

Guía de estudio

Procesos Formativos y Competitivos de Atletismo, Natación y Gimnasia

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:

Procesos Formativos y Competitivos de Atletismo Natación y Gimnasia

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). Procesos Formativos y Competitivos de Atletismo Natación y Gimnasia. 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

Procesos Formativos y Competitivos del Atletismo Natación y Gimnasia



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. Proceso formativo y competitivo de gimnasia básica | 11 |
| 1. Procesos formativos y competitivos de la gimnasia básica | 12 |
| 2. Clasificación de las formaciones y orden en educación física y deportes | 14 |
| | |
| Tema 2. Procesos formativos y competitivos del atletismo | 23 |
| 1. Procesos formativos y competitivos del atletismo. | 25 |
| 2. Las pruebas de lanzamientos | 37 |
| | |
| Tema 3 Proceso formativo y competitivo de la natación | 44 |
| 1. Procesos formativos y competitivos del natación | 46 |
| | |
| Sugerencias Prácticas | 54 |
| | |
| Orientaciones para el desarrollo de la clase abierta | 57 |
| Bibliografía | 71 |
| Glosario | 73 |



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 al 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 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 y 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 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 (vídeo, audio u otro) y sistematizada, de modo que esta experiencia pueda ser compartida en el momento de la valoración comunitaria y apropiación.

- c) **Momento de Valoración Comunitaria y Apropiación (análisis de la experiencia vivida).** Este momento comprende 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 Fútbol, 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 física, recreativa y la utilización de material alternativo, mediante el análisis de los hábitos alimenticios, cuidado del cuerpo y la mente, promoviendo la convivencia armónica con la naturaleza, para el fortalecimiento de la salud comunitaria..



Tema 1. Proceso formativo y competitivo de gimnasia básica

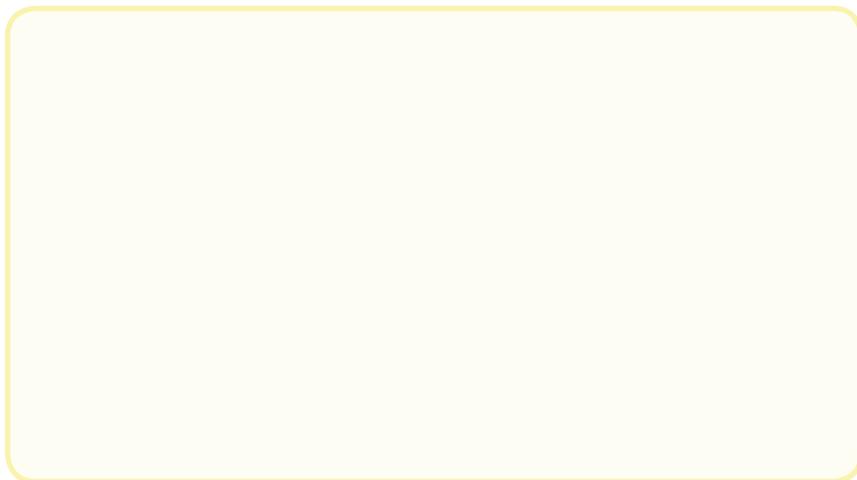
La gimnasia básica y su importancia en el desarrollo íntegro del ser humano. En tal sentido te proponemos observar el vídeo *“La gimnasia básica”*.

Una vez revisado el vídeo interpreta desde tu percepción ¿Qué importancia tiene la gimnasia básica en la formación integral del ser humano?

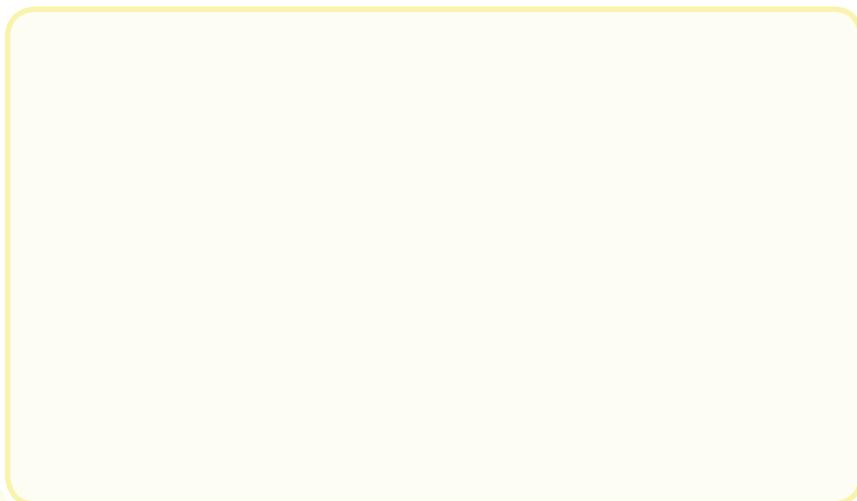
1. Procesos formativos y competitivos de la gimnasia básica

Para iniciar con el contenido es necesario conocer la gimnasia básica y su importancia en el desarrollo integral del ser humano. En tal sentido te proponemos observar el vídeo "*Ejercicios de gimnasia*", posteriormente interpreta el vídeo desde tu perspectiva Respondiendo a las siguientes preguntas problematizadoras

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



¿Qué instrumentos utilizamos de nuestro contexto para realizar los ejercicios de gimnasia en los estudiantes y que importancia tienen estas en nuestro contexto?



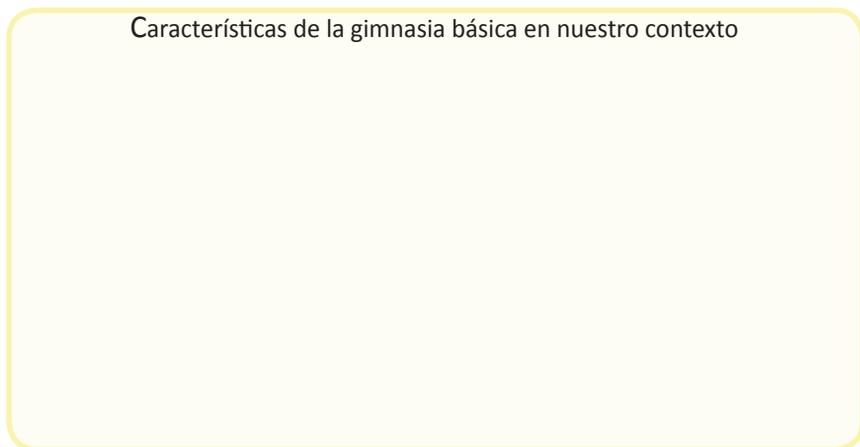
¿Por qué es necesario conocer el desarrollo físico y biológico de las/los estudiantes a través de la gimnasia básica?



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 *Historia de la gimnasia básica*

Características de la gimnasia básica en nuestro contexto



Para continuar pasaremos a mostrar algunos ejercicios y temas que ayudaran a fortalecer el contenido en general.

Ejercicios de organización

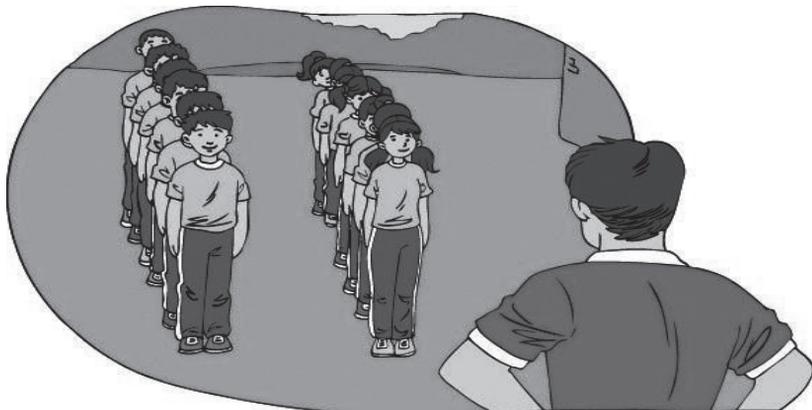
Durante la clase de Educación Física es fundamental la buena organización de los alumnos en función al espacio y las posibilidades de desplazamiento, hoy

recordaremos algunas nociones claves para esto. Los ejercicios de orden se realizan al inicio y durante la clase de Educación Física, cumplen dos funciones esenciales: primero, ubican en forma adecuada a los alumnos para iniciar la actividad y segundo, permiten distribuirlos de manera ordenada y eficaz.

2. Clasificación de las formaciones y orden en educación física y deportes

- Formaciones
- Posiciones fundamentales
- Descanso
- Alineaciones o distanciamientos

Formación en hilera o columnas. Los alumnos se colocan uno detrás del otro.



Formación en fila. Los estudiantes se ubican uno al lado del otro.





Formación en círculos. Los alumnos se ponen en un círculo. Es muy utilizada en educación física y deportes.

Posiciones fundamentales

- a) **Posición de firme o de atención.** Los talones están unidos y las puntas de los pies despegados ligeramente hacia fuera, las piernas estarán unidas, los brazos en los costados con los hombros relajados, las manos hacia adentro, la cabeza debe estar erguida y la vista al frente.
- b) Posición de arrodillado
- c) Posición de sentado
- d) Posición de tendido o acostado

Descanso. Es la posición en que se colocan los alumnos cuando rompen una formación o una posición de firmes o de atención, existen muchas formas de descansos, parados, sentados, tendidos, entre otros.

Alineaciones o distanciamientos. Su misión radica en establecer distancias uniformes entre unos y otros ejecutantes. Existen varios tipos de alineaciones:

- a) Alineación codo con codo.
- b) Alineación brazos extendidos a los lados.

Numeraciones. Son necesarias para distribuir a los alumnos en el campo o patio, a partir de cualquier formación. Las numeraciones pueden ser de dos, tres, cuatro, cinco, otros.

Para la realización de todas estas acciones existen las voces las cuales esta estructurada de la siguiente manera.

Todo ejercicios se realiza por medio de voces impartidas por los maestros.

Las voces de mando pueden ser de tres tipos:

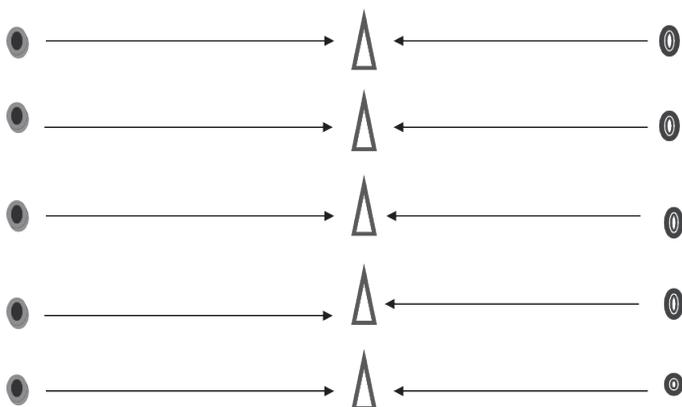
- Preventiva.
- Ejecutivas.
- Directas.

Trabajos en equipos comunitarios

Con las y los estudiantes nos reuniremos en grupos de trabajo para realizar la siguiente consigna para tener una referencia de experiencia y rescatar conocimientos previos del contenido a desarrollar.

Para la cual realizaremos grupos de a 5 los cuales serán por enumeración la distribución de grupos.

Ya obtenidos los grupos pasaremos a realizar siguientes ejercicios.

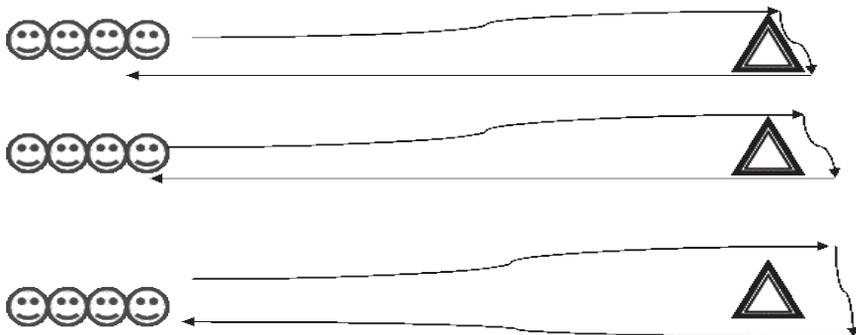


El siguiente ejercicio o juego se trata de que los grupos formados compitan entre ellos como se muestra en la gráfica.

Desarrollo.

En las líneas finales de la cancha se colocan las y los estudiantes divididos por colores, los cuales tendrán que correr al centro a alcanzar el elemento que se encuentra ahí en el centro pueden ser conos, paleras, etc. El equipo que tenga más elementos gana.

Las y los maestros podrán colocar diferentes variantes según como los quieran realizar.



El objetivo de este juego es colocarse en grupos y dar vuelta al elemento ubicado al frente, el juego termina cuando todos los estudiantes hayan salido y cumplido el objetivo.

En el siguiente cuadro analizamos las siguientes preguntas las cuales serán plasmadas en el cuaderno anecdótico.

- ¿En los juegos realizados que características pudieron observar.?
- ¿Las formaciones tomadas por tus compañeros las conocías puedes nombrarlas?
- ¿Comparte alguna experiencia que hayas tenido acerca de las formaciones?

Preguntas de descripción y análisis de experiencia

Identificación de una ficha antropométrica personal

Después de algunas actividades ya concluidas Con las los estudiantes practicaremos lo que son formaciones y órdenes para realizar y tener mayor organización en el desarrollo de la práctica educativa.

Ejercicios de mandos. Formaciones giros y otros.

