

**NA**  
Nivelación  
Académica



**Guía de Estudio**

# **Educación Física y Deportes**

**Educación Primaria Comunitaria Vocacional**



© De la presente edición

**Colección:**

GUÍAS DE ESTUDIO - NIVELACIÓN ACADÉMICA

**DOCUMENTO:**

Unidad de Formación  
Educación Física y Deportes  
Documento de Trabajo

**Coordinación:**

Dirección General de Formación de Maestros  
Nivelación Académica

**Como citar este documento:**

Ministerio de Educación (2016). Guía de Estudio: Unidad de Formación  
“Educación Física y Deportes”, Equipo Nivelación Académica, La Paz Bolivia.

**LA VENTA DE ESTE DOCUMENTO ESTÁ PROHIBIDA**

Denuncie al vendedor a la Dirección General de Formación de Maestros, Telf. 2912840 - 2912841

**NA**



# **Educación Física y deportes**

**Educación Primaria Comunitaria Vocacional**





Puntaje

### Datos del participante

**Nombres y Apellidos:** .....

**Cédula de identidad:** .....

**Teléfono/Celular:** .....

**Correo electrónico:** .....

**UE/CEA/CEE:** .....

.....

**ESFM:** .....

**Centro Tutorial:** .....



# Índice

Presentación .....	7
Estrategia Formativa .....	8
Objetivo Holístico de la Unidad de Formación .....	10
Orientaciones para la Sesión Presencial .....	11
Materiales Educativos .....	12
Partiendo desde Nuestra Experiencia y el Contacto con la Realidad.....	13
<b>Tema 1: Fundamentos generales de educación física .....</b>	<b>14</b>
Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico.....	14
1. Generalidades de fisiología del ejercicio.....	14
2. Dosificación de carga .....	15
3. Generalidades del sistema cardiovascular .....	18
<b>Tema 2: Capacidades físico-condicionales .....</b>	<b>20</b>
Profundización a Partir del Diálogo con los Autores y el Apoyo Bibliográfico.....	21
1. Flexibilidad.....	21
2. Fuerza.....	22
3. Velocidad.....	23
4. Resistencia .....	24
<b>Tema 3: Capacidades Coordinativas .....</b>	<b>25</b>
Profundización a Partir del Diálogo con los Autores y el Apoyo Bibliográfico.....	26
1. Equilibrio .....	26
2. Habilidades motoras básicas .....	28
3. Tiempo espacio .....	28
4. Ritmo (danzas intra-interculturales).....	29

<b>Tema 4: Principios generales de juegos – predeportivos .....</b>	<b>32</b>
Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico.....	32
1. Importancia de los juegos y la Expresión corporal en la Infancia.....	32
2. Juegos motores .....	34
3. Juegos intra-interculturales.....	35
4. Práctica de juegos cooperación y competición .....	35
5. Desarrollo de rondas infantiles .....	36
<b>Tema 5: Prácticas de actividades deportivas.....</b>	<b>37</b>
Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico.....	38
1. Fundamentos básicos de las disciplinas deportivas: Basquetbol, voleibol, futbol.....	38
2. Entrenamiento deportivo de las disciplinas deportivas: Basquetbol, voleibol, futbol.....	40
3. Competencias deportivas: Basquetbol, voleibol, futbol .....	43
4. Reglas y normas de juegos recreativos deportivos .....	44
Orientaciones para la Sesión de Concreción .....	49
Orientaciones para la Sesión de Socialización .....	55
Bibliografía .....	56
Anexo	





# Presentación

El proceso de Nivelación Académica constituye una opción formativa dirigida a maestras y maestros sin pertinencia académica y segmentos de docentes que no han podido concluir distintos procesos formativos en el marco del PROFOCOM-SEP. EL mismo ha sido diseñado desde una visión integral como respuesta a la complejidad y las necesidades de la transformación del Sistema Educativo Plurinacional.

Esta opción formativa desarrollada bajo la estructura de las Escuelas Superiores de Formación de Maestras/os autorizados, constituye una de las realizaciones concretas de las políticas de formación docente, articuladas a la implementación y concreción del Modelo Educativo Sociocomunitario Productivo (MESCP), para incidir en la calidad de los procesos y resultados educativos en el marco de la Revolución Educativa con ‘Revolución Docente’ en el horizonte de la Agenda Patriótica 2025.

En tal sentido, el proceso de Nivelación Académica contempla el desarrollo de Unidades de Formación especializadas, de acuerdo a la Malla Curricular concordante con las necesidades formativas de los diferentes segmentos de participantes que orientan la apropiación de los contenidos, enriquecen la práctica educativa y coadyuvan al mejoramiento del desempeño docente en la UE/CEA/CEE.

Para apoyar este proceso se ha previsto el trabajo a partir de Guías de Estudio, Dossier Digital y otros recursos, los cuales son materiales de referencia básica para el desarrollo de las Unidades de Formación.

Las Guías de Estudio comprenden las orientaciones necesarias para las sesiones presenciales, de concreción y de socialización. En función a estas orientaciones, cada tutora o tutor debe enriquecer, regionalizar y contextualizar los contenidos y las actividades propuestas de acuerdo a su experiencia y a las necesidades específicas de las y los participantes.

Por todo lo señalado se espera que este material sea de apoyo efectivo para un adecuado proceso formativo, tomando en cuenta los diferentes contextos de trabajo y los lineamientos de la transformación educativa en el Estado Plurinacional de Bolivia.

Roberto Iván Aguilar Gómez  
**MINISTRO DE EDUCACIÓN**

# Estrategia Formativa

El proceso formativo del Programa de Nivelación Académica se desarrolla a través de la modalidad semipresencial según calendario establecido para cada región o contexto, sin interrupción de las labores educativas en las UE/CEA/CEEs.

Este proceso formativo, toma en cuenta la formación, práctica educativa y expectativas de las y los participantes del programa, es decir, maestras y maestros del Sistema Educativo Plurinacional que no concluyeron diversos procesos formativos en el marco del PROFOCOM-SEP y PPMI.

Las Unidades de Formación se desarrollarán a partir de sesiones presenciales en periodos intensivos de descanso pedagógico, actividades de concreción que la y el participante deberá trabajar en su práctica educativa y sesiones presenciales de evaluación en horarios alternos durante el descanso pedagógico. La carga horaria por Unidad de Formación comprende:

SESIONES PRESENCIALES	CONCRECIÓN EDUCATIVA	SESIÓN PRESENCIAL DE EVALUACIÓN	
24 Hrs.	50 Hrs.	6 Hrs.	80 Hrs. X UF

## FORMACIÓN EN LA PRÁCTICA

Estos tres momentos consisten en:

**1er. MOMENTO (SESIONES PRESENCIALES).** Parte de la experiencia cotidiana de las y los participantes, desde un proceso de reflexión de su práctica educativa.

A partir del proceso de reflexión de la práctica de la y el participante, la tutora o el tutor promueve el diálogo con otros autores/teorías. Desde este diálogo de la y el participante retroalimenta sus conocimientos, reflexiona y realiza un análisis comparativo para generar nuevos conocimientos desde su realidad.

**2do. MOMENTO (CONCRECIÓN EDUCATIVA).** Durante el periodo de concreción de la y el participante deberá poner en práctica con sus estudiantes o en su comunidad educativa lo trabajado (contenidos) durante las Sesiones Presenciales. Asimismo, en este periodo de la y el participante deberá desarrollar procesos de autoformación a partir de las orientaciones de la tutora o el tutor, de la Guía de Estudio y del Dossier Digital de la Unidad de Formación.

**3er. MOMENTO (SESIÓN PRESENCIAL DE EVALUACIÓN).** Se trabaja a partir de la socialización de la experiencia vivida de la y el participante (con documentación de respaldo); desde esta presentación de la tutora o el tutor deberá enriquecer y complementar los vacíos y posteriormente evaluar de forma integral la Unidad de Formación.



# Objetivo Holístico de la Unidad de Formación

Una vez concluida la sesión presencial (24 horas académicas), la y el participante deberá construir el objetivo holístico de la presente Unidad de Formación, tomando en cuenta las cuatro dimensiones.

# Orientaciones para la Sesión Presencial



¡Bienvenida/o!

Para abordar el desarrollo del proceso formativo es fundamental considerar la organización del ambiente, de manera que sea un espacio propicio y adecuado para el avance de las actividades esbozadas en la presente guía de estudio. Como punto de partida para la sesión presencial, al inicio encontrarás una actividad titulada “Partiendo desde la experiencia y contacto con la realidad”, cuyo objetivo es que exteriorices tus saberes y conocimientos a partir de tu experiencia y realidad socio-educativa en relación a la Unidad de Formación.

Dichas actividades son de carácter individual y/o colectivo, las mismas pueden ser trabajadas a partir de lecturas, preguntas que invitan a mirar tu realidad y práctica educativa, visualización de vídeos, producción de textos, etc. Posteriormente, por ser de carácter formativo y evaluable, las/los participantes trabajarán en la diversidad de actividades formativas teóricas/prácticas programadas para el siguiente conjunto de bloques temáticos:

1. Fundamentos generales de educación física
2. Capacidades físico-condicionales
3. Capacidades coordinativas
4. Principios generales de juegos – pre deportivo
5. Prácticas de actividades deportivas

Las mismas serán trabajadas en base a la Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico, por lo que será importante que durante el proceso de desarrollo de la presente guía, remitirse constantemente al material bibliográfico (dossier) que se les ha proporcionado, puesto que nos ayudará a tener una visión más amplia y clara de lo que se trabajará en toda la Unidad de Formación.



# Materiales Educativos

Descripción del Material/recurso educativo	Producción de conocimientos
Audiovisual	Ampliar los conocimientos con respecto a la Educación Física y Deportes.
Data show y Computadora	Ampliar la percepción y visualización del tema para su comprensión.
El contexto (que rodea al participante)	Aprender a utilizar objetos y problemas de su contexto como material de aprendizaje.
Cuadros didácticos	Le ayudará a consolidar los conocimientos adquiridos sobre la Educación física y deportes.
Bibliografía (dossier digital)	Complementación y/o ampliación de los conocimientos previos.
Plan de aula	Desarrollo de actividades de manera ordenada y organizada.
Fotos	Captar los distintos momentos relevantes en el desarrollo de la guía.
Dossier digital	Profundizar y consolidar los conocimientos que se tiene a cerca de la Unidad de Formación.

