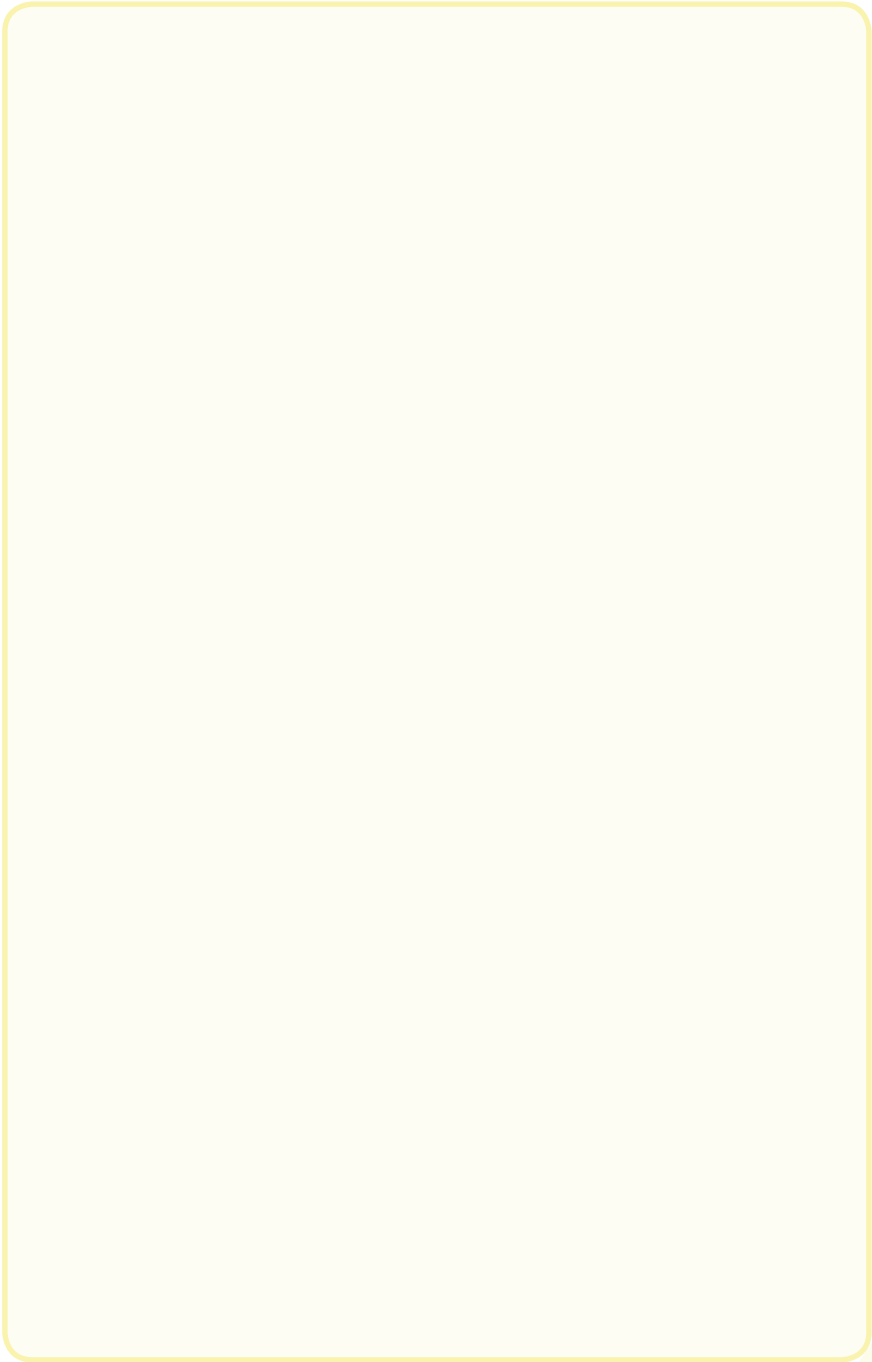


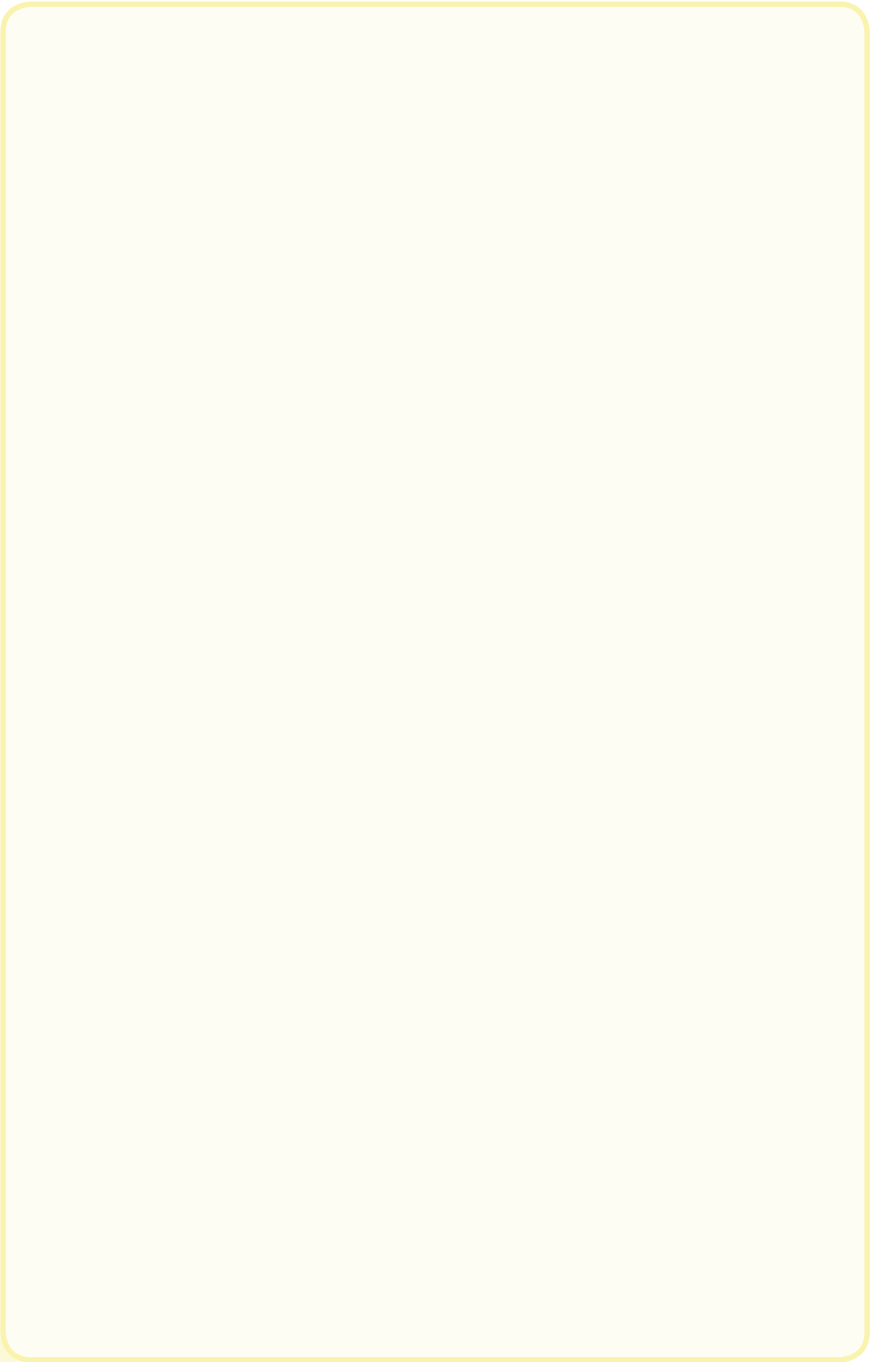
PROPUESTA INNOVADORA

La o el Maestro debe identificar **elementos** que considere innovadores y aplicables para mejorar los procesos formativos en el área, tomando en cuenta que lo innovador novedades que provocan cambio de forma drástica o progresiva

El siguiente espacio esta destinado para que la o el maestro reconstruya y desarrolle la propuesta de innovación en el marco del MESCP.









Bibliografía

- Alarcón, R. y Sánchez Noda, R. (2000). Actualización del enfoque integral para Alarcón, R. y Sánchez Noda, R. (2000). Actualización del enfoque integral para la labor educativa y político ideológica en la Universidad. La Habana: Edit. Félix Varela.
- CARVAJAL, Nestor; RAUSEO, Régulo; RICO, Henry.(2001) “Educación Física” 7mo grado. Editorial Romor C.A. Caracas - Venezuela.
- Collado, F. (1984). Patología infantil estructurada: Bases fisiopatológicas del diagnóstico y tratamiento. Madrid: Editorial Norma
- Forteza de la Rosa, A. (1998). Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. Ciudad Habana: Editorial Científico Técnico.
- González, M., Hernández, A., Hernández, H. y Sanz, T. (2003). Curriculum y formación profesional. La Habana: Centro de Estudios Universidad de la Habana.
- GUTIERREZ, Douglas y ORLANDO, Sara.(1.986) “Educación Física. Nociones Fundamentales”. Caracas - Venezuela. Editorial Larense.
- Harre, D. (1983). Teoría del Entrenamiento Deportivo. Ciudad de la Habana: Editorial Científico Técnico.
- Hernández Corvo, R. (1997). Morfología Funcional Deportiva. Ciudad de la Habana: Editorial Científico Técnico.
- Negrín Pérez, R. y Salt Gómez, M. (2001). Las Ciencias Biológicas, su tratamiento metodológico y su importancia en la formación de los profesionales de la Cultura Física. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 7, Nº 43, Diciembre. <http://www.efdeportes.com/efd43/biolog.htm>