Con los estudiantes repasaremos algunas voces que se ejecutan en diferentes actividades.

Posiciones

Ejemplo nº 1

voces de posiciones.

Todos los estudiantes atención...FIRM

Descan....sen

Ejemplo nº2

Voces de numeraciones y alineaciones.

- **Para realizar una numeración en fila.**
- Estudiantes numerar...se Para realizar la numeración corrida en fila se utilizará la voz de mando ¡numerar...se! El primer alumno de la derecha comienza a contar, girando la cabeza hacia la izquierda, cada alumno, tan pronto como escuche el número del anterior pasa el número, al terminar regresa la cabeza y la vista al frente, con excepción del último alumno que contara de frente a la formación.
- **Para realizar una numeración en columna.**
- Para realizar la numeración corrida en columna se utilizará la voz de mando NUMERAR...SE El primer alumno de la columna comienza a contar, girando la cabeza hacia la izquierda, cada alumno, tan pronto escuche el número del anterior, pasa el número, al terminar regresa la cabeza y la vista al frente con excepción del ultimo alumno que contará de frente.

Consideraciones a tomar

Para realizar la numeración en fila o columna de forma alterna los alumnos utilizan la misma acción explicada anteriormente.

Ejemplo: ¡!!numerar...se!! nueve, seis, tres, lugar, ETC.

Esta voz de mando se utiliza cuando el profesor quiere conocer la cantidad de alumnos que tiene en la clase.

Ejemplo nº3

Voces de giros.

En estos ejercicios las y los estudiantes practican en filas o columnas según la formación que el maestro vea convenientes para sus prácticas.

Giro a la derecha. Se realiza un giro de 90° a la derecha, sobre el talón del pie derecho y la punta del pie izquierdo completando el giro, luego se traslada el pie

izquierdo a cuadrar con el derecho.

Giro a la izquierda. Se realiza un giro de 90° a la izquierda, sobre el talón del pie izquierdo y la punta del pie derecho completando el giro, luego se traslada el pie derecho a cuadrar con el izquierdo.

Medio giro a la derecha. Se realiza igual que el giro a la derecha, pero este es con un giro solo de 45° sobre el talón del pie derecho y la punta del pie izquierdo

Medio giro a la izquierda. Se realiza igual que el giro a la izquierda, pero este es con un giro de 45° sobre el talón del pie izquierdo y la punta del pie derecho.

Media vuelta. Se realiza girando 180° sobre el talón del pie izquierdo y la punta del pie derecho. El giro termina llevando el pie derecho a cuadrar con el pie izquierdo.

Ejemplo nº4

Voces de traslado.

Paso regular

Vos de mando: Al frente con compas ma...r

El estudiante inicia la marcha con el pie izquierdo, manteniendo una cadencia de paso normal, la pierna va recta; los brazos se mueven rítmicamente y con naturalidad, el brazo que va al frente se flexiona llevando el antebrazo en posición horizontal y la mano a la altura del pecho; el brazo que va atrás completamente estirado hasta formar un ángulo de treinta grados con relación al cuerpo, las manos van ligeramente serradas pero sin rigidez.

Los pasos que se aran serán sencillos y los más básicos para que las y los estudiantes puedan realizar.

- Paso gimnástico. A diferencia del anterior las piernas se adelantan punteando los pies, oscilando los brazos con los dedos extendidos a los lados del cuerpo.
- Paso doble. Se realiza trotando y manteniendo una frecuencia de paso y un ritmo estable. Esta marcha nos permite trasladarnos más rápidamente y se puede cumplir en cualquier parte de la clase.
- Paso lateral. Se realiza haciendo un desplazamiento de la pierna al lado que queremos desplazarnos, derecho o izquierdo, puede ser un solo paso o varios pasos según el profesor ordene.

Giros sobre la marcha.

Existen diferentes tipos de giros en marcha:

- Giro a la derecha.

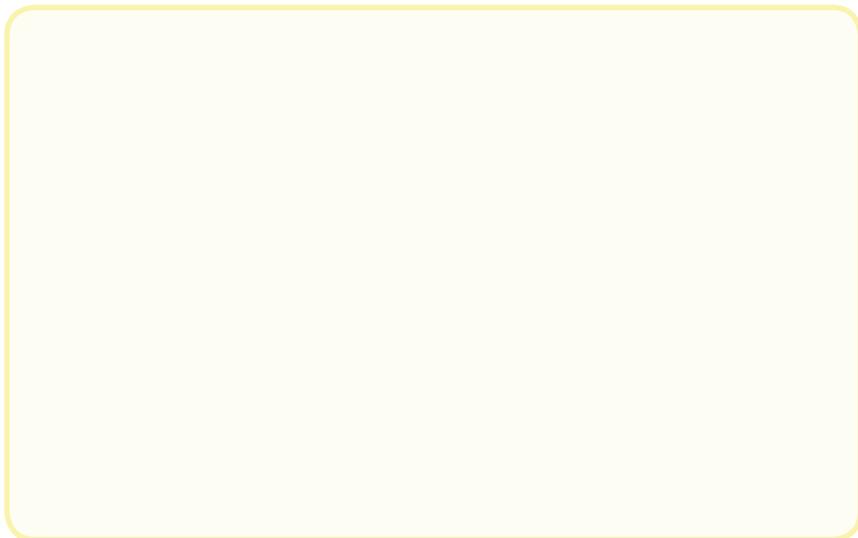
- Giro a la izquierda.
- Medio giro a la derecha.
- Medio giro a la izquierda
- Media vuelta.

Después de ejecutar los ejercicios de órdenes y control realizaremos en el siguiente cuadro como referencia la descripción de características y similitudes de estos en la práctica educativa.

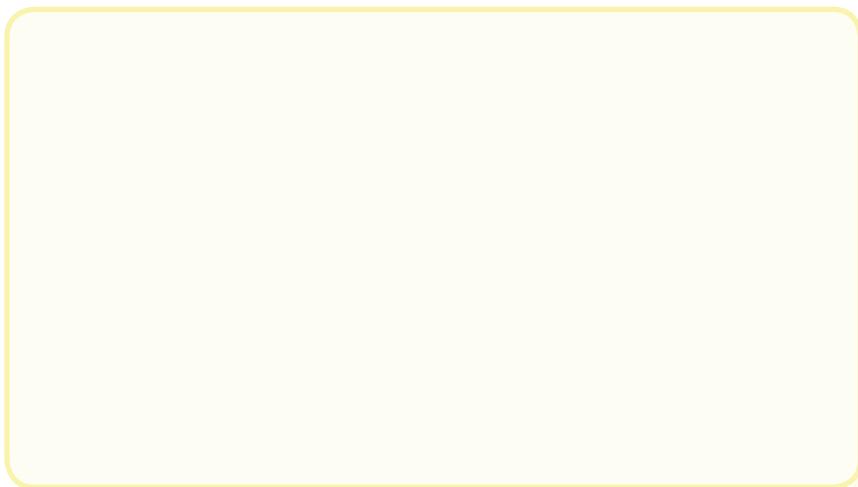
| Características | Similitudes | Diferencias | Conclusiones |
|-----------------------------|-------------|-------------|--------------|
| Posiciones | | | |
| Numeraciones y alineaciones | | | |
| Voces de traslado. | | | |
| Voces de giros. | | | |

Reflexión crítica en la práctica educativa

¿Qué diferencias encontramos en el desarrollo de la práctica educativa con las y los estudiantes con las direccionalidades y formas compuestas a partir de las características de ejecución de ejercicios órdenes y formación como las valoramos en las prácticas deportivas?



¿Por qué es importante conocer los ejercicios de organización de grupos y que cuidados debemos tener para un mejor desarrollo de los juegos, deportes y formaciones en nuestro diario vivir?



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

- ¿Mencionaremos los diferentes ejercicios de organización que conozcamos y analizamos que influencia tiene en nuestro contexto del diario vivir?
- ¿Consideramos que los buenos hábitos en la área de educación física y deportes ayuda a contribuir en los valores socio comunitarios para la práctica en tu comunidad?
- ¿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 los valores que todos debemos practicar y cambiar los estilos de vida?

Compartiendo experiencias con nuestra comunidad.

El maestro con las los estudiante realizaremos un concurso de formaciones y marchas.

Donde las los estudiantes formaran grupos para poder realizar una coreografía para el concurso de formaciones y marchas. Donde los estudiantes desenvolverán todo sus conocimientos acerca de las distintas formaciones y ejecuciones de marcha.

- Registro anecdótico de todas sus actividades vividas para un buen desarrollo y evidenciar las experiencias.
- Tareas preparatorias para la clas eabierta
- Elaboración de un álbum de fotografías del concurso de formaciones y marcha rescatando la experiencia de las y los estudiantes.
- Elaboración de reglamento para el concurso de formaciones y marchas.
- Elaboración de un convenio comunitario de curso que sea integrador con las los maestros y estudiante.



Tema 2. Procesos formativos y competitivos del atletismo

Prosiguiendo; es necesario reflexionar sobre la importancia del Atletismo como un deporte que ayuda a fortalecer la cultura deportiva en el estudiante, en tal sentido en el siguiente vídeo revisaremos “**Que es el atletismo**” Complementando con “*La historia y pruebas del atletismo*” .

Una vez revisado los documentos en los vídeos, a partir de siguientes preguntas problematizadoras, reflexionamos la importancia que tiene el atletismo como actividad física (ejercicios, juegos, deportes) en el contexto.

¿Qué capacidades podemos desarrollar mediante la disciplina del atletismo como actividad física y deportiva de beneficio en los estudiantes?

Es importante conocer las diferentes pruebas de atletismo las cuales están establecidas dentro de un ámbito internación como la IAAF (federación internacional de atletismo Amateur) por lo que se hace importante tomar en cuenta con la finalidad de que los estudiantes conozcan las pruebas conocidas universalmente.

Revisando los vídeo **“Conociendo el atletismo por dentro en pruebas de carrera”**, **“Pruebas de lanzamiento”** y **“Conociendo el Atletismo por dentro – en pruebas de lanzamientos Conociendo el Atletismo por dentro - Pruebas de salto”**

En la siguiente tabla, se plantea el análisis a partir de los documentos en los vídeos, como se detalla a continuación:

Pruebas del atletismo ver en imagen

| Pruebas oficiales de atletismo que corresponden a un campeonato mundial | | | | | | | | |
|---|---------------------------|---|--|------------------------|----------------|---|---------------------------------------|------------------------------------|
| Carreras | | | | | Marcha | Saltos | Lanzamientos | Pruebas combinadas |
| Carreras de velocidad | Medio fondo | Fondo | Obstáculos | Relevo | | | | |
| 60 m 100 m 200 m 400 m | 800 m 1500 m 3000 m | 5000 m 10000 m Campo a través Media maratón Maratón | 60 m vallas 100 m vallas 110 m vallas 400 m vallas 3000 m obstáculos | 4 x 100 m 4 x 400 m | 20 km 50 km | Longitud Triple salto Altura Pértiga | Peso Disco Martillo Jabalina | Pentatlón Heptatlón Decatlón |

En el siguiente recuadro identificamos que pruebas de atletismo son más conocidas en nuestro contexto y como los practicamos:

| Pruebas de atletismo practicadas en la comunidad | Pruebas de atletismo de carácter internacional | ¿Qué diferencias y/o similitudes existen entre ambas y porque? |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

1. Procesos formativos y competitivos del atletismo.

Continuando con las actividades organizamos a las y los estudiantes en grupos comunitarios mediante la dinámica la pelota quemada, para luego realizar actividades en pruebas competitivas tomando en cuenta las siguientes recomendaciones.

- Contar con una indumentaria adecuada: como ser zapatillas, short, polera.
- Consumir antes de la actividad competitiva el líquido elemento del agua natural en buena cantidad.
- Respetar las diferentes consignas y o disposiciones del maestro, como el tiempo en la competición, el turno para la actividad y otros.

Luego de la experiencia vivida en cuanto a la realización de la actividad, en los grupos conformados, los estudiantes socializan sus vivencias apoyados en las siguientes preguntas activadoras.

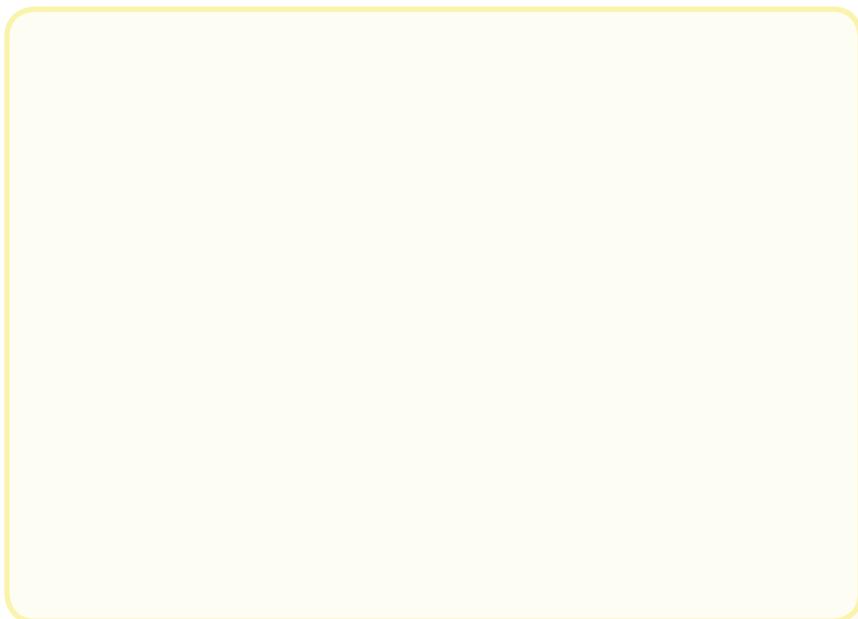
¿Cuáles fueron nuestras impresiones en cuanto a lo físicamente, cuando realizamos una carrera sin tomar en cuenta la preparación adecuada?