## Partiendo desde Nuestra Experiencia y el Contacto con la Realidad.



Estimada/o participantes, a partir de este momento iniciamos el abordaje de la presente Unidad de Formación, para lo cual, a partir de nuestras experiencias y la observación del siguiente video: ***“la importancia de la educación física en los niños y adolescentes”*** (00:01 – 4:19 min), analizaremos y reflexionaremos con relación a nuestras prácticas educativas; en ese sentido, la o el tutor abrirá un espacio de diálogo, donde todas y todos los participantes darán a conocer su criterio, para ello se basarán en las siguientes preguntas relacionadas con Educación física y deportes:

¿Cuál es la importancia de la educación física en el desarrollo de las niñas y niños?

Como maestra/o de Educación Primaria Comunitaria Vocacional, narra su experiencia relacionada con Educación Física y Deporte con sus estudiantes.



# Tema 1

## Fundamentos generales de educación física



A partir del desarrollo del presente contenido podremos conocer cómo, una maestra/o de la especialidad de Educación Primaria Comunitaria Vocacional, pone en práctica los conocimientos que tiene sobre los Fundamentos generales de Educación física.

La educación física atiende a las necesidades de la o el niño para desarrollarse corporalmente y conseguir una personalidad armónica: venciendo obstáculos, trepando, saltando, corriendo, deslizándose, arrojando y recibiendo una pelota, empujando, esquivando, rodando, suspendiéndose, cayendo y haciendo equilibrio, para lograr la confianza en sí mismo.

Debemos tomar en cuenta que los contenidos se desarrollan en todos los cursos de Educación Primaria Comunitaria Vocacional, en este sentido incentivamos que la o el estudiante pueda aplicar ejercicios y realizar deportes en su vida cotidiana.

### Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico

#### 1. Generalidades de fisiología del ejercicio

Para profundizar este contenido, analiza el texto (Bernués, 2006), *“Anatomía Fisiología del*

**ejercicio”** (Pág. 37 - 41), donde explica la importancia de la coordinación intermuscular e intramuscular que se incrementa con el número de músculos o grupos musculares implicados en un movimiento, advertiremos las causas de las diferencias en el desarrollo de la capacidad motriz fuerza teniendo en cuenta la bases fisiológicas del músculo.

Para realizar una observación a detalle, cada dos participantes realizarán lo que se denomina pulseo, en esta actividad deberás notar el grosor de los músculos del antebrazo y brazo, reconociendo diferencias notables. Luego de esta acción se abrirá un espacio de debate a través de las siguientes preguntas:

¿A qué se debe el resultado observado? ¿Favorece al más fuerte?

Sistematiza las respuestas:

## 2. Dosificación de carga

Conjunto de ejercicios que realiza el deportista durante el entrenamiento y viene condicionado por las características intrínsecas del propio ejercicio, en este caso nos referimos al nivel de especificidad que estos presentan respecto a la disciplina deportiva. Para profundizar más tus conocimientos, lea el siguiente texto (Pozo, S.F) “Componentes de la carga” (Pág. 1 – 12), donde se presenta los niveles de entrenamiento. Ahora bien, realiza las siguientes actividades:

En el texto se menciona las características de los componentes de la carga, las cuales se utilizan con más frecuencia en los deportistas individuales.



Ejercicios generales	
Ejercicios específicos	
Ejercicios competitivos	

La intensidad absoluta de un ejercicio se podrá expresar mediante estos indicadores:

- La velocidad de desplazamiento: m/sg.
- La frecuencia de movimientos: Ciclos/min.
- La altura y longitud conseguida: metros, centímetros.
- La magnitud de la resistencia: Kg, Nw, Watios.
- El ritmo de juego en los deportes de equipo (nº acciones por unidad de tiempo, velocidad de la pelota)
- El grado de la carga (FC, láctico, urea, etc...) pulsaciones minuto, mMI/l, etc.

También hay otro tipo de intensidad en resistencia que el entrenador debe saber calcular es la intensidad media de una sesión, microciclo, mesociclo y macrociclo. La intensidad media se calcula a través de la ecuación propuesta por Lliuta y Dunitrescu (1974).

$IM = E$  (Volumen x intensidad relativa) de cada ejercicio o serie x 100

E Volumen de cada ejercicio o serie

Por ejemplo, si deseamos calcular la intensidad media de esta sesión:

- 10' de calentamiento a una intensidad del 40%
- 20' de la parte principal al 80%
- 10' de enfriamiento al 30%

A continuación resuelva el ejercicio de resistencia con el ejemplo anterior cada disciplina tiene diferentes fórmulas.

IM=.....



**Efectos internos y extremos de la carga (intensidad, densidad, frecuencia, duración y volumen).**

Para ampliar más sobre el contenido, analiza el siguiente documento; (Carrasco Bellido & Dario, S. F) **“Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo”** (Pág. 47 - 55), donde indica la densidad, intensidad y frecuencia de carga.

Ahora conceptualiza cada uno de los términos que te presentamos a continuación:

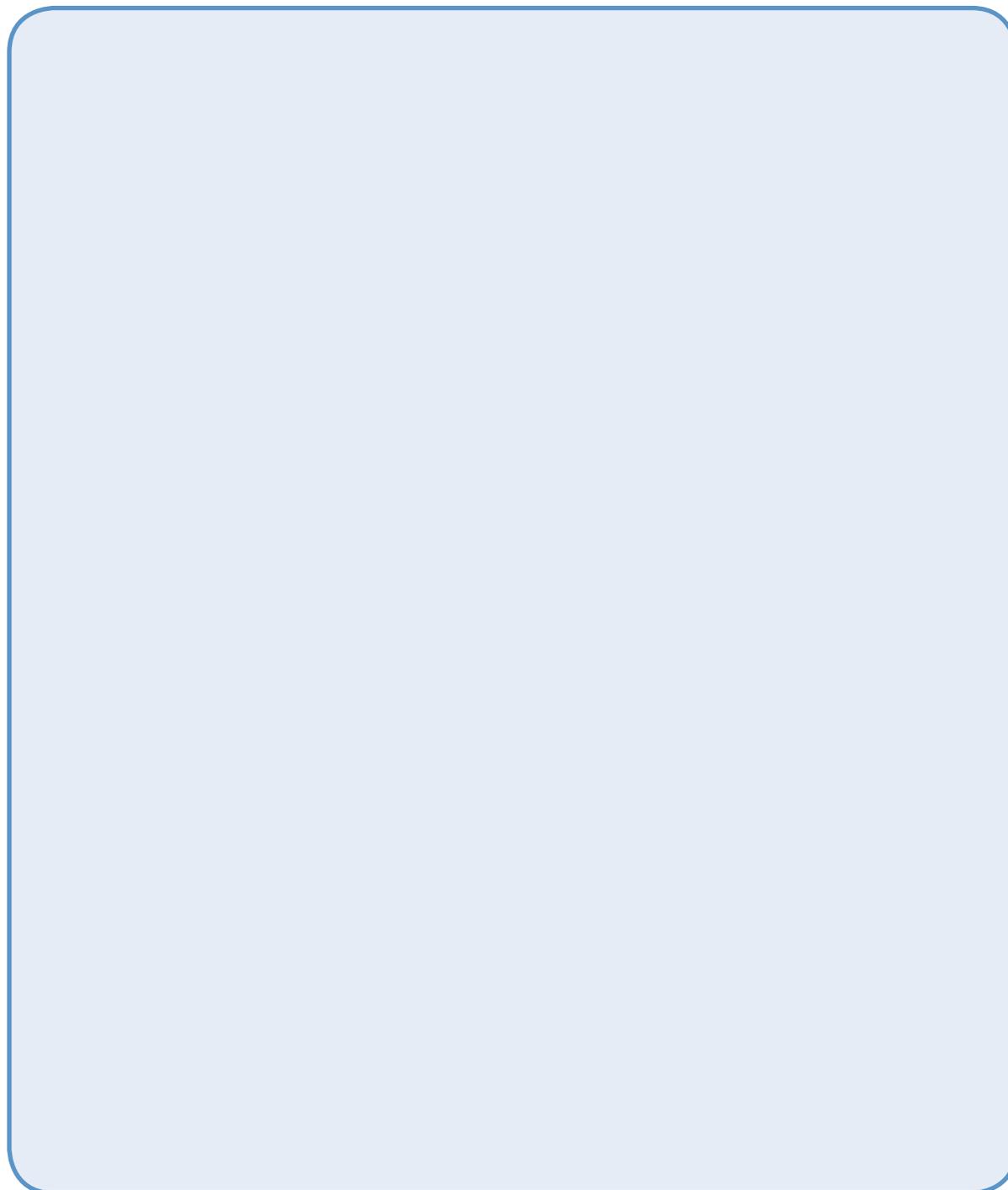
Intensidad	Densidad	Frecuenci	Duración	Volumen

Posteriormente planifica una práctica aplicando las actividades anteriores en una actividad física y relata tu experiencia.



### 3. Generalidades del sistema cardiovascular

Es fundamental conocer las estructuras y fisiología del Sistema Cardiovascular, dentro del mismo está el corazón, órgano que durante años trabaja sin parar, sin duda el mejor motor de todos los tiempos. Este acápite estudiará a este órgano principalmente analizando sus características, su funcionamiento, los vasos sanguíneos y la relación con la actividad física; en este sentido realiza el análisis del texto (López, 2006), ***"Fisiología del ejercicio"*** (Pág. 19 - 21). A partir de esta lectura, en el siguiente cuadro, realiza un gráfico corporal indicando sus estructuras.