- QUETELEC, L. (1871). La antropometría, o medida de las diferentes facultades del hombre. Paris: Bibliothéque Nationale de France.
- REAL ACADEMIA DE LA LENGUA (2011). Definición de obesidad y hábitos alimenticios. www.rae.es.
- RODRIGUEZ, P. (2006). Educación Física y salud en Primaria, hacia una educación corporal significativa y autónoma. Barcelona: Inde.
- Ministerio de Educación (2015). Unidad de Formación Nro. 12 “el deporte como actividad comunitaria”. Cuadernos de Formación Continua. La Paz, Bolivia. Equipo PROFOCOM.
- Ministerio de Educación (2015). Unidad de Formación Nro. 13 “Educación Física y Deportes”. Cuadernos de Formación Continua. La Paz, Bolivia. Equipo PROFOCOM.
- Ministerio de Educación (2015). Unidad de Formación Nro. 14 “Educación Física y Deportes - Actividad física y salud corporal”. Cuadernos de Formación Continua. La Paz, Bolivia. Equipo PROFOCOM.
- Ministerio de Educación (2015). Unidad de Formación Nro. 15 “Educación Física y Deportes - El deporte como actividad comunitaria”. Cuadernos de Formación Continua. La Paz, Bolivia. Equipo PROFOCOM.



Glosario

Abducción: Movimiento hacia fuera que aleja de la línea media o plano sagital.

Aducción: Movimiento de retorno de la abducción.

Agilidad: Capacidad de elongación de los músculos para producir movimiento .

Flexibilidad: Capacidad de movimiento de la articulación.

Antropometría: La antropometría es el uso de mediciones corporales como el peso, la estatura y el perímetro braquial, en combinación con la edad y el sexo, para evaluar el crecimiento o la falta de crecimiento.

Coordinación: Capacidad para realizar movimientos simultáneos y armónicos.

Fuerza: Capacidad del músculo para realizar un trabajo.

Correr: Forma acelerada de caminar, en donde hay una fase corta de vuelo.

Ejercicio aeróbico: Son aquellos que se realizan con intercambio continuo de oxígeno. Ej. La maratón.

Ejercicio anaeróbico: Son trabajos físicos de corta duración donde el déficit de oxígeno es grande. Ej. 100Mts.

Entrenamiento: Conjunto de ejercicios para desarrollar una capacidad física o una habilidad técnica.

Equilibrio: Capacidad para adoptar una posición en contra de la gravedad.

Extensión: Movimiento de retorno de la flexión.

Flexión: Movimiento en el cual el ángulo de la articulación disminuye.

Frontal: Movimiento que se hace de frente.

Fuerza dinámica: Se presenta cuando hay contracción muscular.

Fuerza estática: Los músculos mantienen su tensión pero sin acortamiento.

Hiperextensión: Continuación de la extensión más allá de la posición de partida o de la línea recta.

Índice de Masa Corporal (IMC): Se define como la masa corporal del individuo (en kilogramos) dividida por la estatura (en metros al cuadrado): unidades del $IMC = kg/m^2$. La desnutrición aguda en adultos se mide por el IMC.

Lanzar: Acción corporal consistente en aplicar con la mano fuerza muscular a un elemento para alcanzar una distancia.

Lateral: De lado.

Obesidad: Trastorno que se caracteriza por un exceso de grasa corporal.

Pasar: Acción de lanzar un elemento con cualquier segmento corporal con destino a un receptor

Posición supina dorsal: Boca arriba.

Posición supina ventral: Boca abajo.

Pronación: Rotación hacia dentro del antebrazo con flexión de codo.

Recibir: Asumir el control voluntario de un objeto.

Resistencia: Capacidad de mantener un trabajo físico determinado.

Rodar: Desplazamiento corporal que se realiza alrededor de su eje vertical sobre una superficie.

Rotación: Movimiento sobre el plano transversal donde el aspecto anterior se vuelve hacia la izquierda o derecha.

Saltar: Proyección hacia arriba del cuerpo mediante la flexión y extensión de tobillos, rodilla y coxofemoral.

Supinación: Rotación hacia fuera del antebrazo con flexión de codo.

Test: Serie de ejercicios para evaluar las capacidades físicas.

Velocidad: facultad para responder a un estímulo en un mínimo de tiempo.

Revolución Educativa con Revolución Docente para Vivir Bien