¿Al realizar actividades competitivas, porque es necesario tener una buena alimentación?



¿Cuál es la razón que existe entre las prácticas competitivas que se realizan en la comunidad con prácticas competitivas en el atletismo?



Que valores podemos rescatar y fortalecer en la actividad de competición.

Cual fue la experiencia que vivimos a la hora de realizar la actividad competitiva

Que elementos no fueron tomados en cuenta la actividad previa a la competición.

Para la reflexión

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Con base a la información obtenida, compartimos las conclusiones socializandolas con los demás compañeros que deberán ser escritas en los diarios de campo de los estudiantes.

Conclusión individual y /o grupal

A continuación, junto a los estudiantes realizamos los siguientes juegos, promoviendo la participación activa de todos los estudiantes, procurando enfatizar el desarrollo de las capacidades en cada una de las pruebas a realizar.

Juego de velocidad 1

El corta hilos:

Este juego también necesita de gran capacidad de reacción ya que, en cuestión de segundos, las y los estudiantes tienen que ir corriendo detrás de varias personas diferentes. El juego consiste en que un estudiante queda y va a pillar a otro, pero en el momento en que una persona se cruce en camino de estos dos y “corte el hilo”, entonces el que persigue ahora lo hace al que se haya cruzado.

Descripción y característica del juego

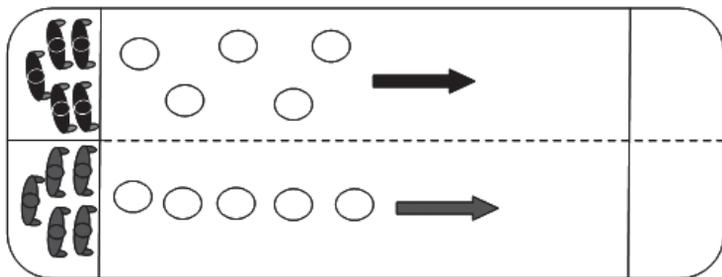
Juegos de velocidad

- Carreras

Mostramos un ejercicio el cual puede ser utilizado como iniciación para el atletismo

Camino con aros

Dos grupos de entre 12 – 15 personas. Cada grupo tiene 5 – 6 aros para usar como camino. La idea de este juego es llegar al otro lado del campo usando los aros. La cosa más importante es que nadie puede salir fuera del aro. Toda la gente tiene que estar dentro de un aro para poder avanzar.



- Ejercicios de saltos

1. Corriendo, a la voz de ¡ya!, realizar un salto llevando las Rodillas al pecho.



2. Corriendo y saltar con un solo pie diversos obstáculos: colchoneta, banco sueco, pica, etc.

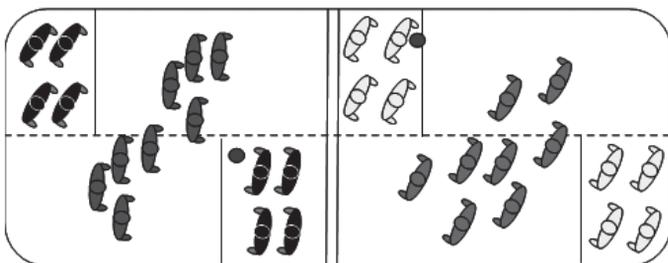


Descripción y característica del juego

Juegos de lanzamientos.

- **Lanza y gana:**

Repartimos a los jugadores en dos equipos, los que lanzan, y los que son lanzados. Los jugadores que lanzan han de situarse en las dos esquinas que delimitan las líneas, y el resto, esparcidos por el resto del terreno. El juego consiste en que los jugadores de las esquinas han de lanzar los balones para alcanzar a alguno de los que son lanzados y así poder hacerle sentar. Si este, estando sentado atrapa un balón, se salva y se vuelve a levantar. Vamos cambiando cada cierto tiempo de balón.



Descripción y característica del juego

Con base a la siguiente lectura “Luca descubre el atletismo” reconocemos la importancia de la práctica deportiva del Atletismo-

Concluida la lectura realizaremos la siguiente dinámica para concretizar la lectura.

“Los prisioneros”

Para esta dinámica se divide a los participantes en dos grupos (el segundo grupo con un participante más). El primer grupo representa a los “prisioneros”, quienes deben estar sentados en sillas en círculo. Una silla debe quedar vacía.

El segundo grupo representa a los “guardianes”, los que deberán estar de pie, atrás de cada silla sin tocar al “prisionero”. La silla vacía también tiene un guardián.

El guardián de la silla vacía deberá guiñarle el ojo a cualquiera de los prisioneros, el que tiene que salir rápidamente de su silla y ocupar la silla vacía sin ser tocado por su guardián. Si es tocado debe permanecer en su lugar y responder una pregunta elaborado por el maestro de acuerdo a la lectura que se dio.

Si el prisionero logra salir, el guardián que se quede con la silla vacía es al que le toca guiñar el ojo a otro prisionero.

Continuando con nuestras actividades realizaremos la visita a los espacios vacío de la unidad educativa y la comunidad, para poder con las y los estudiantes realizaran la siguiente actividad el marcado de una pista para las pruebas de carrera (100 metros, 200metros, 4 x 100 metros y otros) en un espacio determinado por el maestro que servirá para la práctica de distintas pruebas.



FIGURA 1 CARRERA



FIGURA 2 CARRERA VALLA

Una vez concluida la realización del marcado pasaremos a socializar con los estudiantes las medidas y reglamentaciones que existen en las pruebas para

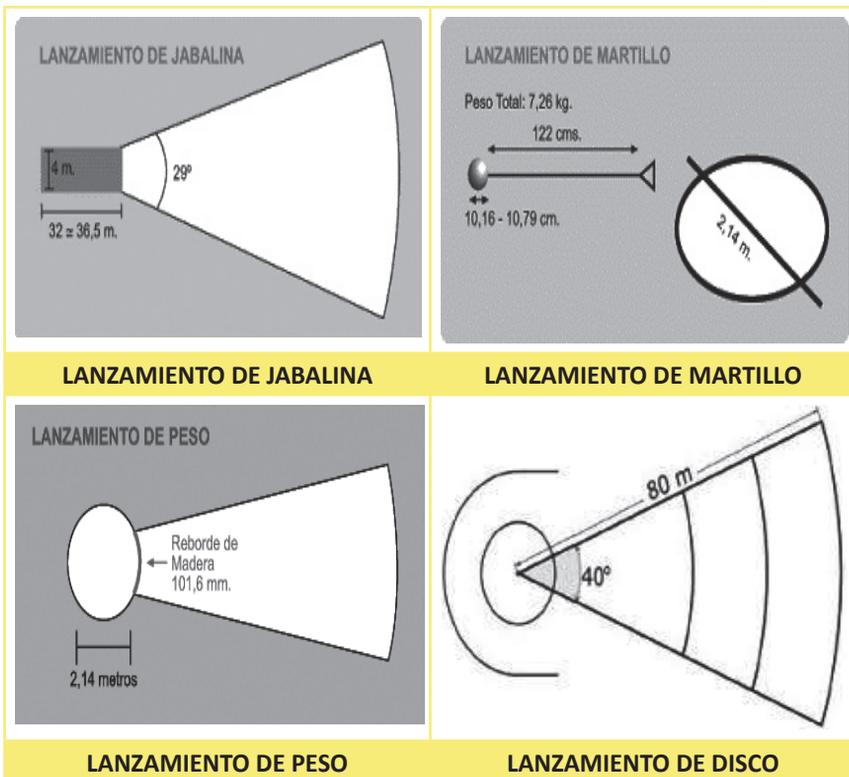
luego desarrollar nuestra practica educativa.

Para el desarrollo de una buena práctica en las pruebas de velocidad deben seguir las siguientes instrucciones.

- Iniciamos con el calentamiento el cual puede ser con un trote suave.
- Movimientos articulares y movimiento de todos los segmentos del cuerpo.
- Estiramiento.

Pruebas De Campo

De la misma forma que la anterior actividad saldremos a la realización de una visita de la unidad educativa y la comunidad buscaremos el espacio más adecuados para realizar el marcado para las pruebas de campo (disco, bala, martillo y jabalina).



De la misma forma que la anterior actividad saldremos a la realización de una visita de la unidad educativa y la comunidad buscaremos el espacio más adecuados para realizar el marcado para las pruebas de campo (disco, bala, martillo y jabalina).

Donde los estudiantes al concluir realizarán la práctica de estas pruebas.

Prueba de 100 metros

En el atletismo, la carrera de velocidad es una carrera a pie que tiene una distancia predeterminada en 100, 200, 400 y 800 metros en pistas

Los corredores largan todos a la vez al escuchar una señal sonora intentando alcanzar la meta lo más pronto posible. El competidor que llega primero, gana la carrera.

Fases de la carrera

Fase de salida: (A sus marcas, Listos, Fuera)

Fase de Aceleración: (La aceleración no es mas que el producto del aumento progresivo de la rapidez o prontitud con que se mueven las piernas al mismo tiempo que se incrementa la longitud de los pasos).

Fase de llegada: (La carrera se considera concluida cuando el atleta alcance con cualquier parte de su tronco el plano vertical de la línea de llegada cuando cruce la línea de llegada)



Pruebas de campo

Dentro de la disciplina de saltos en el atletismo encontramos cuatro modalidades de distintas pruebas que son las siguientes:

- Salto de longitud
- Triple salto
- Salto de altura
- Salto con pértiga.

Las pruebas de salto tienen sus características y sus fases las cuales mostramos en la siguiente imagen.



Arranque – El atleta inicia la carrera aumentando la velocidad en las dos últimas zancadas.

Despegue – Se impulsa lejos del punto de salida agitando piernas y brazos para imprimir más potencia al salto.

Aterrizaje – Piernas y brazos se extienden completamente hacia el frente para aumentar la distancia.

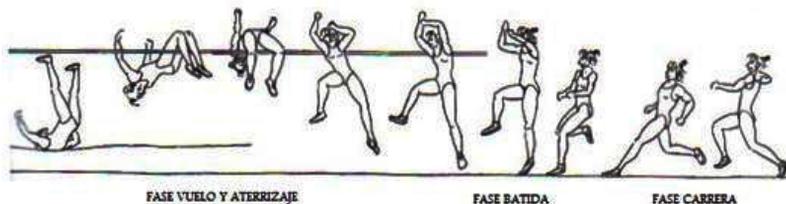
Te mencionamos algunas consideraciones que debes tomar para que un salto sea válido y no así fallido.

| | |
|---|--|
| NOMBRE: Salto del gusano | |
| CUÑA TÉCNICA: Con este ejercicio practicamos la fase de batida en el salto de longitud. Tanto el salto como el impulso con los brazos. | |
| RECURSOS: Para este ejercicio no necesitamos ningún material. | |
| DESCRIPCIÓN: Se formarán dos filas, en las cuales los compañeros se dispondrán en posición cuadrúpeda a uno-dos metros de distancia. El último de la fila tendrá que levantarse y saltar a los demás compañeros. Una vez los salte todos se volverá a poner en la posición inicial al principio de la fila. Así los grupos irán avanzando hasta un punto marcado y el equipo que llegue antes será el ganador. | REPRESENTACIÓN GRÁFICA: |

Consideraciones a tomar:

El salto se considera fallido si el competidor:

- Toca el indicador (la huella queda marcada en la superficie blanda)
- Salta desde fuera de la plancha de despegue
- Realiza una voltereta
- Toca el terreno fuera del área de aterrizaje dejando una marca más cercana a la línea de despegue que la que dejó en el banco de arena
- Camina de espaldas por el área de aterrizaje.



En las pruebas de campo también tenemos el salto de altura cual tiene sus características diferentes las cuales mencionaremos.

El cual tiene diferentes estilos los cuales mencionaremos a continuación :

- Estilo fosbury
- Estilo rodillo ventral
- Estilo tijeras o tijeretas

| | |
|---|------------------------------------|
| NOMBRE: Pilla Cuerdas | |
| OBJETIVOS: Ir calentando mediante saltos bajos y dinámicos. | |
| RECURSOS: Cuerdas de 2 o 3 m. | |
| DESCRIPCIÓN: Una pareja sostiene una cuerda a la altura de la rodilla por un extremo cada uno. El objetivo es salir a correr juntos para arrastrar a la gente con la cuerda y pasen ellos a quedarla. La única manera de salvarse es saltar la cuerda. Hay que insistir mucho en la altura de la cuerda que debe estar por debajo de la rodilla para que no sea peligroso. | REPRESENTACIÓN GRÁFICA: |

También podemos mencionar una siguiente prueba que es el salto triple con sus diferentes características:

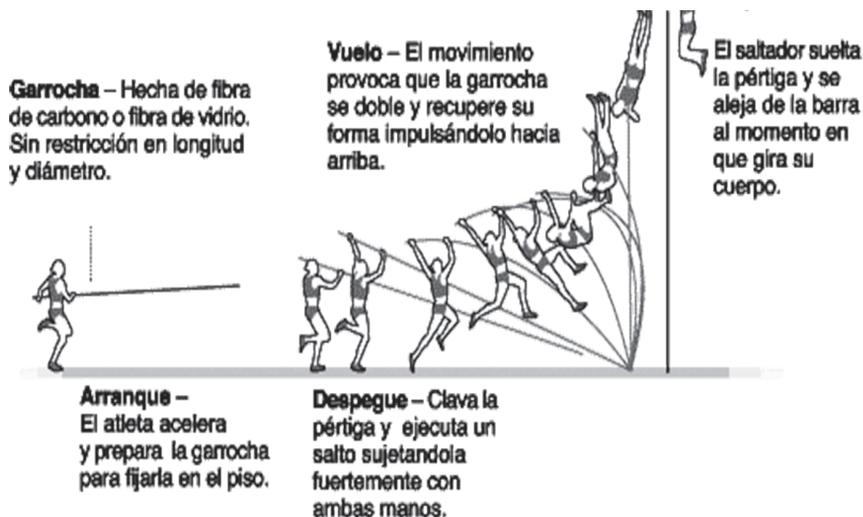


Salto – El atleta emprende la carrera y aterriza sobre el mismo pie manteniendo una velocidad moderada.