**Plan de Desarrollo Curricular**

**Datos Referenciales:**

Unidad Educativa: \_\_\_\_\_ Maestra/Maestro: \_\_\_\_\_  
 Año de escolaridad: \_\_\_\_\_ Tiempo: \_\_\_\_\_ Campo: \_\_\_\_\_ Área: \_\_\_\_\_  
 Bimestre: \_\_\_\_\_

Temática Orientadora

Proyecto Socio Productivo:

Objetivo Holístico:

Contenidos y Ejes Articuladores:

Orientaciones Metodológicas	Materiales de Apoyo	Criterios de evaluación
PRÁCTICA:    TEORÍA:    VALORACIÓN:    PRODUCCIÓN:		Ser:    Saber:    Hacer:    Decidir:
PRODUCTO: (Deben ser Presentados Tangibles e Intangibles)		
BIBLIOGRAFÍA: (Deben ser Presentados en Formato APA)		



## Tema 2

### Capacidades físico-condicionales



Fuerza



Resistencia



Velocidad



Flexibilidad

## Capacidades Físicas Básicas

*La fuerza no proviene de la capacidad física sino de la voluntad indomable”*

*\_Gandhi\_*

La autora (Lidia Alejandra Figueroa Gonzales), menciona que el entrenamiento de las capacidades físicas está genéticamente determinadas y son susceptibles de ser desarrolladas mediante la ejercitación física. Funcionalmente, son resultado de la posibilidad de la célula muscular para transformar energía química en energía mecánica, es decir, el empleo de los productos químicos al interior de la misma, principalmente en la fibra muscular para generar, por medio de contracciones, el movimiento, proceso identificado como metabolismo energético, observable en la fuerza muscular, la flexibilidad articular, la velocidad y la resistencia al esfuerzo que se manifiesta en el movimiento corporal.

Esta temática se desarrolla en segundo, tercero, cuarto, quinto y sexto año de Educación Primaria Comunitaria Vocacional de acuerdo al Programa de Estudio del diseño curricular.

Para las y los maestros es importante desarrollar este tema, porque a través de ella podrá enseñar las capacidades físicas en el entrenamiento deportivo.

Para las y los estudiantes es importante que practique hacer ejercicios físicos, porque les permitirá desarrollar sus capacidades físicas, coordinación, velocidad y la elasticidad, entonces podrá evitar lesiones durante el entrenamiento.

## Profundización a Partir del Diálogo con los Autores y el Apoyo Bibliográfico

### 1. Flexibilidad

Finalmente en el texto (Velázquez, S.F)“*Capacidad física*” (Pág. 8), nos hace referencia sobre la flexibilidad, que es una condición previa y elemental para la ejecución de un movimiento, cuyo desarrollo facilita el desempeño de determinadas habilidades motrices, disminuye la posibilidad de lesiones musculares y ligamentos, favorece el desarrollo de otras capacidades como fuerza, resistencia, y velocidad, se incrementa la amplitud de los movimientos reduciendo el esfuerzo muscular durante la práctica y la competencia con lo que se retrasa el cansancio, mejora la calidad en la ejecución motora. Ahora bien una vez que tengas conocimiento sobre este contenido, te planteamos las siguientes actividades:

La flexibilidad se manifiesta de dos formas, analiza cada una de ellas y gráficolas de acuerdo a la siguiente tabla:

Flexibilidad Dinámica	Gráfico

Flexibilidad Estática	Gráfico

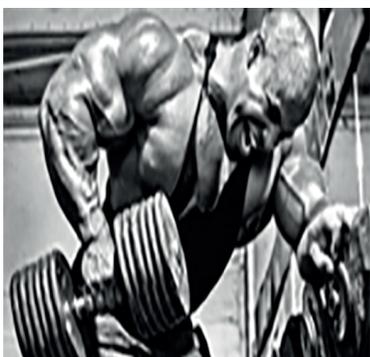


Para concluir este contenido, realiza una actividad practica y argumenta cada uno; indicando la que opinión que tiene sobre la flexibilidad, sus beneficios, etc.

## 2. Fuerza

Continuando con la lectura del texto (Velázquez, S.F) **“Capacidad física”** (Pág. 2 - 5), nos dice que la fuerza es la capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).

A continuación analiza las siguientes imágenes y describe cada uno de ellas:

Clasificación de Resistencia		
Fuerza Máxima	Fuerza Rápida	Fuerza de Resistencia
		



Posteriormente realiza juegos aplicando los tres tipos de fuerza y esquematiza en el siguiente recuadro:

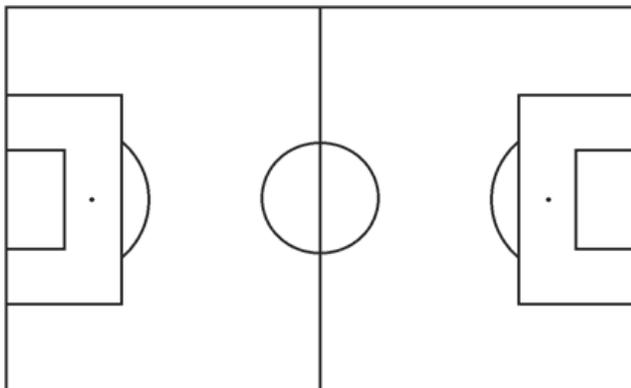
### 3. Velocidad

Considerando el documento (Velázquez, S.F)“*Capacidad física*” (Pág. 7), la velocidad es una de las capacidades físicas más importantes en la práctica de cualquier actividad física, en el texto también se muestra los tipos de velocidad, ahora explica cada uno de ellas, de acuerdo al siguiente cuadro:

Velocidad de reacción simple y compleja	Velocidad de acción simple y compleja	Frecuencia máxima de movimiento



Posteriormente realiza juegos de velocidad o cualquier actividad. Grafícalos y explique brevemente acerca de ella.



Handwriting practice area with seven horizontal dotted lines on a light blue background.

#### 4. Resistencia

Analizamos el texto (Velázquez, S.F) **“Capacidades físicas”** (Pág. 1), donde indica que la resistencia es la cualidad física que nos permite soportar y aguantar un esfuerzo durante mayor tiempo posible. A partir de ello, realiza las siguientes actividades:

A continuación, ejecuta una actividad práctica, ya sea juegos o alguna disciplina y a partir de ello, dialoga y genera preguntas acerca de lo que entienden por resistencia y las ventajas y desventajas que la misma tiene.

Large empty rounded rectangular box for drawing or writing.



## Tema 3

### Capacidades Coordinativas



El ser humano está compuesto de aspectos mentales, emocionales y físicos. El equilibrio en todos los aspectos y/o planos del ser humano es importante, es el instrumento de la imperfección humana.

Esta temática se desarrolla desde primero hasta sexto año de Educación Primaria Comunitaria Vocacional de acuerdo al Programa de Estudio del Diseño Curricular. A las maestras y maestros les permitirá desarrollar en sus estudiantes, el equilibrio y la flexibilidad, también a partir de ello, podrán realizar cualquier actividad sin ninguna dificultad.

Asimismo es importante para nuestros estudiantes, porque les permitirá mejorar su crecimiento, desarrollo, capacidades la percepción espacial, la coordinación y el equilibrio, como también les ayudará en la formación psíquica y social.



## Profundización a Partir del Diálogo con los Autores y el Apoyo Bibliográfico

### 1. Equilibrio

El equilibrio es la capacidad de un ser vivo para mantener una determinada postura, una total quietud del cuerpo al compensarse las diferentes fuerzas y momentos que actúan. La mayoría de las veces los seres vivos mantienen el equilibrio mediante constantes ajustes posturales, y a veces incluso mediante cambios en la ubicación y forma de las base de sustentación en lo que se conoce como reequilibrio.

A partir de esta introducción observe el siguiente video **“Equilibrio”** (00:01 - 10:46 min.), en el cual nos muestra el equilibrio y su clasificación, estable, inestable y neutro.

Posteriormente realiza una sinopsis del video.

Una vez realizado la sinopsis, responda la siguiente interrogante, ¿será importante que tengamos equilibrio? ¿Qué beneficios tendrá el equilibrio?



Para profundizar este contenido, observa los siguientes videos: **“Tipos de equilibrio”** (00:01 - 10:51 min.) y **“Biomecánica, equilibrio”** (00:01 - 6:42 min.), en los cuales podrás encontrar una mayor información, permitiéndote así, desarrollar tus actividades.

A continuación en el siguiente cuadro comparativo explica los tipos de equilibrio.

Equilibrio estable	Equilibrio inestable

Posteriormente realiza una actividad práctica en donde se vea el equilibrio.



## 2. Habilidades motoras básicas

Los seres humanos a lo largo del día hacemos una serie de movimientos comunes: caminar, saltar, correr, girar, subir, lanzar, recoger todos ellos son habituales en nuestras vidas cotidianas, aunque son sencillos, requieren de un aprendizaje y es fundamental dominarlos bien. De esta forma podremos aprender técnicas más complejas, necesarias para la práctica de diferentes deportes, juegos, danzas, A éstos movimientos fundamentales les llamamos Habilidades Motoras Básicas.

Para profundizar más nuestros conocimientos de las habilidades motoras básicas analizaremos el texto de (Bascon, 2007) **“Habilidades motoras básicas”** (Pág. 1 - 10) y a continuación respondemos la siguiente pregunta:

¿Cuál es el aporte de las habilidades motoras básicas en el desarrollo de las niñas y niños?

## 3. Tiempo espacio

La expresión corporal es la técnica practicada por el intérprete para expresar circunstancias de su papel por medio del gesto y movimiento, con independencia de la palabra.

Para profundizar más tus conocimientos, lee el siguiente texto: (Peñaranda, s.f.) **“Fundamentos del movimiento corporal ritmo y expresión”** (Pág. 17 – 50), donde encontrarás toda la información que necesitas.

En el siguiente cuadro señala algunas características importantes de la expresión corporal.



Finalmente, a partir de tus conocimientos, responde a la siguiente cuestionantes, ¿qué significa el término expresión corporal? ¿Para qué sirve?

#### 4. Ritmo (danzas intra-interculturales)

El ritmo da fluidez al movimiento, del cuerpo y la mente, se funden en uno sólo con la magia del ritmo. El rendimiento y la cualidad del movimiento se ven superados cuando el ritmo está inmerso en las secuencias a ejecutar, la acción de la voluntad se ve superada por la imaginación y la creatividad.