Impulso – La pierna de arrastre se jala hacia adelante para tomar el último impulso.

Aterrizaje – Brazos y piernas se jalan hacia adelante.

En la prueba de salto con garrocha le mostraremos las siguientes fases en la imagen.



Con las/los estudiantes ejecutaremos las pruebas, tomando en cuenta los procedimientos concretos en el salto tomado en cuenta las consideraciones para las ejecuciones de las distintas pruebas de saltos. En su cuaderno anecdótico realizarán el plasmado de las experiencias adquiridas en esa nueva experiencia donde después realizara una diferenciación en el siguiente cuadro que colocamos como un ejemplo donde el maestro puede utilizar o modificar según vea conveniente.

| Pruebas de salto con conocimientos empíricos | Pruebas de salto con experiencia y conocimientos técnicos |
|--|---|
| | |

2. Las pruebas de lanzamientos

En las disciplinas de lanzamiento los atletas se encargan de lanzar diferentes tipos de elementos pesados que tienen un mismo fin: llegar lo más lejos posible.

- Lanzamiento de jabalina
- Lanzamiento de disco
- Lanzamiento de martillo
- Lanzamiento de peso(bala)

Lanzamiento de jabalina.

Las pruebas de lanzamiento de la jabalina se caracterizan por las siguientes ya que son unas pruebas muy distintas a las demás.



Preparación – El atleta acelera para tomar impulso hacia el punto del lanzamiento.

Impetu– El movimiento de la parte baja del cuerpo se detiene plantando la pierna guía, dirigiendo el ímpetu del cuerpo al brazo del lanzamiento.

Lanzamiento – El brazo se desliza hacia adelante y libera la jabalina.

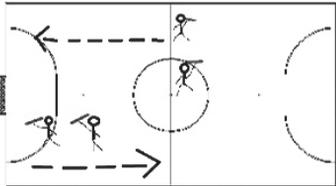
Femenil 2.3 mts.
0.60 kg.

Varonil 2.7 mts.
0.80 kg.

Con los estudiantes realizaremos la práctica de ejercicios que fortalecerán la técnica de los estudiantes con los siguientes ejercicios.

Con bastones:

Tomando el bastón por los extremos, corre dando tres pasos, saltar juntando las piernas, y lanzar el bastón hacia un punto especificado, realizar y luego repetir la acción.

| | |
|---|--|
| NOMBRE: Técnica de carrera | |
| CUÑA TÉCNICA: Actividad realizada para practicar la técnica de carrera antes de lanzar la jabalina. | |
| RECURSOS: picas pequeñas. | |
| DESCRIPCIÓN: Correr con la pica en posición de transporte en fase acíclica con los hombros y caderas alineadas al frente y brazo portador extendido hacia atrás. | REPRESENTACIÓN GRÁFICA:  |
| VARIANTE: 1) Realizar el mismo ejercicio con cruce de piernas. 2) Y por último realizar todas las fases sucesivamente. | |

La maestra/maestro con las y los estudiantes luego de terminar la actividad realizarán ejercicios adaptados los cuales plasmarán en una ficha.

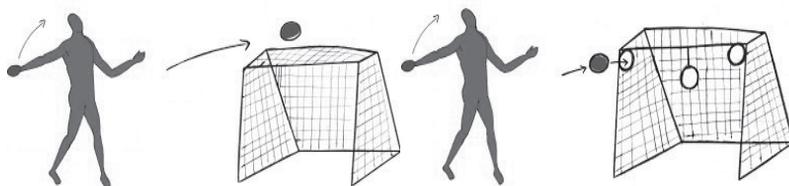
Modelo presentado como referencia en el siguiente cuadro.

| Nombre del ejercicio | Descripción | Dibujo |
|----------------------|-------------|--------|
| | | |

Lanzamiento de disco



- **Fase de preparación o salida:** es donde el estudiante tiene un doble apoyo y direcciona el disco.
- **Nombre del ejercicio:** es cuando un pie pierde el apoyo o el contacto con el suelo.
- **Fase de transición y fase de suelta o final:** inicia con la vuelta del pie al contacto del suelo y finaliza con la salida del disco de la mano
- **Descripción:** los deportistas se ubican frente a la portería de fútbol sobre las 16.50 metros y deberán lanzar el disco por encima del larguero.
- **Variante:** aumentar o disminuir la distancia entre el deportista y la portería de fútbol.
- **Materiales:** discos u objetos que se asemejen.



| | |
|--|--|
| NOMBRE: Lanza-lanza. | |
| OBJETIVOS: Familiarización con el disco. | |
| RECURSOS: Disco de iniciación. | |
| DESCRIPCIÓN: Para la familiarización y primera toma de contacto, por parejas tenemos que lanzar el disco en la vertical, haciéndolo girar y que aterrice de canto. Primero uno y luego el otro, realizando 5 lanzamientos cada uno. | REPRESENTACIÓN GRÁFICA:  |

Luego de realizar esta actividad las/los estudiantes en los cuadernos anecdóticos plasmaran la experiencia adquirida en los ejercicios.

Lanzamiento de bala



Cambio – Desde una postura agachada, el cuerpo toma impulso desde atrás, cambiando el peso hacia la pierna opuesta.

Empuje – Las caderas y el tronco rotan al tiempo que las piernas y el brazo empujan hacia arriba impulsando el tiro.

EJERCICIO 1:

- Objetivo: mejorar la fase final focalizando la atención en la trayectoria del lanzamiento.
- Modelo: técnico
- Descripción: hacemos dos filas frente a la portería de futbol y de uno en uno realizamos la fase final del lanzamiento ya mirando a la portería, focalizando la atención en la trayectoria que ha de seguir el peso. Tendremos que intentar que el peso pase por encima de la portería.

EJERCICIO 2:

- Objetivo: Mejorar la fase de realización y final.
- Modelo: ludo técnico.
- Descripción: por parejas, uno observa y otro ejecuta. En el círculo de lanzamiento realizamos el gesto completo focalizando la atención en la fase de realización y el final del lanzamiento. Para ello el compañero observará con la hoja facilitada por el profesor y anotará los posibles errores que cometa en la ejecución. Modificaremos la situación real ya que lanzaremos una jabalina de iniciación.

| | |
|---|------------------------------------|
| NOMBRE: La petanca. | |
| CUNA TÉCNICA: precisión y relación con otros juegos. | |
| RECURSOS: Bola de peso, pelota de balonmano. Lugar de realización: zona de lanzamiento. | |
| DESCRIPCIÓN: Se colocará en medio de la pista una pelota de balonmano que será la referencia del lanzamiento. La persona realizará un lanzamiento con la técnica adecuada de esta modalidad. Ganará el equipo que consiga dejar su bola de peso más cerca | REPRESENTACIÓN GRÁFICA: |

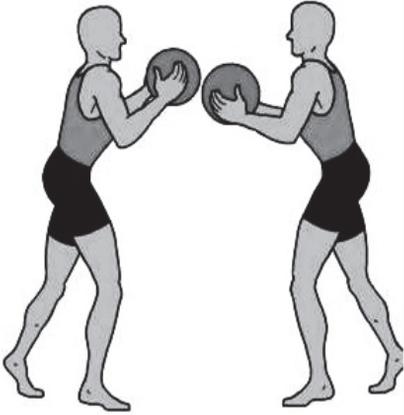
Lanzamiento de martillo.

Ejercicios de iniciación con la y los estudiantes realizaremos en la práctica educativa.

- Con balón medicinal
- Con balones de pesos
- Con bastones
- Con compañeros
- Con mi propio cuerpo movimientos gestuales y coordinación de pies

Reflexión crítica en la práctica educativa

Con los estudiantes realizaremos la siguiente dinámica (reja) para fortalecer los conocimientos en los estudiantes, con las actividades lecturas y vídeos ya visto anteriormente.

| | |
|--|---|
| NOMBRE: Juego de los 5 pases | |
| OBJETIVOS: Mejorar la técnica de lanzamiento a partir del pase. | |
| RECURSOS: Balón medicinal. | |
| DESCRIPCIÓN: En un pista dividir en dos equipos y que cada miembro del equipo tenga que ejecutar la técnica para pasar al compañero y para marcar tienen todos los miembros del equipo que ejecutar el pase realizando la técnica. Quien tenga el balón no se puede mover, solo sus compañeros. VARIANTE: Si se consigue rápido se puede aumentar el número de pases. | REPRESENTACIÓN GRÁFICA:  |

LA REJA.

Para iniciar la dinámica realizaremos los siguientes pasos

- Se enumeran del 1 al 3 a todos los integrantes del grupo.
- Se reúnen todos los uno, todos los dos, y todos los tres, quedando así integrado tres equipos.
- Cada grupo debe hacer un resumen de una parte del contenido de que se tocó (el cual no debe ser muy extenso).
- Se vuelve a enumerar a cada integrante de cada equipo del 1 al 5, y se vuelve a distribuir cada número con sus iguales, haciendo ahora cinco equipos.
- Cada equipo debe sintetizar el círculo total, es decir, cada miembro de este nuevo equipo contribuirá a sintetizar el contenido, vivencia aportando la síntesis que realizó inicialmente de la parte que le tocó.
- Un equipo realizará una síntesis de los aspectos positivos, otros de los aspectos negativos, otro destacará las concesiones fundamentales del autor, otros su aplicación práctica y el último equipo hará un resumen de las reflexiones más importantes planteadas sobre el material y se le puede pedir que lo represente gráficamente o corporalmente.
- Al ejercicio se le puede y de hecho se le debe dar un tiempo límite de realización, lo cual debe acordarse teniendo en cuenta las posibilidades reales del grupo.

Trabajo en equipo comunitario

El maestro deberá realizar una planificación de desarrollo curricular

Donde tendrá que proponer actividades el uso y manejo de materiales y formas de iniciación, formación y competición en el atletismo con sus pruebas.

Tareas preparatorias para la clase abierta

Elaboración de fichas de seguimiento de las actividades

Elaboración del cuaderno anecdótico.



Tema 3 Proceso formativo y competitivo de la natación

Para el desarrollo del contenido te presentamos el siguiente vídeo “La natación”, una vez revisado el documento en los vídeos se debe partir de las siguientes preguntas problematizadoras respondiendo: La importancia que tiene la natación como actividad física (ejercicios, juegos, deportes) en el contexto donde vivimos.

¿Por qué crees importante la natación como actividad física en el contexto?

Para complementar al contenido del atletismo mandamos a revisar en anexo la siguiente lectura “historia y pruebas de la natación”.

Pruebas De La Natación.

PRUEBAS OFICIALES DE NATACIÓN

- Estilo libre
- Estilo de pecho
- Estilo de espalda
- Estilo mariposa

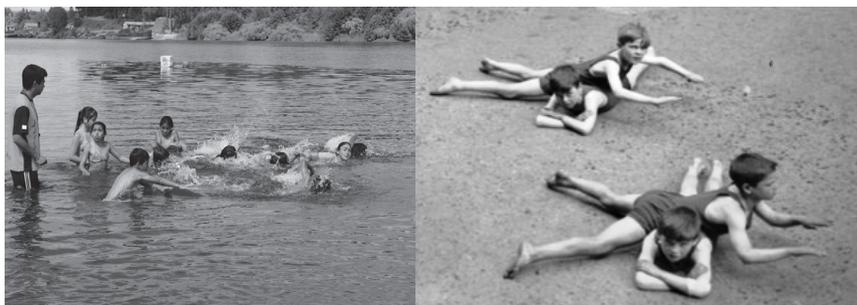
Para fortalecer nuestro auto formación te invitamos a realizar la siguiente investigación para conocer la realidad de la práctica de la natación en el contexto.

Le proponemos al maestro realizar las siguientes actividades, las cuales son una referencia de ejemplo las cuales puede modificar, adaptar según el contexto y los estudiantes que disponga para el desarrollo de su práctica educativa.

Piscinas en las cual se puede desarrollar una clase adecuada con los elementos principales para un buen desarrollo de formación en las y los estudiantes.

En las unidades educativas que no cuenten con piscinas o ambientes deben adecuar con las condiciones minimas en la ribera del río mas cercano.

Si no hubiera los ambientes acuaticos tendremos que adaptar según las necesidades que se tengan para la práctica y buscar estrategias para la práctica.

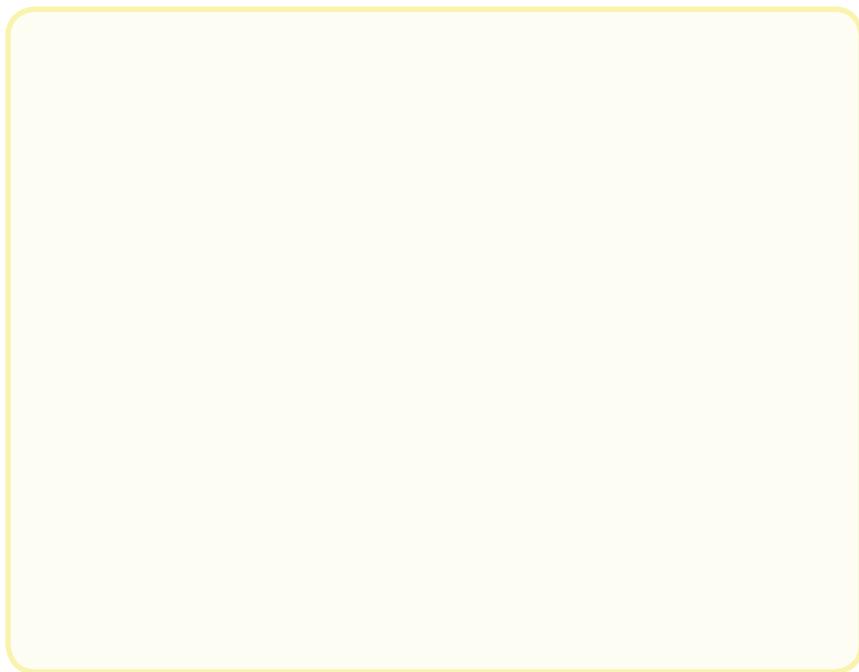


Para ampliar nuestros conocimientos revisaremos una revista de natación en las unidades educativas la piscina. (pp. 1 - 5)

Al terminar las lecturas complementarias responderemos a las siguientes preguntas problematizadoras.

¿La natación en las y los estudiantes de qué manera ayuda a su desarrollo físico

psicológico y las capacidades motrices para el desenvolvimiento en el ámbito social?



1. Procesos formativos y competitivos del natación.

Continuando con las actividades organizamos a las y los estudiante en grupos comunitarios mediante el siguiente juego el barco se hunde.

Luego de conformar los grupos se realizaran preguntas que vayan abocadas a descartar experiencias vividas y conocimientos previos a la natación los cuales tendrán que realizar un papelógrafo y compartir con los demás estudiantes la experiencia.

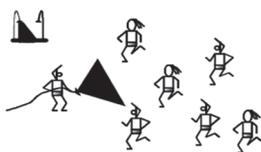
¿Donde responderemos a las siguientes cuestionantes.?

¿Que es la natación en nuestro medio?

¿De qué manera intervienen los valores en la práctica de la natación para el desarrollo integro de los estudiantes?

Para continuar con las actividades pasaremos a lo que es la iniciación a la natación con algunos ejercicios que se aplicaran según tu contexto en la que la unidad educativa se encuentra.

Familiarización

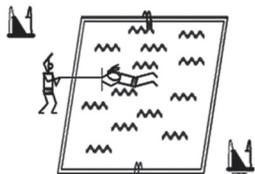


Intentar que el chorro de agua no nos moje.

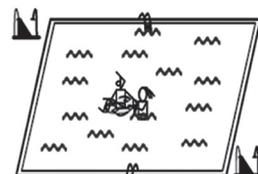


Coger el mayor número de objetos en el agua e introducirlos en el cubo flotante.

Equilibrio

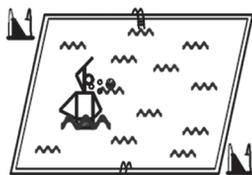


Trayectos cogidos a la percha.

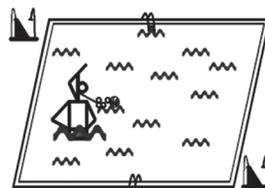


Mantener la posición encima del neumático mientras intentan hundirse.

Respiración

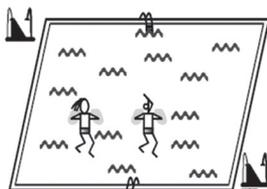


Soplar una pelota de ping-pong sobre la superficie del agua.

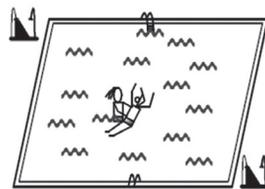


Realizar burbujas con una pajita.

Flotación

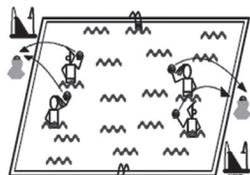


Flotar con ayuda de material auxiliar.

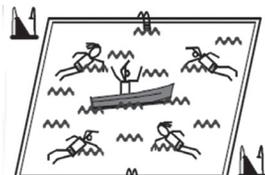


Flotar con ayuda del adulto.

Propulsión y desplazamiento

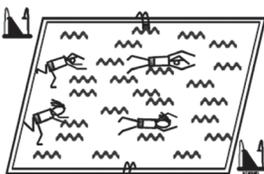


Lanzar el mayor número de pelotas dentro del saco.

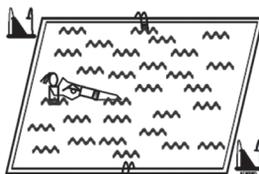


Propulsarse con brazos y piernas hasta llegar a la conquista del barco.

Desplazamiento

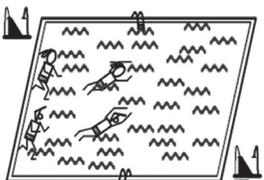


11. ¿Quién llega más lejos sin realizar ningún movimiento?

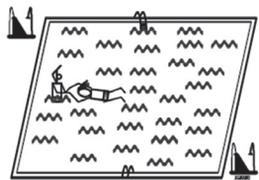


12. Dejarse deslizar después del impulso de un compañero.

Deslizamiento

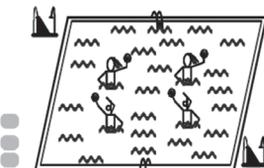


13. Impulsarse en la pared y deslizarse lateralmente.

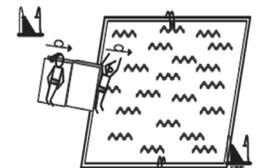


14. Impulsarse en el compañero y dejarse deslizar.

Giros

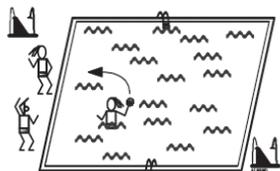


15. Girar con el balón en la mano.

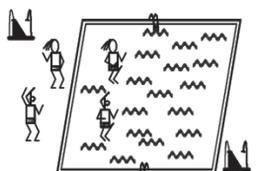


16. Dejarse rodar sobre las colchonetas para caer al agua.

Saltos

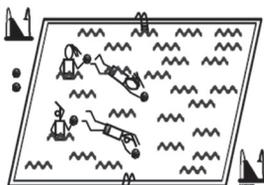


17. Saltar a coger una pelota que la lanzan desde el agua.

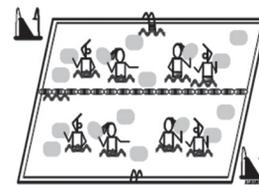


18. ¿Quién salta más alto?

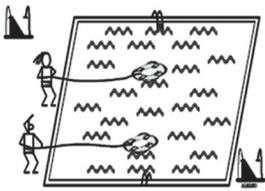
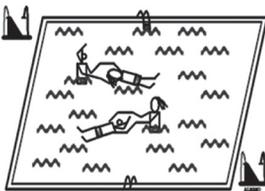
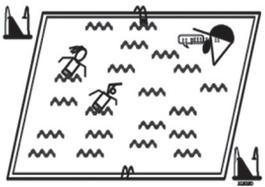
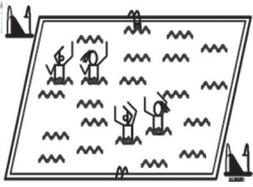
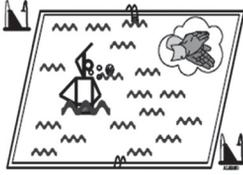
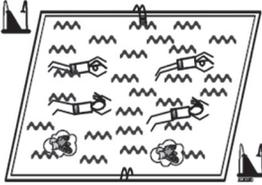
Lanzamientos y recepción.-



19. Recoger las pelotas del fondo y lanzarlas fuera.



20. Perderá el equipo que mayor número de coches tenga en su campo.

| | | |
|-------------------------------------|--|---|
| Arrastre |  |  |
| | Tirar de una cuerda que tiene enganchado | Arrastrar a un compañero de las manos, |
| Ritmo (percepción espacio-temporal) |  |  |
| | Desplazarse en el agua dependiendo del sonido del silbato (silbato corto ir lento, | Imitar el movimiento del compañero dentro del agua. |
| Ritmo |  |  |
| | Soplar (un soplo por palmeada) la | Realizar una patada por cada palmeada |

En la práctica de la natación tenemos que tomar en consideración lo que es la respiración para lo cual tenemos que tomar en cuenta lo siguiente:

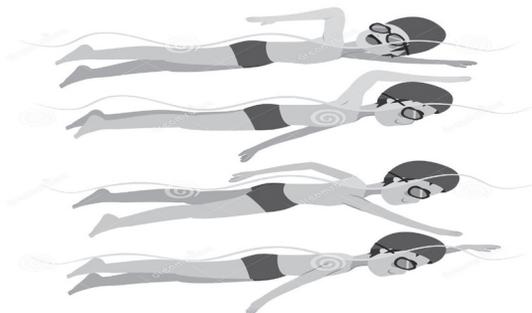
Consejos para respirar en natación

- Lo primero es nadar relajado, cuando queremos trabajar la respiración debemos priorizar la relajación, despacito y buena letra. Podemos incluso trabajar a la orilla de la piscina tan solo inspirando fuera y expirando el aire dentro del agua. Poco a poco ya juntaremos el nado con la respiración.
- La exhalación, el momento en el que dejamos ir el aire de nuestros pulmones, podemos llevarlo a cabo por la boca o por la boca y la nariz dependiendo de varios factores, por ejemplo, el ritmo que llevamos. La exhalación debe ser lenta y suave para evitar la hiperventilación.
- La inhalación debe ser corta, usando la boca para lograrlo ya que cuando cogemos aire por la boca llenamos más rápido nuestros pulmones de aire que cuando lo cogemos por la nariz, razón por la que se inhala por la boca y se exhala por nariz o nariz y boca.

Estilo Crol (libre)

En este estilo te mostramos algunos ejercicios que puedes aplicar según tu contexto debes modificar o dar variantes para la realización con las y los estudiantes.

Consiste en que uno de los brazos del nadador se mueve en el aire con la palma hacia abajo dispuesta a ingresar al agua, y el codo relajado, mientras el otro brazo avanza bajo el agua. Las piernas se mueven de acuerdo a lo que en los últimos años ha evolucionado como patadas oscilante, un movimiento alternativo de las caderas arriba y abajo con las piernas relajadas, los pies hacia adentro y los dedos en punta.



Ejercicios de técnica para mejorar la respiración y la coordinación:

Ejercicios de técnica de crol nivel bajo:

- Práctica de las 3 fases de respiración agarrando al bordillo, sin movimiento.
- Práctica de las 3 fases de respiración agarrando al bordillo, moviendo sólo piernas.
- Práctica de las 3 fases de respiración agarrando al bordillo, moviendo piernas y brazos.

Ejercicios de técnica de crol nivel medio:

- Patada de crol con TABLA practicando las 3 fases de la respiración.
- Patada de crol con PULBUOY practicando las 3 fases de la respiración.
- Nado con TABLA en manos, practicando las 3 fases de la respiración.
- Nado con PULBUOY en manos, practicando las 3 fases de la respiración.
- Patada lateral de crol con TABLA. Cabeza siempre fuera, oreja en contacto con el agua.
- Patada lateral de crol con PULBUOY. Cabeza siempre fuera, oreja en contacto con el agua.
- Series de nado respirando cada 3 brazadas.

Ejercicios de técnica de crol nivel avanzado:

- Patada de crol SIN MATERIA, brazos en punta de flecha. Practicando las 3 fases de la respiración.
- Patada de crol SIN MATERIA, brazos pegados al cuerpo. Practicando las 3 fases de la respiración.
- Patada lateral de crol SIN MATERIAL. Cabeza siempre fuera, oreja en contacto con el agua.
- Nado con un brazo y respirando al mismo lado del brazo que tracciona. El brazo contrario no se mueve y estará pegado al cuerpo.
- Nado con un brazo y respirando al lado contrario del brazo que tracciona. El brazo contrario no se mueve y estará pegado al cuerpo.
- 6 patadas laterales + 6 patadas al centro + 6 patadas laterales al otro lado
- 4 patadas laterales + 4 patadas al centro + 4 patadas laterales al otro lado
- 2 patadas laterales + 2 patadas al centro + 2 patadas laterales al otro lado
- Series de nado respirando cada 5 brazadas.
- Series de nado respirando cada 7 brazadas.

Te mostramos algunas consideraciones que debes tomar para seguir una correcta práctica de los ejercicios.

- La indumentaria para la práctica de la natación
- Chinelas o calzado considerado para la natación
- Gorro y gafas de nado

Estilo de espalda

El estilo espalda o dorsal es un estilo de natación. Este estilo es esencialmente crol, sólo que el nadador flota con la espalda en el agua. La secuencia de movimientos es alternativa: un brazo en el aire con la palma de la mano saliendo afuera desde debajo de la pierna, mientras el otro impulsa el cuerpo en el agua

En este estilo mostraremos las fases que debe tener la ejecución de la prueba donde con los estudiantes introduciremos en la práctica.