Para profundizar más tus conocimientos, analiza el siguiente texto: (Lozano, 1948 ) **“Fundamentos del movimiento corporal ritmo y expresión”** (Pág. 6 – 16), donde encontrarás la conceptualización de los diversos movimientos.

A continuación realiza las siguientes actividades:

Organiza una danza en equipos comunitarios, identifica algunos gestos, posiciones o movimientos que realizan durante la actividad. Descríbelos, y grafica o bien busca alguna fotografía que los ilustre.

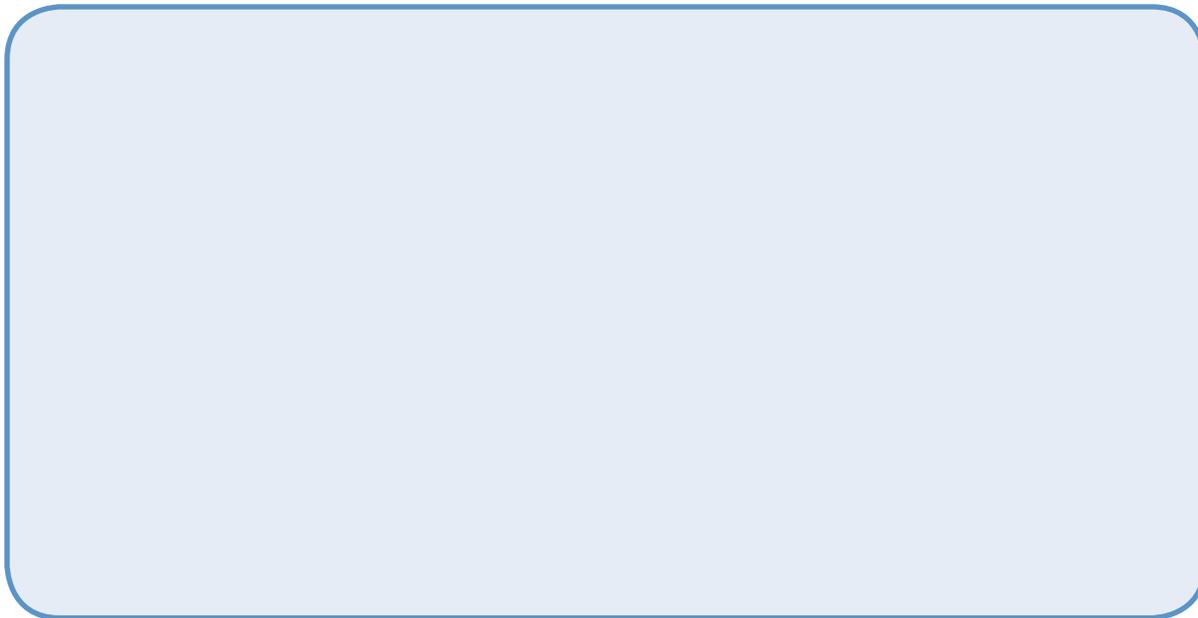
<p>.....</p>	<p>Presentación Gráfica</p>
---	-----------------------------

El año 2012 ha sido importante para la investigación y promoción de las danzas de Bolivia, lo que no pudieron lograr las instituciones estatales lo lograron dos investigadores independientes: la Dra. Eveline Sigl y el Lic. David Mendoza Salazar quienes redactaron dos tomos de “No se baila así no más...” un estudio profundo y exhaustivo sobre las danzas autóctonas y folklóricas del país de 1600 páginas.



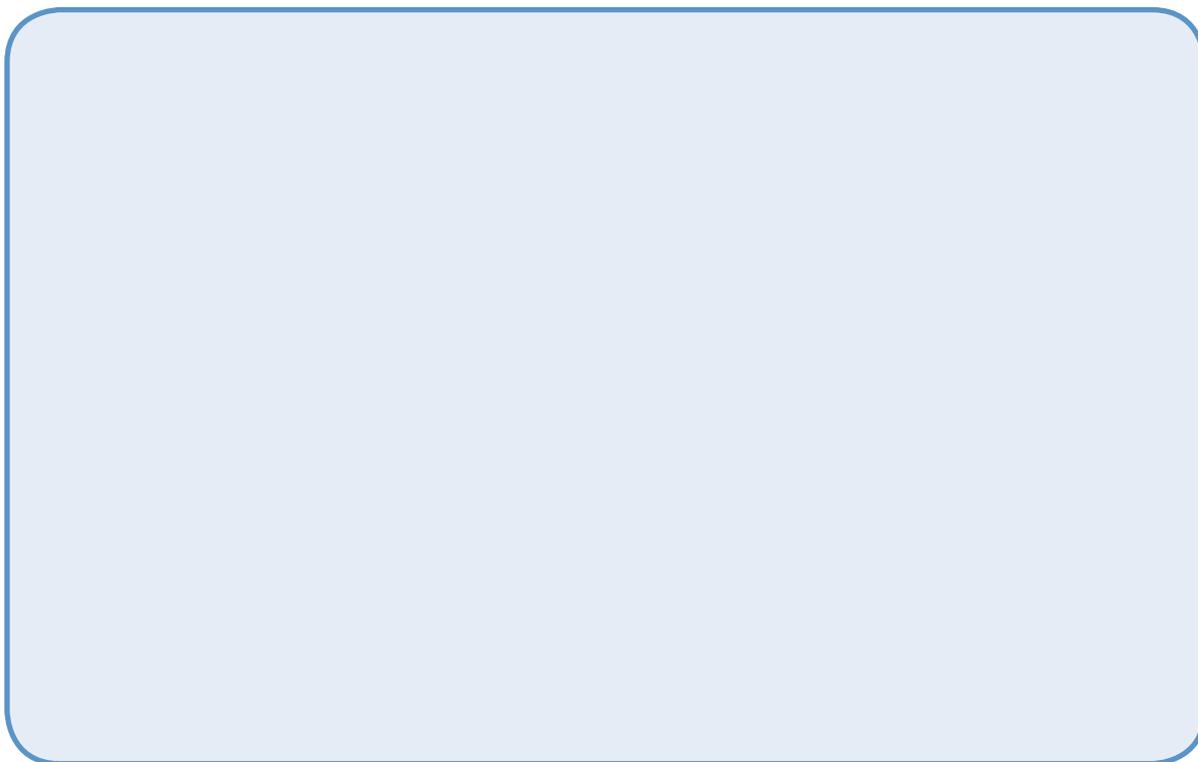
A partir de esta breve reflexión, te sugerimos que leas el siguiente texto: (Sigl, s.f) **“No se baila así no más...”** (Pág. 1- 6), en donde encontrarás diferentes tipos de danzas folklóricas de Bolivia.

Posterior a la lectura, anota los aspectos más relevantes en el siguiente recuadro:



A continuación responde la siguiente pregunta:

¿Cuál es la razón por la que realizan un estudio sobre las danzas bolivianas?



Sabemos que en Bolivia existen muchas danzas folklóricas, menciona algunas de tu comunidad y descríbelo de acuerdo al siguiente cuadro:

Tipo de danza y provenientes de diferentes ámbitos sociales, históricos y regionales	Descripción



## Tema 4

### Principios generales de juegos – predeportivos



Los juegos predeportivos son aquellos que requieren habilidades y destrezas propias de los deportes; como lanzamientos, golpes, recepciones, desplazamientos y por ello gustan tanto a las niñas y niños de esta edad. Además, su práctica es muy aconsejable pues prepara a las y los estudiantes para practicar cualquier deporte y les dota de una serie de recursos físicos que les permite desenvolverse de una manera más efectiva en cualquiera de ellos, fundamentalmente en deportes que se juegan con un balón (fútbol, balonmano, baloncesto, voleibol, etc).

Esta temática se desarrolla desde primero hasta sexto año de Educación Primaria Comunitaria Vocacional de acuerdo al Programa de Estudio del Diseño Curricular.

#### **Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico**

##### **1. Importancia de los juegos y la Expresión corporal en la Infancia.**

El lenguaje corporal y gestual engloba todas las manifestaciones que la o el estudiante realiza con su cuerpo: gestos, movimientos, sonrisas, miradas, etc., también transmite sentimientos actitudes y sensaciones, es decir, que el cuerpo utiliza un lenguaje muy directo y claro.

Bajo estas consideraciones, analiza el siguiente texto: (Vivancos, S.A) *“La Expresión Corporal en*

**Educación Infantil**” (Pág. 4 – 11), el cual te muestra detalladamente los gestos, movimientos, el ritmo y danza.

A partir de ello, en el siguiente cuadro, realiza una sinopsis acerca del contenido.

Continuando con el análisis de la lectura, explica las características de las fases de movimiento.

ESTADIO	CARACTERÍSTICAS
ANABOLISMO	
IMPULSIVIDAD MOTRIZ De 0 a 6 meses	
EMOCIONAL De 3 a 12 meses	
SENSORIO MOTOR Y PRODUCTIVO De 9 meses a 3 años	
PERSONALISMO De 3 a 6 años	

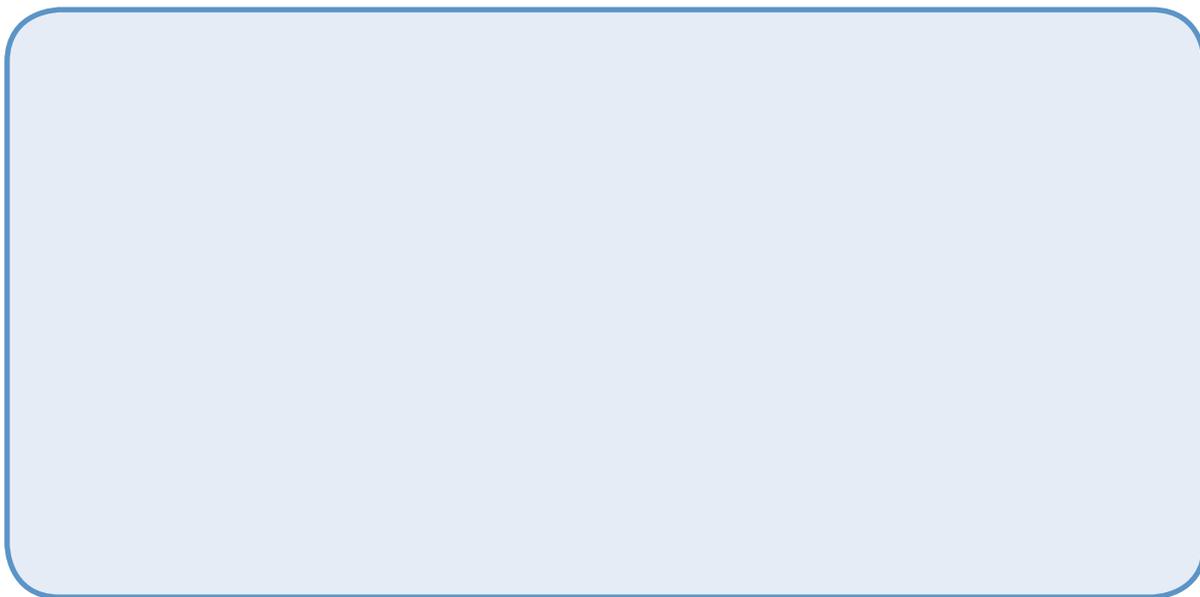


## 2. Juegos motores

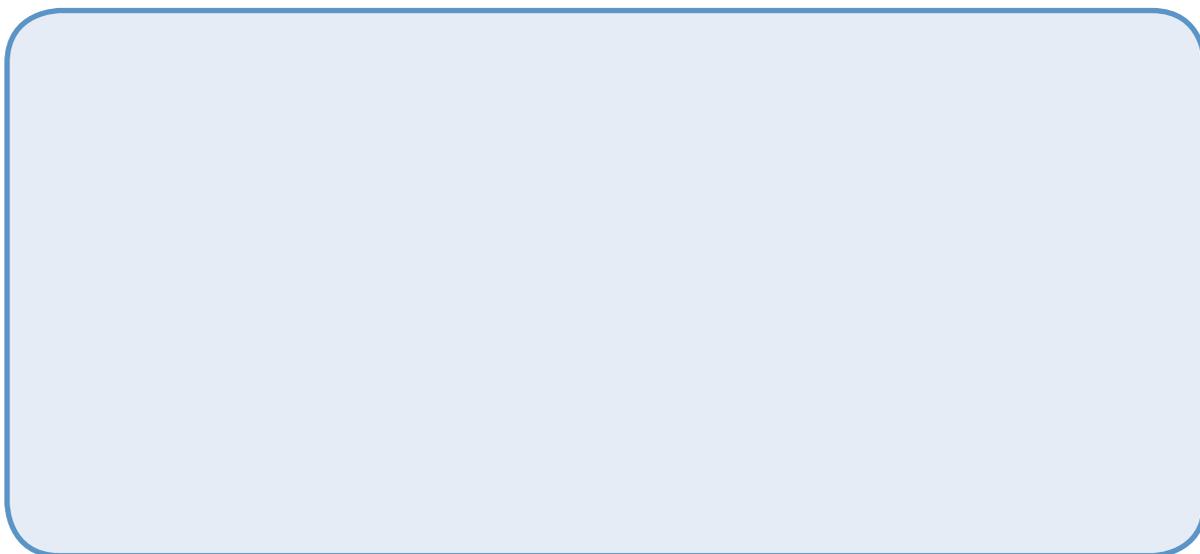
En los videos **“Secuencia de Rítmica Corporal 1”** (00:01- 03:22 min.) y **“Secuencia de Rítmica Corporal 2”** (00:01 - 01:19 min), se muestra diversas estrategias y metodologías de enseñanza, los cuales, como maestras y maestros podemos emplear en el proceso formativo de nuestros estudiantes.

A partir de lo anteriormente mencionado, responde la siguiente interrogantes:

¿Describe qué otra actividad de secuencia rítmica corporal aplicarías con tus estudiantes?



Durante el desarrollo de alguna actividad, seguramente muchos estudiantes tuyos no quisieron participar, a partir de ello, ¿cómo o qué metodología utilizas o utilizarías para que tus estudiantes sean partícipes?



### 3. Juegos intra-interculturales

En este contenido debemos contextualizar los juegos tradicionales, los cuales han ido evolucionado al transcurrir el tiempo, cambiando su finalidad y significado para la sociedad, ahora te proponemos que revises el texto (Gasset, 2006) **“Guía de juegos tradicionales Madrileños”** (Pág. 6 - 83), donde encontrarás diferentes tipos de juego. A partir de ello, desarrolla lo siguiente:

Mencione qué tipos de juegos tradicionales realizan en tu Unidad Educativa.

### 4. Práctica de juegos cooperación y competición

El juego y las metodologías cooperativas se plantean como herramientas indispensables en la Educación Física, ya que engloban dos aspectos fundamentales que no se dan en otras actividades, como son: el disfrute del aspecto lúdico del juego compartido, el hecho de compartir ideas y de unir esfuerzos para conseguir un objetivo común. Para ahondar más en este contenido, lea el texto (Agramonte, s.f.) **“Los juegos cooperativos en Educación Física”** (Pág. 1 - 20), donde podrás encontrar mayor información. A partir de la lectura desarrolla las siguientes actividades:

A continuación indica la diferencia entre cooperación y competición:

COOPERACIÓN	COMPETICIÓN

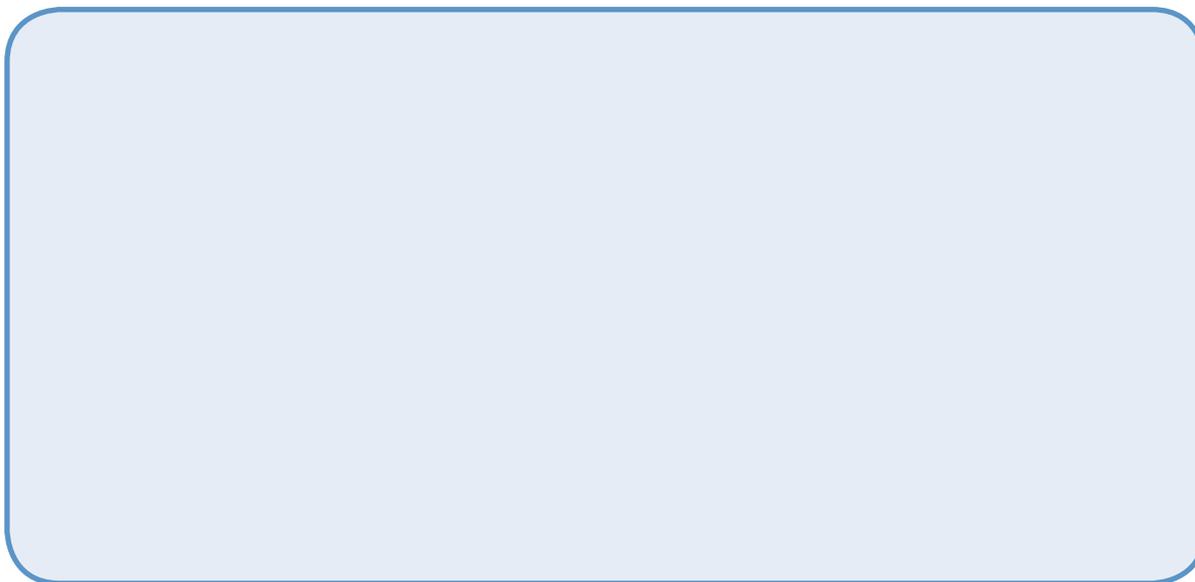


## 5. Desarrollo de rondas infantiles

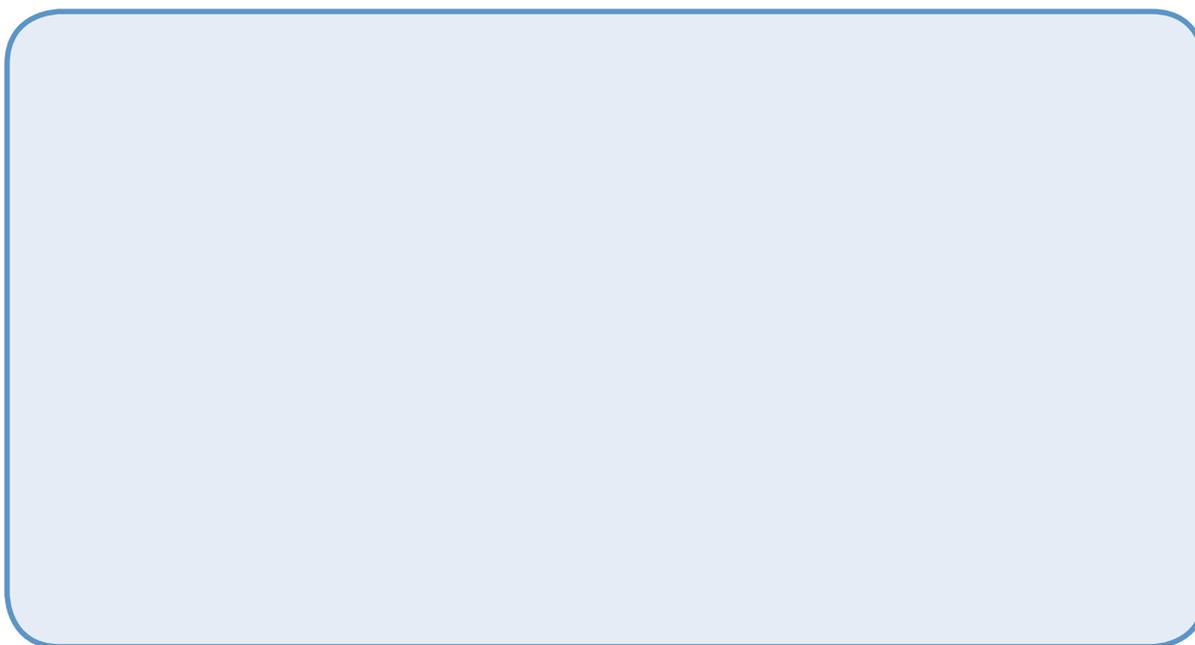
En el texto (Cruz, 2011) *“Rondas infantiles”* (Pág. 6 - 13), se explica que las rondas infantiles son juegos colectivos de niñas y niños, las cuales se transmiten por tradición, además se cantan con rimas, haciendo rondas, líneas y filas con movimientos.