Ejercicios de asimilación para mejorar la posición del cuerpo

Piernas con brazos en costados

Planteamiento:

Piernas de espalda con brazos pegados en los muslos. Batido alternativo fijándose en el rolido del cuerpo. Observaciones: Contamos 6 batidos y cambiamos de lado. En este ejercicio no sólo se trabaja el rolido, sino que puede servir perfectamente

también para la acción de piernas.

ESPALDA DOBLE

Planteamiento:

Nadar espalda con los 2 brazos al mismo tiempo.

PIERNAS DE EN REBOSADERO

Planteamiento:

Agarrados al rebosadero, de espalda, realizar el movimiento de piernas de espalda

Observaciones: El objetivo es la toma de conciencia del movimiento.

Ejercicio de movimiento

Planteamiento:

Realizar el movimiento de espalda con ambos brazos simultáneamente.

Observaciones: Su objetivo es el estudio propulsivo de los brazos. Utilizar primero flotadores entre las piernas y progresivamente ir utilizando con mayor frecuencia las piernas.

Consejos finales del estilo de espalda

- No nadar demasiado agarrotado
- Vigilar el rolido
- En el batido, no sobrepasar la superficie del agua con las rodillas
- Vigilar la posición de la cabeza.
- Entrada en el agua del brazo con el dedo meñique
- 6 batidos por cada ciclo de brazos
- Nadar sin tirones (esto suele ser debido a una parada de los brazos en el lugar de la finalización de la tracción).

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.

Ejercicios de gimnasia de piso.

Rollo adelante: Ponerse de cuclillas y situar el centro de gravedad hacia adelante, apoyando las manos en la superficie en que vas a realizar el ejercicio (se debe apoyar bien las manos para evitar que la voltereta salga torcida). Acercar las rodillas al pecho, meter la cabeza hacia el cuerpo como si quisieras mirar para atrás, flexionas los brazos y ruedas sobre tu espalda. Las piernas deben permanecer igual que al principio flexionadas y juntas. Levantarse sin intentar apoyar las manos en el suelo

La ayuda Colocarse al lado de la persona que va a realizar la voltereta, ayudarle a meter la cabeza hacia su cuerpo y, empujarle cuidadosamente o darle el impulso de las piernas para que ruede.

Ejercicio para aprender a hacerla Colocar dos colchonetas, una dóblala y la otra ponla estirada encima de la doblada, así conseguirás una superficie parecida a un pequeño tobogán para ayudar a hacer más fácil la voltereta.

Rollo atras: Flexionar las piernas hasta ponernos de cuclillas, siempre de espaldas a la dirección en que vayas a rodar para hacer la voltereta. Impulsarse hacia atrás haciendo cóncava la forma de los gúteos y la espalda. Acercar la cabeza a las rodillas y, con las manos impulsar las piernas hacia atrás para quedarte de rodillas.

El que ayuda se coloca en uno de los laterales y, con una mano, en el hombro del compañero, le ayuda a dar el impulso que le va a servir para apoyar las manos.

Ejercicio para aprender a hacerla

Se coloca de la misma forma la colchoneta como en la voltereta hacia delante.

El puente: Primero tumbarse en la colchoneta o en el suelo. Después apoyar las manos paralelas a la cabeza y estiramos los brazos, a la vez que las piernas. Es fundamental arquear la espalda para que tu cuerpo obtenga la forma de un puente.

La ayuda: Apoyamos una mano en la espalda y ayudamos a la persona que lo tiene que hacer a elevarla del suelo y arquearla.

Ejercicio para aprender a hacerlo

Nos colocamos delante de la espaldera, doblamos el abdomen, agarramos las manos a las barras de esta y vamos bajando poco a poco, para flexibilizar el doblaje de la espalda.

Parada de manos: Los puntos que deben llevar el equilibrio son: las palmas de las manos con los dedos separados; los codos, encajados; la cabeza debe situarse entre los brazos; las piernas, bien estiradas en las rodillas; los tobillos y la espalda que debe estar completamente recta.

Para llegar hasta la posición vertical tienes que tener los brazos estirados y darle impulso con las piernas. Al estar en la posición debes endurar los glúteos y los abdominales para mantener una posición recta. Para volver a ponerse de pie, se debe doblar la cintura.

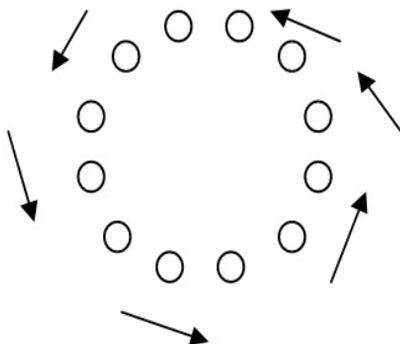
La ayuda, colocarse al lado que va a lanzar primero, al tomar el impulso, acompañar las piernas hasta que llegue a la posición vertical. Se debe tirar de las piernas hacia arriba. Cuando vaya a volver a la posición inicial ponerle un brazo en la cintura, para que la doble.

Ejercicio para aprender a hacerlo

Hacerlo primero con la ayuda de las espalderas (aguantando los pies en las barras de éstas).

Rueda o vuelta estrella: Partimos de pie, orientado hacia donde queremos hacer la rueda. Damos un paso adelante elevamos las piernas de atrás, llevamos las manos al suelo e, impulsamos la pierna hacia arriba y hacia adelante. Las manos tienen que tener la distancia de la anchura de los hombros. Todos los apoyos deben pasar por la misma línea. Las piernas tienen que estar totalmente extendidas y abiertas.

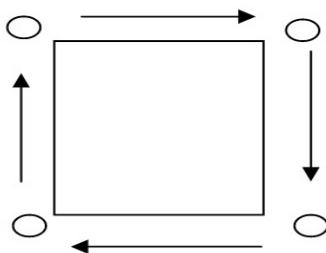
La ayuda, agarrar de las piernas y mantenérselas siempre estiradas.



JUEGOS DE CARRERA:

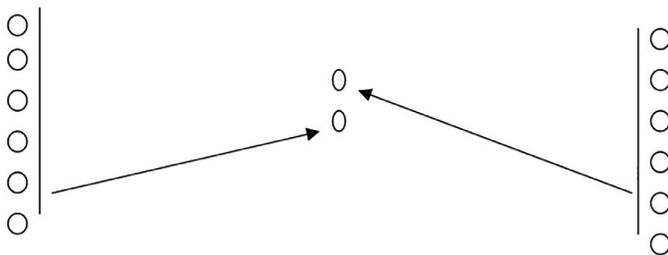
Cacería de colas (velocidad): 4 grupos ubicados uno en c/vértice de un cuadrado (mínimo 10 x

10m) cada integrante posee una “cola” de color correspondiente a su equipo. A la señal deben correr a quitar las colas del equipo contrario en sentido a las agujas del reloj. Cada cola robada 1 punto al equipo.



Perritos y el hueso (reacción): dispuestos 2 equipos enfrentados y numerados en forma correlativa.

En el centro de los dos equipo y equidistante se colocan 2 “huesos” (conos, pelotas, bolsitas , etc) uno para cada equipo. Se indica un número y los correspondientes a cada equipo correrán para alcanzar los huesos y que lo haga primero obtiene un punto para su equipo.



Posta circular (velocidad en curva): ubicados todos en ronda se divide al grupo en equipos por colores y a su vez a cada uno se le indica un número del 1 al 4.(ese será el orden en que corran). A la señal sale el 1 de cada color y le entregará un testimonio o similar al 2 y así hasta terminar con el 4. El primer equipo en llegar tiene 4, luego 3 , 2, y 1.



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 MESP, 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 sera 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 | | | | |
|--|--------|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Planificación del proceso formativo | | | | | |
| 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 logro 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 MESP. | | | | | |
| 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..... | | | | | |
| <p>..... <i>Firma y sello Director/a UE o Representante de la Comisión Técnica Pedagógica</i></p> | | | <p>..... <i>Firma y sello de la o el maestra</i></p> | | |

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.

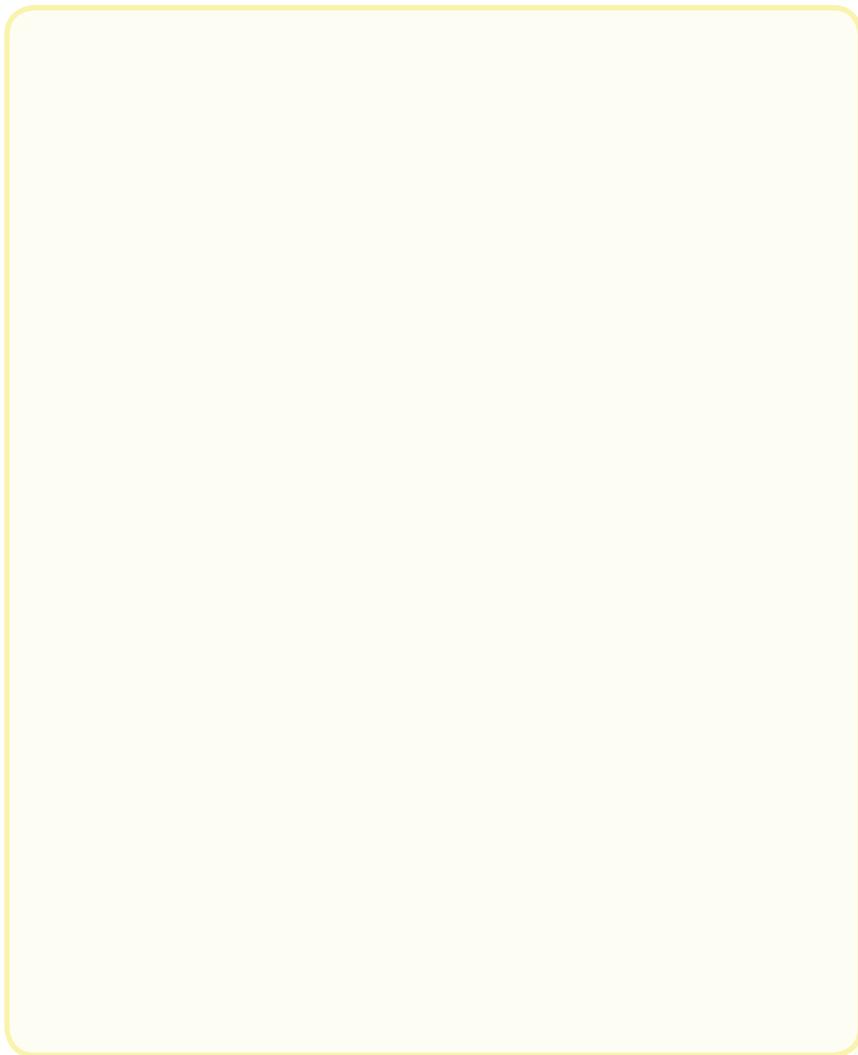
Para sistematizar la información del proceso de reflexión e importante realizar una grabación de esta sesión si es necesario.

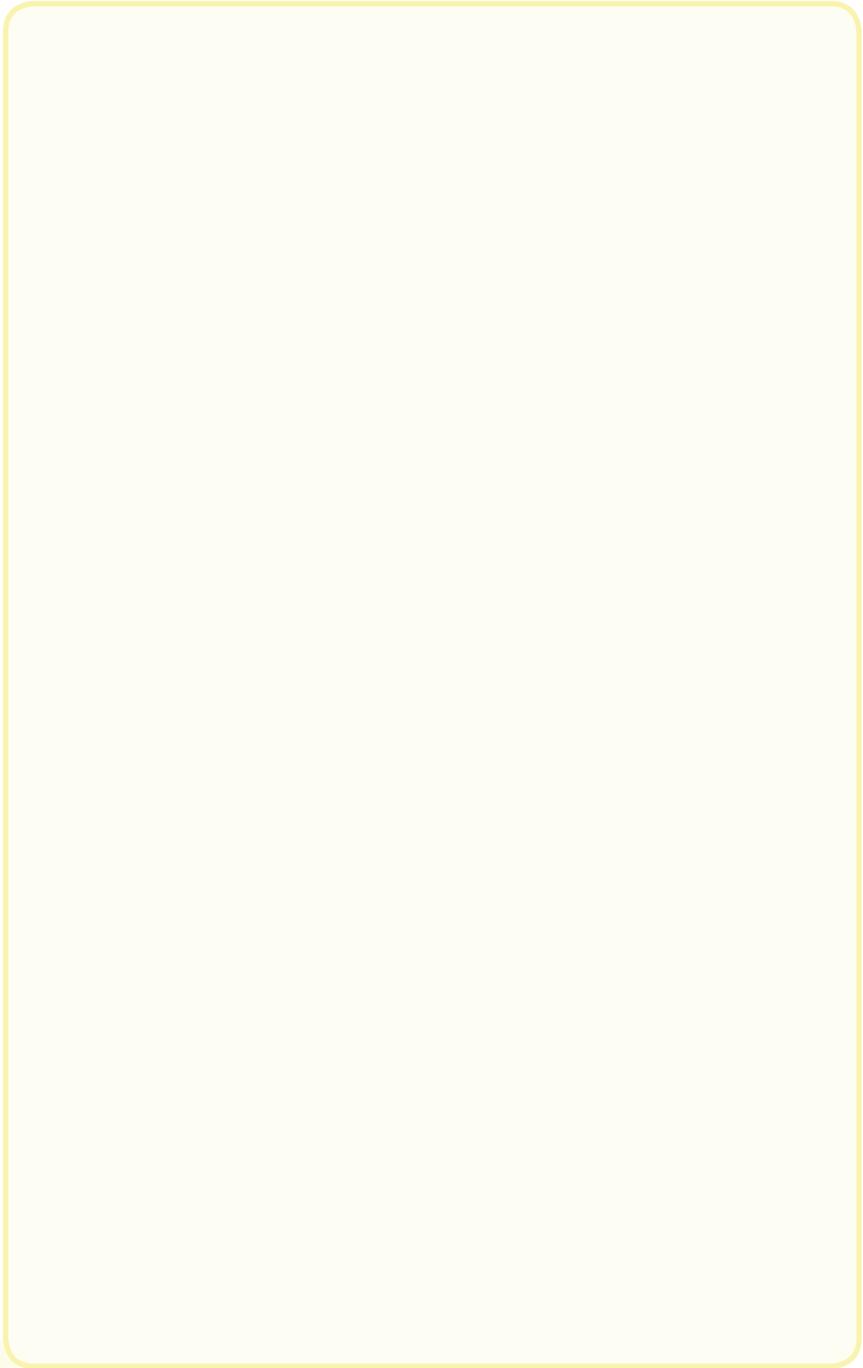
En el siguiente cuadro se debe registrar todas las intervenciones de forma escrita.

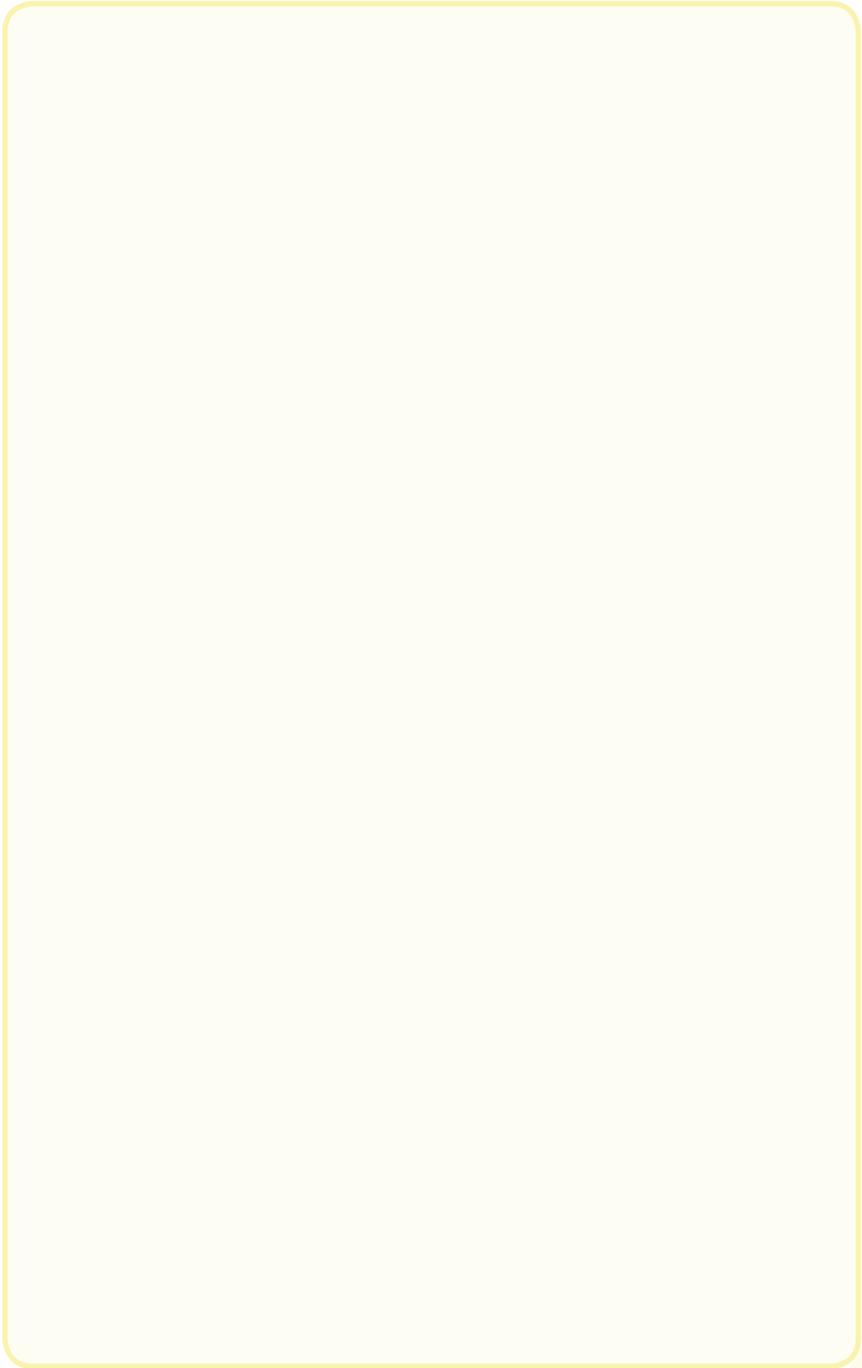
REGISTRO DE MI EXPERIENCIA

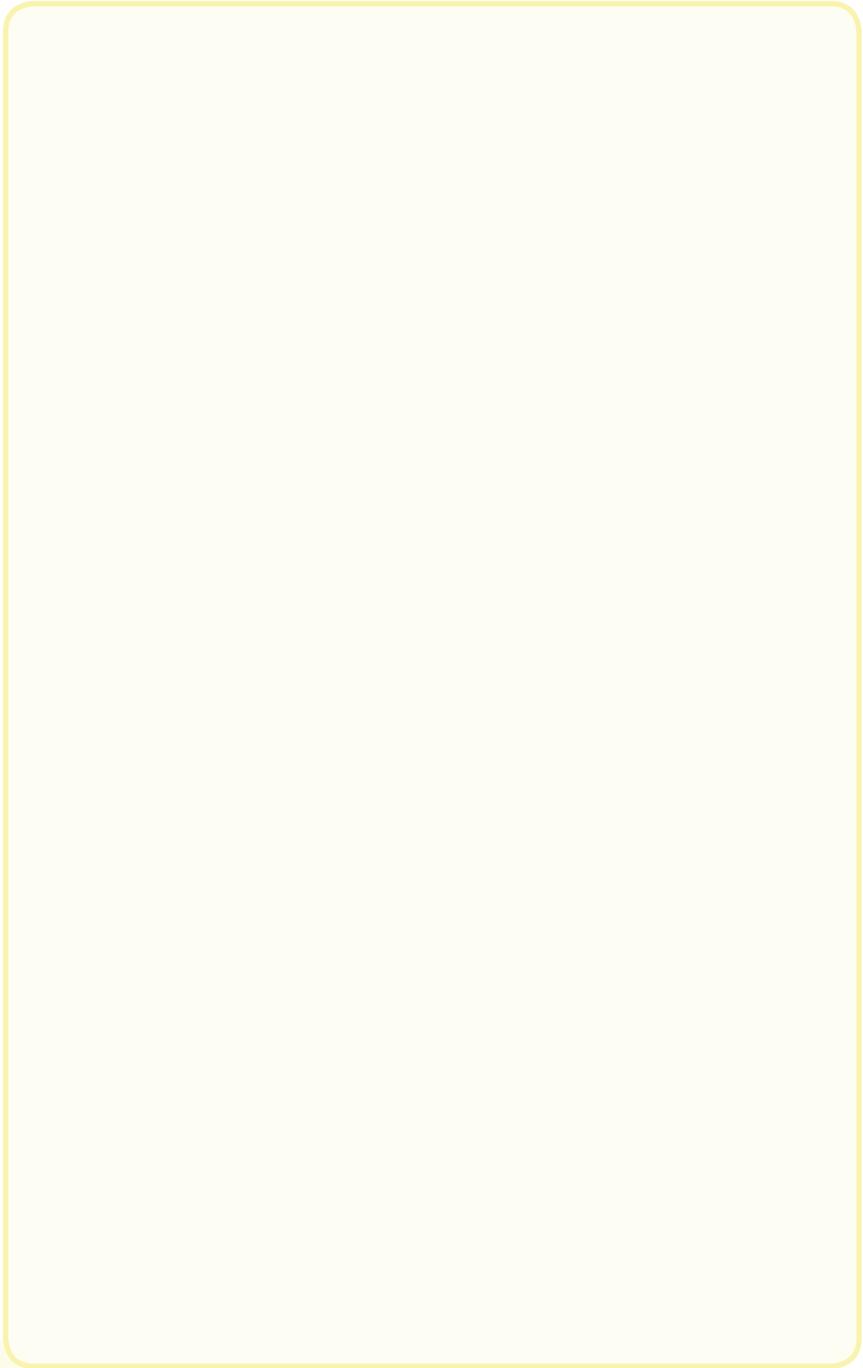
El siguiente espacio esta destinado para que la o el maestro reconstruya su experiencia del proceso educativo vivido en el marco del MESCP, desde el área, nivel y año de escolaridad.

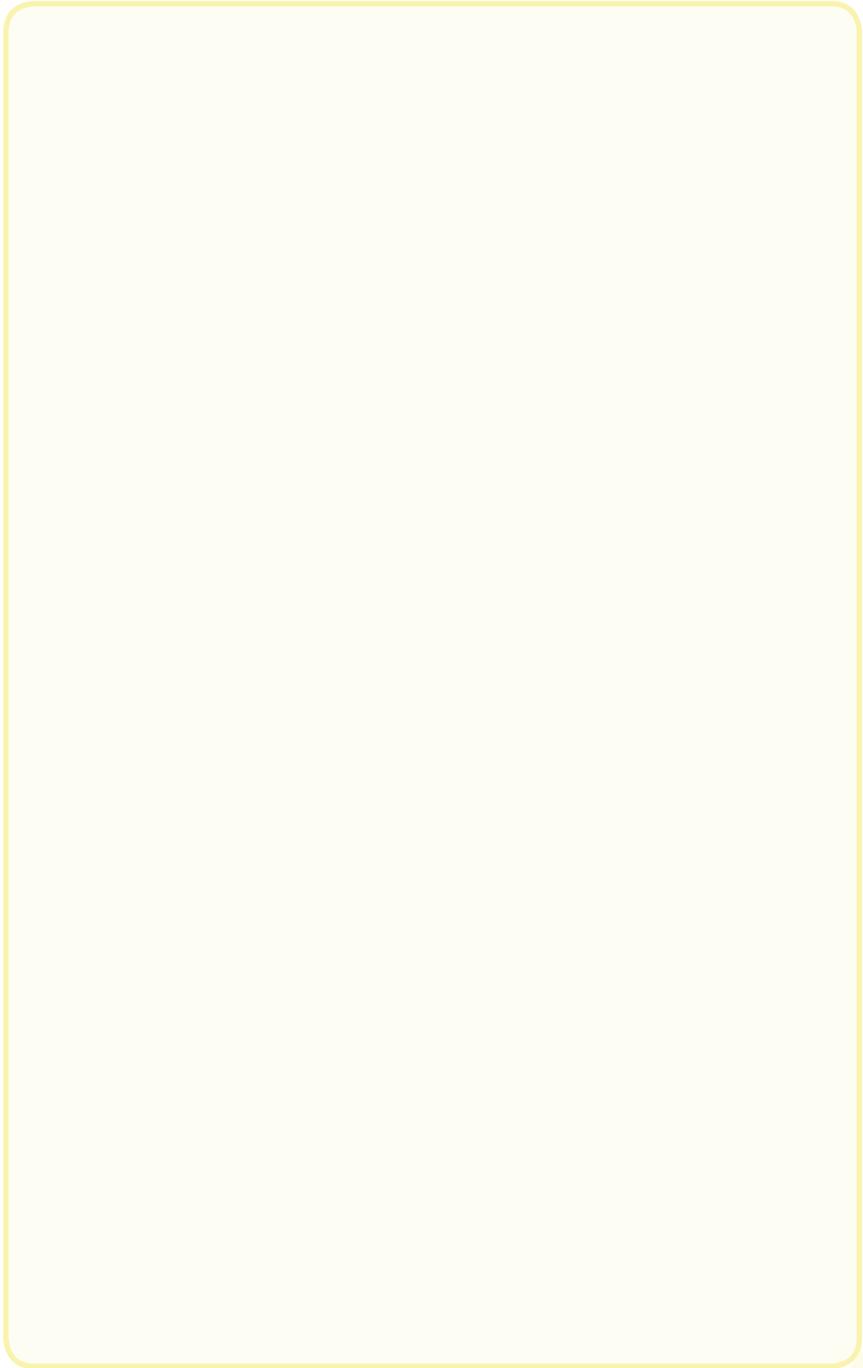
En la reconstrucción del proceso de concreción del Plan de desarrollo curricular , debe evitar narrar de forma sintética las actividades realizadas,por lo contrario se debe mostrar el proceso “**vivo**”que se ha desarrollado con las y los estudiantes.