Después de este breve preámbulo, responda la siguiente interrogante:

¿Cuáles son los tipos de rondas?



Desde tu experiencia como maestra/o realizaste diferentes rondas infantiles en tu proceso formativo, a continuación escriba tres de ellas en el siguiente cuadro.



## Tema 5

### Prácticas de actividades deportivas



El deporte ayuda a niñas/os, no sólo para estar sanos y desarrollarse física y mentalmente, sino también a relacionarse de una forma saludable con otras/os niños.

Las y los niños deben encontrar y practicar un deporte que les guste y apasione. Lo primordial es que estén motivados para practicar cierto deporte, nunca se les debe obligar. Al principio puede costarles coger el ritmo, pero si cuenta con el apoyo, la determinación y la seguridad de las madres y padres de familia, todo irá bien.

Esta temática se desarrolla en primero y segundo año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva.



## Profundización a partir del diálogo con los autores y el apoyo bibliográfico

### 1. Fundamentos básicos de las disciplinas deportivas: Basquetbol, voleibol, futbol



#### Voleibol

La metodología de enseñanza de los fundamentos técnicos, se sustenta en consideraciones teóricas y prácticas. Para profundizar el contenido, lea el texto (Herrera F. , s.f.) **“Cultura Voleibol”** (Pág. 26 - 120) y observe el video **“Posiciones Fundamentales”** (00:01 – 01:10 min.), a partir de ello, indica las características del voleibol.

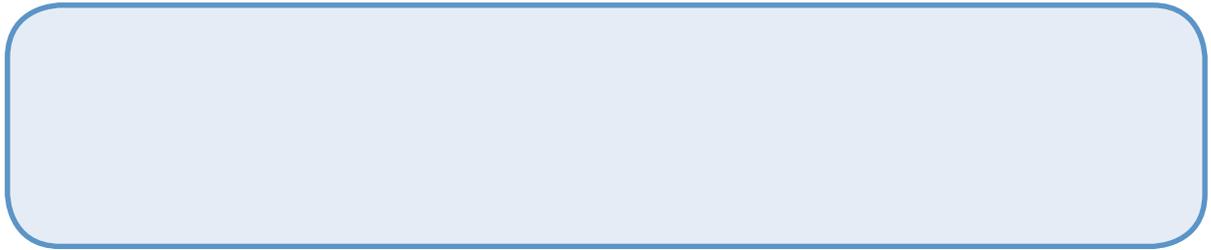
En el siguiente cuadro grafica las simbologías de la jugada de voleibol.

¿Cuál es la posición inicial para la enseñanza de la habilidad del voleibol?

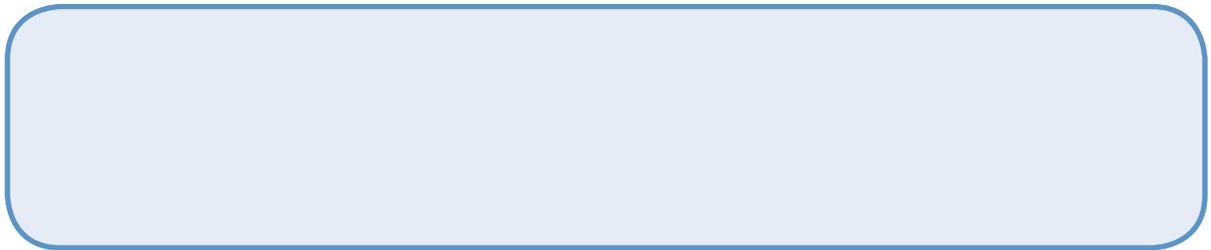


## Basquetbol

Observa el video **“Fundamentos Básicos del Baloncesto”** (00:01 - 10:20 min.), con el fin de recordar y reforzar nuestros conocimientos respecto al baloncesto, de esta manera profundizaremos nuestros saberes y conocimientos respecto a este deporte. A continuación, en equipos de trabajo de tres integrantes, realiza un mapa conceptual u otro esquema de su preferencia.



La actividad anterior será socializada a sus compañera/os, por lo que en el siguiente cuadro, anotamos las aspectos más relevantes de la exposición.

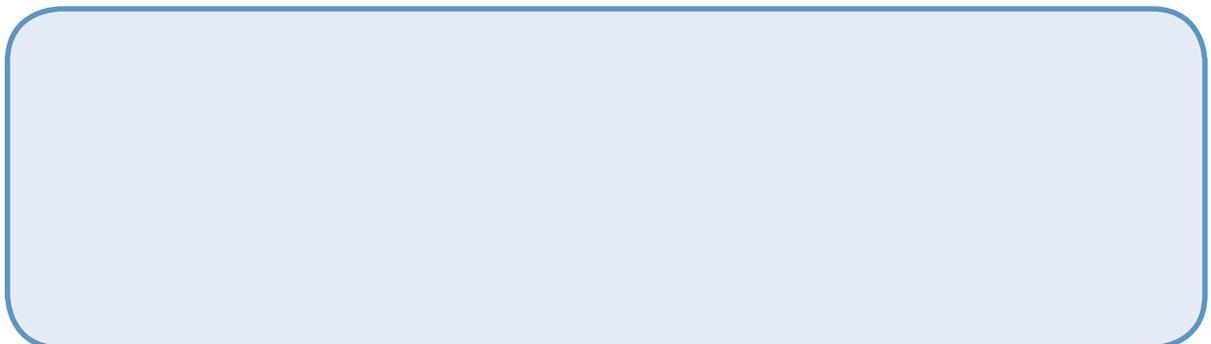


## Futbol

El presente texto (Larkin, 2008) **“fundamentos técnicos del fútbol asociación”** (Pág. 1 - 8), indica cómo se desarrolla un sistema de juego y sus implicaciones principales; esto con el objetivo de buscar una mejor ubicación dentro del terreno de juego.

Te invitamos que observes el video **“Modelos de Enseñanza del Futbol 2”** (00:01 – 03:00 min), con el fin recordar y reforzar nuestros conocimientos respecto a los fundamentos de futbol, de esta manera comprenderemos los fundamentos de la metodología de enseñanza.

A continuación realiza un esquema sobre la metodología de enseñanza o sistemas de juego.



También te invitamos que leas el texto (Amateur, s.f.) **“Fundamentos técnicos del fútbol asociación”** (Pág. 1), esto con la intención de responder a las siguientes interrogantes:

¿Cuáles son los fundamentos técnicos del fútbol? menciona y explica cada uno de ellos.

## 2. Entrenamiento deportivo de las disciplinas deportivas: Basquetbol, voleibol, futbol

### Voleibol

Los jugadores deben aprender los siguientes siete esquemas de juego fundamentales, las cuales son:

1. Posturas, posiciones y movimientos fundamentales
2. Juego de pases y pases en ataque
3. Servicio
4. Remate
5. Recepción del ataque y recuperación en la red
6. Recepción del servicio
7. Bloqueo

Para profundizar este contenido, lea el siguiente texto (FIVB, 2011) **“Manual para entrenadores”** (Pág. 69 - 118) y observa el video **“Técnicas básicas de voleibol”** (00:01 – 04:25 min.), en los cuales encontrarás información a detalle.

Posteriormente, desde su experiencia, defina qué entiende sobre técnica y táctica.

Técnica	Táctica



A continuación realiza los siguientes gráficos:

Pases y pases en ataque	Descripción del gráfico

Recepción del ataque	Descripción del gráfico

Recepción del servicio	Descripción del gráfico

Bloqueo	Descripción del gráfico



## Basquetbol

El Básquetbol requiere de habilidades básicas de desplazamiento, para profundizar este contenido, lea el siguiente texto: (Federación Gripezcoana de Baloncesto, s.f.) **“Curso de Entrenador de Iniciación al Baloncesto”** (Pág. 18 – 21), donde encontrarás con mayor detalle los desplazamientos sin balón. En el siguiente recuadro clasifica y describe cada uno de ellos.

Después de haber revisado la clasificación y descripción de los desplazamientos sin balón, haz una representación de los esquemas.

## Futbol

Para el futbol, al igual que cualquier otro deporte, es fundamental enseñar y aprender sus partes y los diferentes contenidos, los procesos de enseñanza pueden agruparse en cuatro bloques la preparación psicológica, la técnica, táctica y la estrategia.

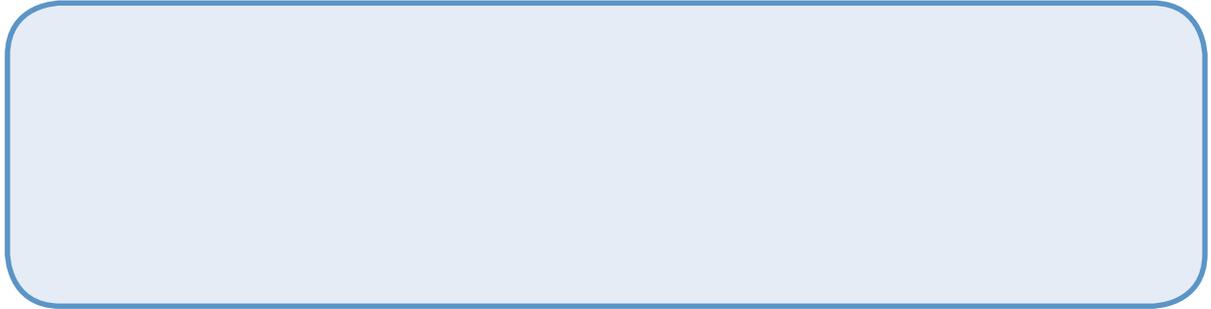
A continuación, te invitamos a leer el texto (Zipitria, 1997) **“Proceso de Enseñanza Aprendizaje de Futbol”** (pág. 7 - 117), luego, según el documento y tu experiencia, explica el control del balón y sus características.