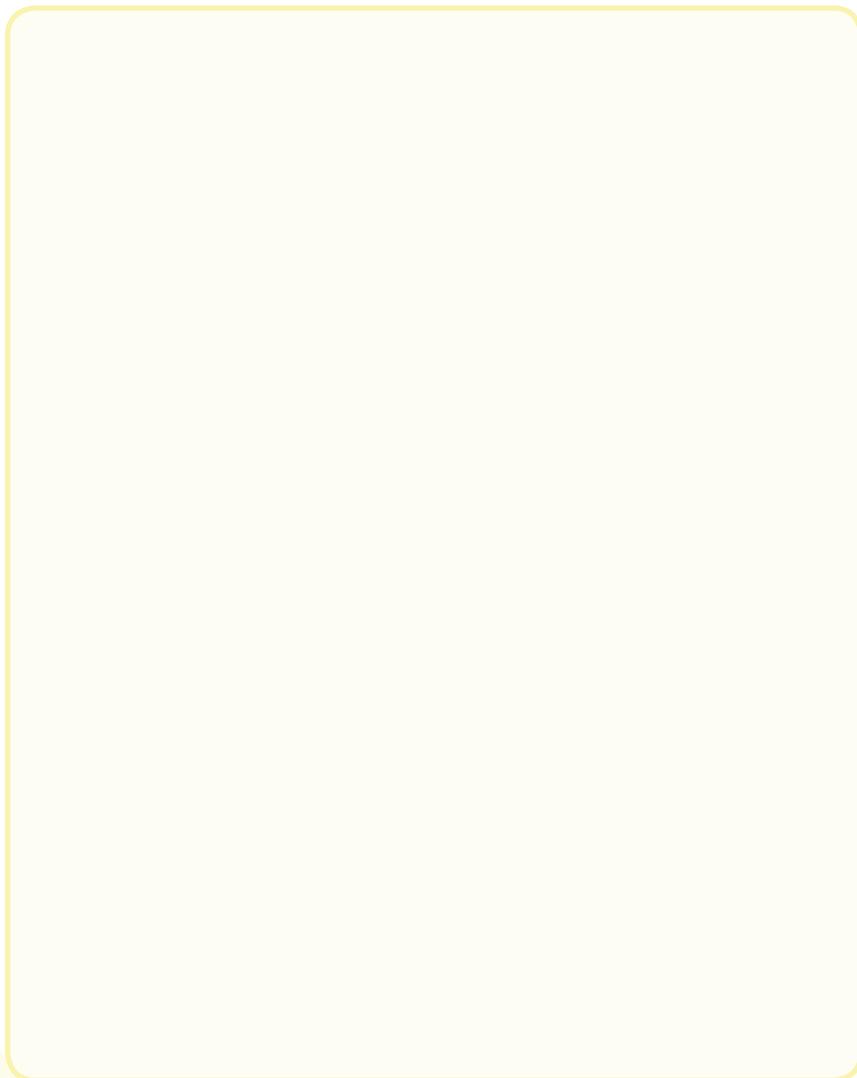


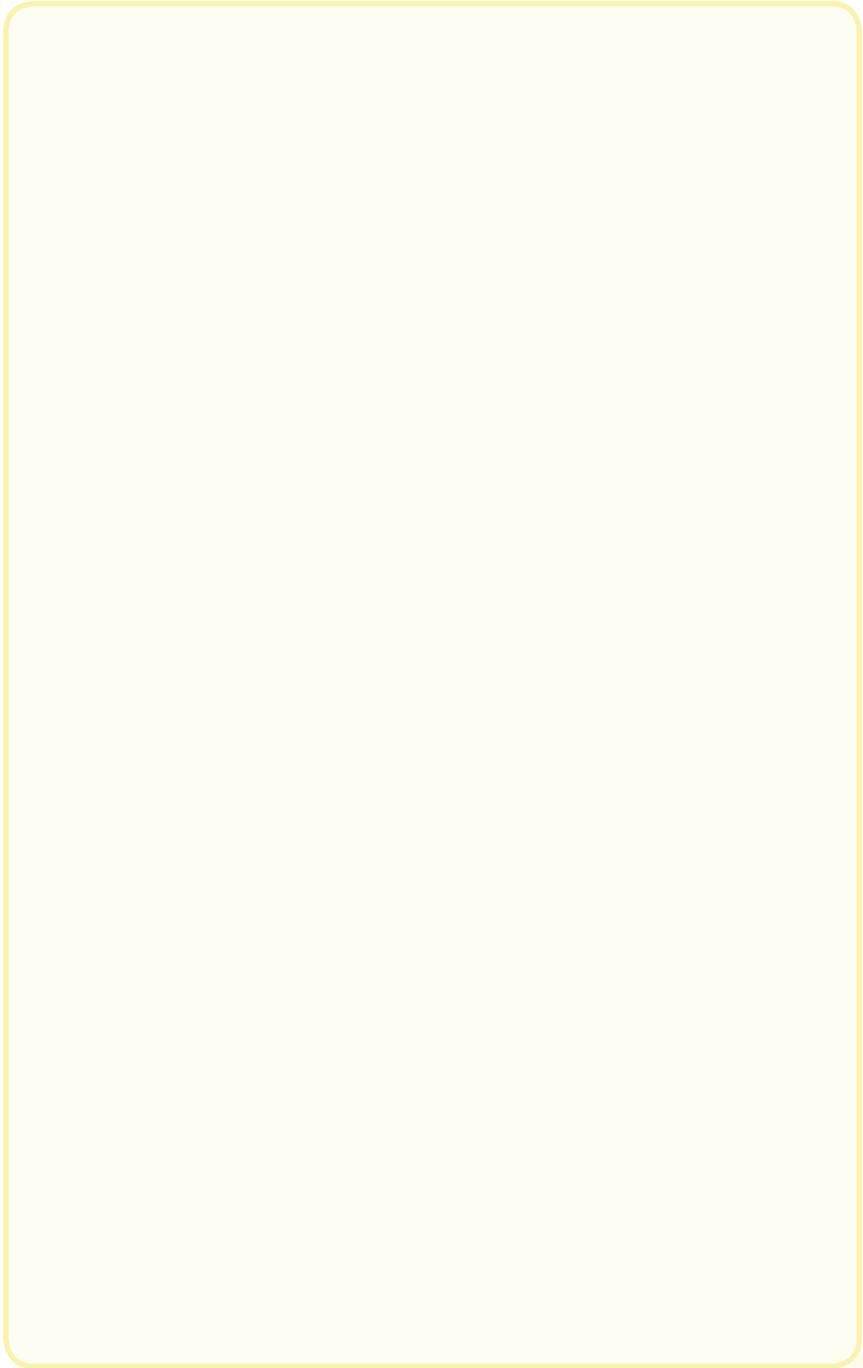


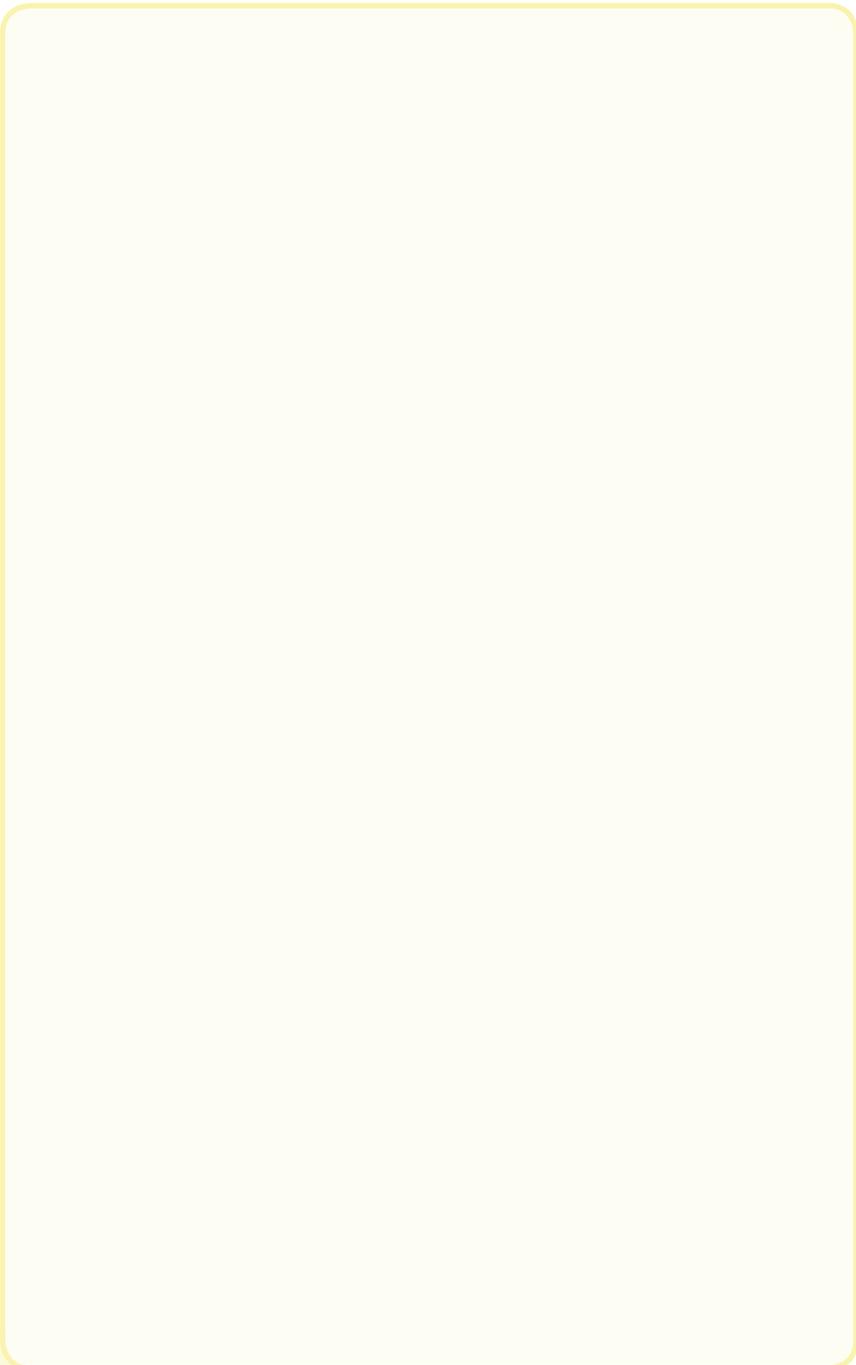
PROPUESTA INNOVADORA

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 la labor educativa y político ideológica en la Universidad. La Habana: Edit. Félix Varela.
- CARVAJAL, Nestor; RAUSEO, Régulo; RICO, Henry. “Educación Física” 7mo grado. Caracas – Venezuela, Editorial Romor C.A.
- 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.
- FLEITAS Días, Isabel y otros, (1990) Teoría y práctica general de la gimnasia, La Habana, Ed. ENPES.
- 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.
- MOZO Cañete, Luís Daniel, (1999) Atletismo, Ed. Sociodub, Cochabamba.

- 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 por el que una extremidad del cuerpo se aleja de su plano medio.

Actividad física: Cualquier movimiento corporal producido por los músculos del esqueleto y que suponen un gasto energético (Blair et al, 1995).

Aeróbico: Ejercicio de larga duración que requiere oxígeno para que los músculos puedan trabajar.

Alineación: Acción y efecto de colocarse en línea recta los hombros o elementos dentro de una formación, con los intervalos y distancias adecuados. La alineación se realiza por el frente y por los costados.

Anaeróbico: Ejercicios de corta duración que requieren poco o nada de oxígeno.

Columna: Clase de formación en la que predomina el fondo sobre el frente. Es la más apropiada para marchas y desfiles.

El tipo de columna más elemental es la sucesión de elementos, uno detrás de otro, Si son hombres se denomina "hilera" y, si son vehículos o acémilas, "columna de a uno" o "columna" propiamente dicha.

Destreza: f. Habilidad, arte con que se hace una cosa: la destreza para conducir un balón de fútbol, la ha conseguido ejercitándose y practicando mucho tiempo.

Equilibrio: (dominio de su cuerpo en el espacio) su función es mantener relativamente estable el centro de gravedad del cuerpo. El equilibrio tiene relación con del sistema vestibular, el cerebelo y el tono muscular.

Esquema: Es la relación de los grupos de ejercicios según el orden que se emplean.

Formación: Disposición ordenada de las tropas, con sus fracciones colocadas en “línea” o “columna”. Se aplica a los órdenes cerrados y de marcha. No es correcto el uso de la palabra “formación” como sinónimo de “unidad”.

Flexibilidad: Es la capacidad para lograr movimientos articulares más amplios que lo normal, en los cuales intervienen músculos y tendones con mayor elasticidad y movilidad articular. El trabajo de la flexibilidad está íntimamente relacionado con el estiramiento de músculos y tendones.

Movilidad articular: Es la capacidad articular que permite a una parte o segmento corporal, realizar movimientos de flexión, extensión y circunducción. Organización

Espacial: es la capacidad de definir, ubicar, delimitar y utilizar las características de la materia, según las etapas de desarrollo en la que se encuentre el ser humano. Según Piaget e Inhelder (1972) “La construcción de las relaciones espaciales se consigue sobre dos planos bien distintos, el plano perceptivo o sensorio motor y el plano representativo o intelectual”.

Pivote: m. formación de un eje con una de las extremidades que se apoya en el piso o suelo, sobre la cual gira todo el cuerpo.

Psicomotricidad: según De Lièvre y Staes (1992), puede ser entendida como una función del ser humano que sintetiza psiquismo y motricidad, con el fin de permitir al individuo adaptarse de manera flexible y armoniosa al medio que le rodea.

Ritmo: es la capacidad para poder dividir las fases del movimiento en el tiempo y en el espacio, registrando y reproduciendo en la ejecución del movimiento, el ritmo dado exteriormente, integrándolo al ritmo propio ya interiorizado, al enfocar hacia una tarea objetivo, que depende de la percepción, principalmente de estímulos acústicos y de estímulos visuales, referidos a movimientos básicos.

Revolución Educativa con Revolución Docente para Vivir Bien