TIPO DE CONTROL CARACTERÍSTICAS PARTE DEL CUERPO	TIPO DE CONTROL CARACTERÍSTICAS PARTE DEL CUERPO	TIPO DE CONTROL CARACTERÍSTICAS PARTE DEL CUERPO
Parada		
Semi-parada		
Amortiguamiento		
Control Orientado		



Para poder conocer con mayor profundidad, analiza el texto (Manuel para el Entrenador, 1995) **“Tácticas a la defensiva y ofensiva”** (Pág. 2 - 6), después de analizar el texto mencionad, desarrolla lo siguiente:

Indique los elementos de la técnica defensiva y explica en qué consiste cada uno de ellas.

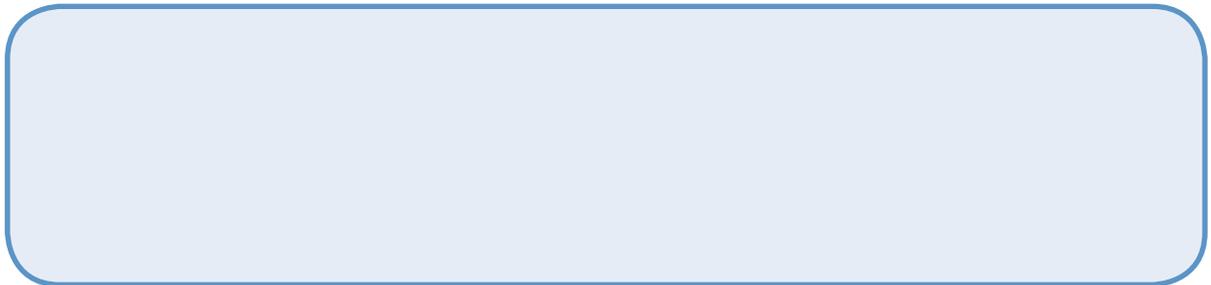


### 3. Competencias deportivas: Basquetbol, voleibol, futbol

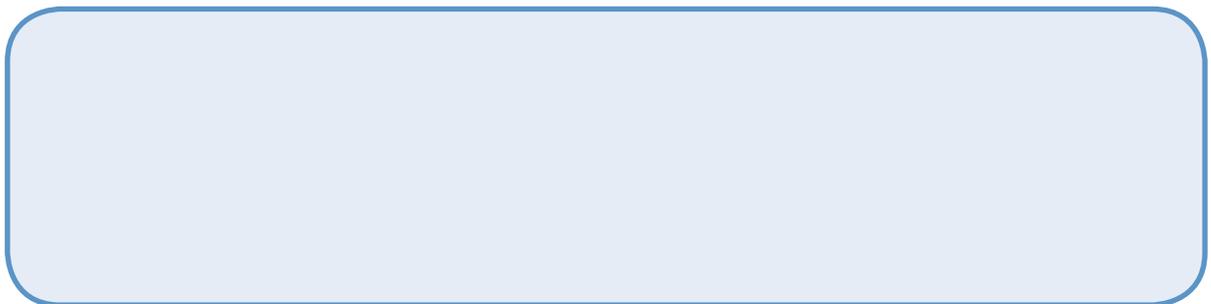
La instancia de gestión y organización de una federación, define el punto de partida, así como los objetivos, los valores y los resultados deseados. Para profundizar el contenido, lea el siguiente texto (Araújo, s.f.) **“Organización de competencias y eventos para la Federación Nacionales de la categoría I y II”** (Pág. 3 - 27), donde podrás encontrar mayor información.

A continuación responda a las siguientes interrogantes:

¿Cuáles son las metas y objetivos de una organización de competencias y eventos deportivos?



¿Cuáles son los problemas viables que se pueden plantear en el proceso y los resultados?  
¿Cuáles son los resultados deseados?



¿Qué entiendes por plan operacional o plan de acción? ¿A qué preguntas responde este plan?

¿Cómo se estructura las competencias deportivas?

#### 4. Reglas y normas de juegos recreativos deportivos

##### Voleibol

Sólo el primero y segundo arbitro pueden hacer sonar un silbato durante el partido, el primer arbitro hace la señal para autorizar el saque que inicia la jugada. Para profundizar más el contenido, lea el siguiente texto (Voleibol, 2016) **“Reglas oficiales del voleibol”** (Pág. 58 - 66) y observa el video **“Reglas de voleibol”** (00:01 – 04:03), en donde podrás ver el uso de las reglas y el tipo de arbitraje.

A continuación responda a las siguientes interrogantes:

¿Cuál es las responsabilidades de los árbitros?



Grafica e indica la ubicación del segundo árbitro.

Finalmente en el siguiente cuadro explica las responsabilidades del anotador (planillaje).

### Basquetbol

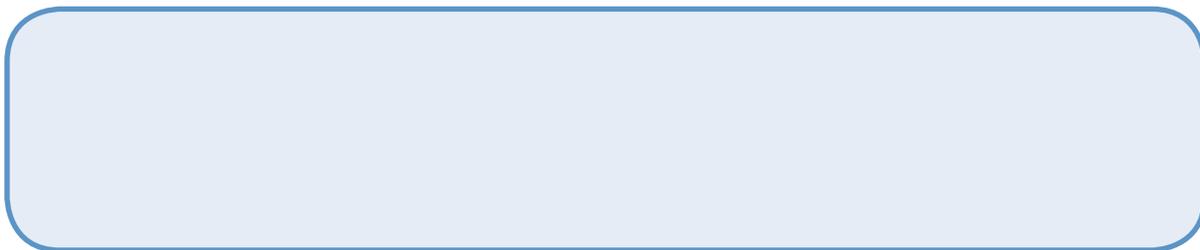
Las reglas de juego rigen el normal desarrollo del juego, en el siguiente texto (CONADE, 2008) “Baloncesto el deporte Ráfaga” y el video **“Reglas de Basquetbol”** (00:01 - 14:08 min.), extrae siete reglas importantes. En el siguiente cuadro grafica y describe cada uno de ellas:

Gráficos	Descripciones

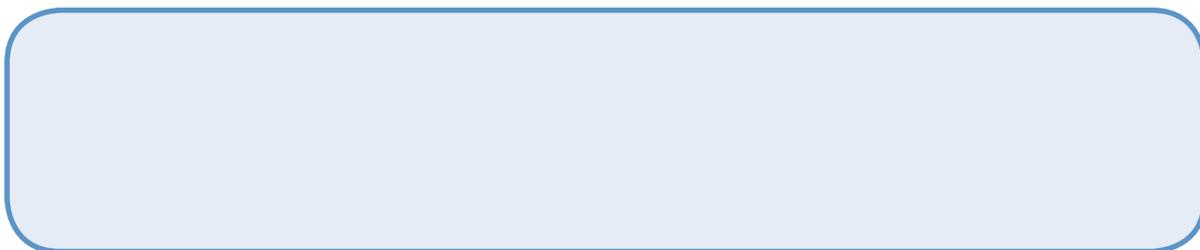


Revisando la lectura anterior y el video observado, representa gráficamente las dimensiones reglamentarias del campo de juego además de los tableros, esto con el fin de tener tu espacio deportivo acorde para la práctica de este deporte.

La Cancha

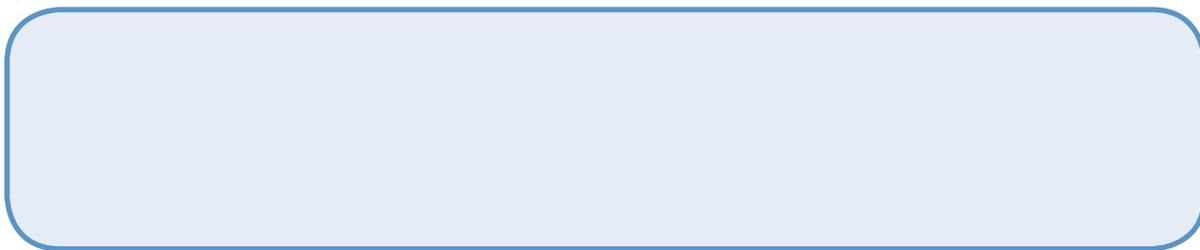


El Tablero

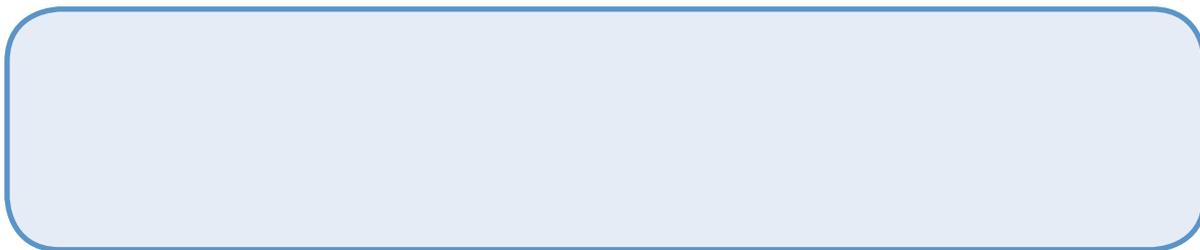


Finalmente con el conocimiento de las actividades anteriores, responda a las siguientes interrogantes:

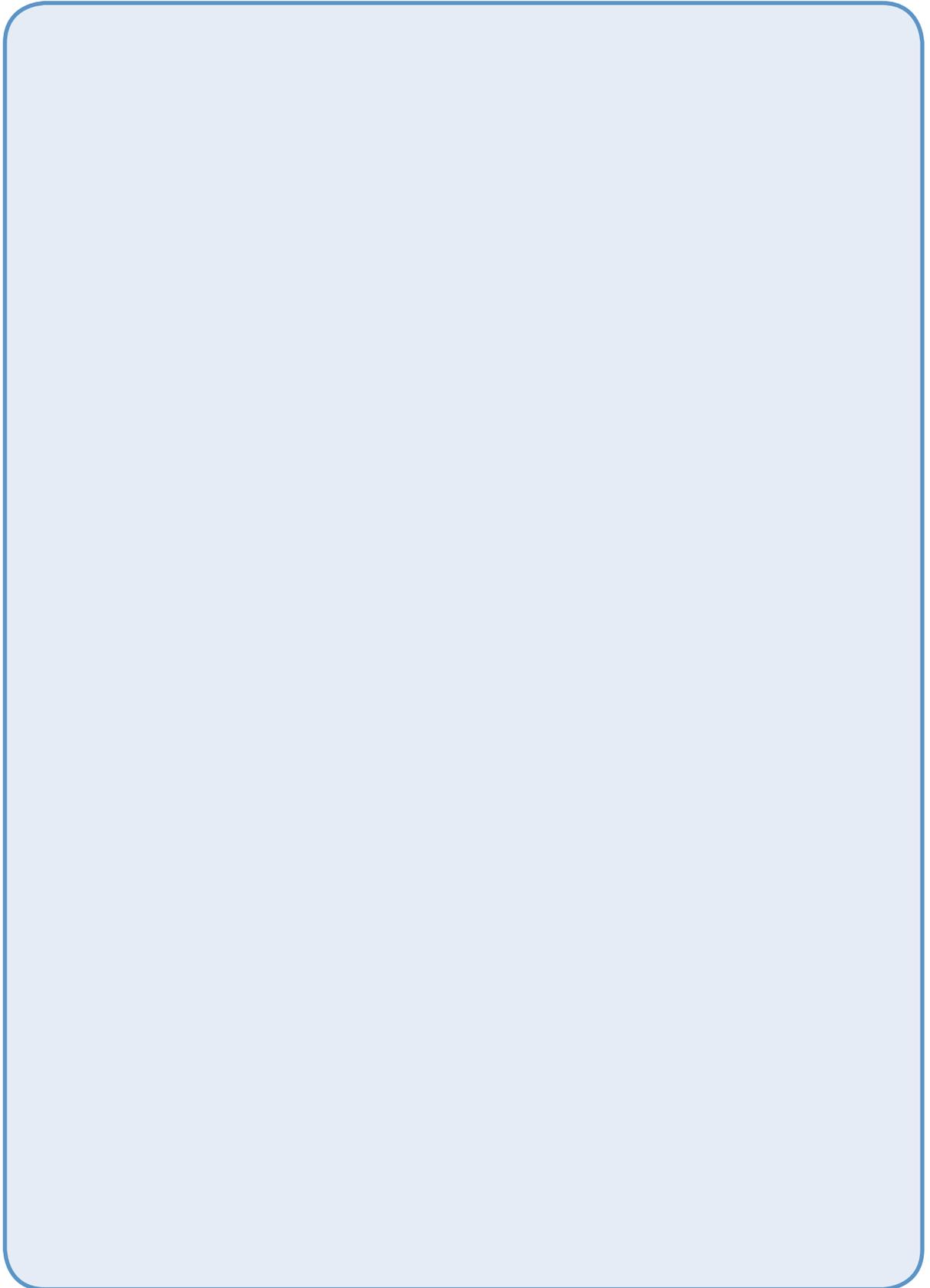
¿Cuáles son los fundamentos principales del baloncesto? Explica brevemente cada uno de ellos en el siguiente espacio.



¿Cuáles son las funciones de los árbitros, para que el partido sea más divertido sin peleas, ni lesiones?



En el siguiente cuadro explica cada uno de las características y posiciones de los jugadores.



## Futbol

Las reglas de juego manejan el normal desarrollo de la misma, en el texto (Fédération Internationale de Football Association, 2002) **“Reglas de juego futbol 7”** (Pág. 3 - 14), y el video **“Reglas de futbol”** (00:01- 13:00 min.), Comprendemos que el futbol tiene 17 reglas importantes que rigen este deporte. Trabaja estas 17 reglas en el siguiente recuadro con gráficas y descripciones.


Como habrás observado en el video anterior, nos hace referencia a diferentes reglas de juego que tiene el futbol, en tal situación responde, ¿cuál es la idea central del video?



# Orientaciones para la Sesión de Concreción



Autoformación para profundizar las lecturas complementarias:

Este momento es fundamental en la estrategia formativa, ya que se constituye clave para el involucramiento de la comunidad educativa en el proceso de reflexión durante el tiempo en el que la y el maestro desarrolla su práctica educativa en aula y comunidad, aplicando los conocimientos abordados en el desarrollo pedagógico de la unidad de formación sobre la base del trabajo articulado con el plan de clase.

La actividad de concreción que te proponemos en esta oportunidad es: realizar un mini campeonato donde las y los estudiantes puedan demostrar sus habilidades deportivas.

Para su desarrollo y buenos resultados, guíate en los siguientes aspectos:

- Primero debes dar a conocer la actividad a las y los estudiantes la cual será trabajada conjuntamente con la toda la comunidad Educativa.
- A continuación se elabora una convocatoria (los equipos y deportes a realizar será de acuerdo al requerimiento de cada maestra/o) para invitar a las y los estudiantes de la Unidad Educativa.
- Luego deberás formar equipos deportivos de acuerdo a la convocatoria
- Realizar el cronograma del mini campeonato para posterior ejecución.
- Finalmente podrán reconocer lo importante que es realizar ejercicios y deportes para el desarrollo del cuerpo humano.

Una vez consolidado el trabajo, con la idea de valorar el esfuerzo de las/los estudiantes y presentar el resultado de la actividad desarrollada, se invitará al director de la Unidad Educativa a dar el reconocimiento a los ganadores del mini campeonato.

## **Narración de la experiencia educativa transformadora.**

Para consolidar una experiencia educativa transformadora, narre el proceso formativo de la



actividad de concreción.

**Criterios para la narración:**

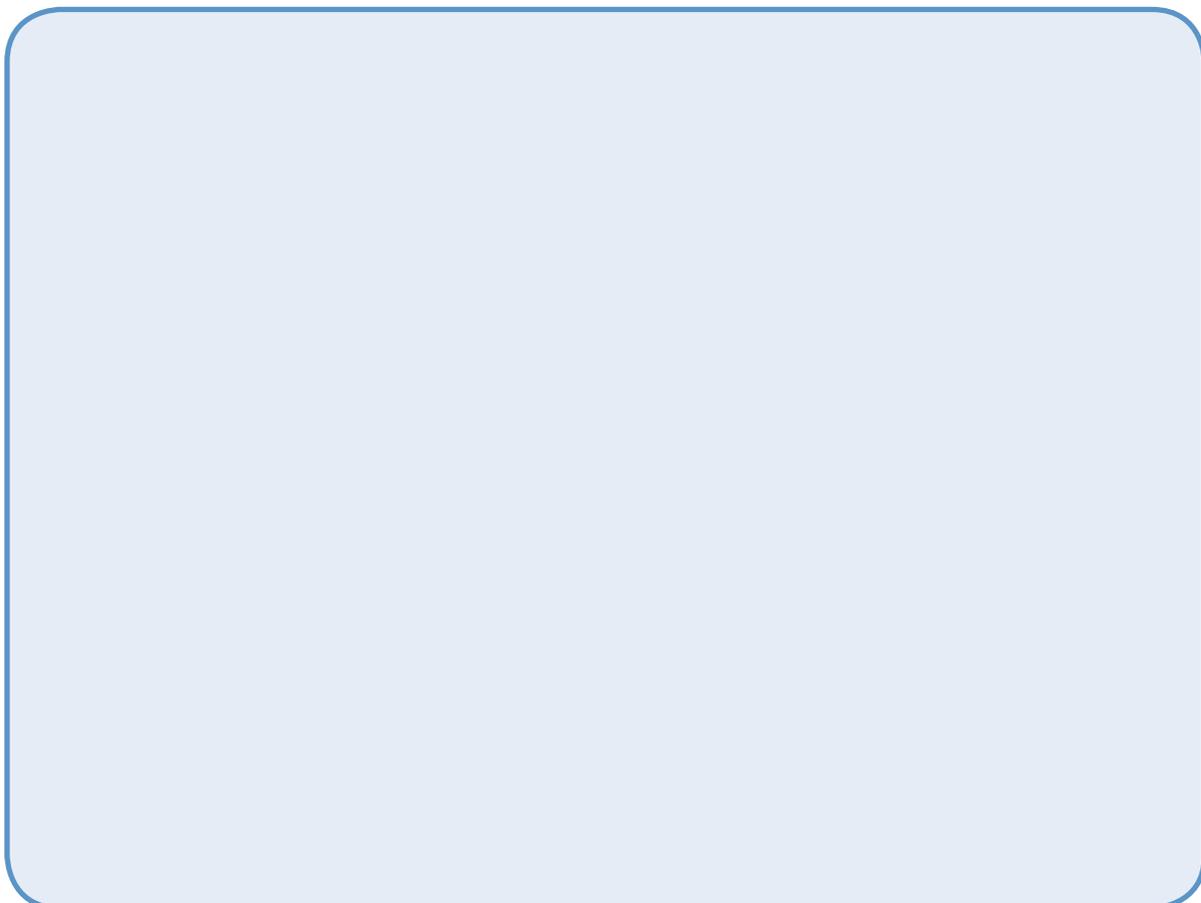
Un primer aspecto que debemos reflexionar, para comprender la necesidad histórica del MESCP y del nuevo currículo, debe estar relacionado con las realidades a las que responde el modelo educativo.

Debemos ser conscientes de las problemáticas irresueltas por los modelos educativos del pasado para entender cuál es el sentido de la transformación de la educación que buscamos.

**Las problemáticas pueden agruparse en las siguientes:**

- Condición colonial y neocolonial de la realidad boliviana.
- Condición de dependencia económica.
- Ausencia de valoración de saberes y conocimientos de las naciones y pueblos indígenas originarios.
- Educación cognitivista y desarraigada.

Ante estas problemáticas, narre su Experiencia Educativa Transformadora sin perderlas de vista, ya sea abarcando una sola o las que se relacionen con la actividad de concreción.



Análisis de la participación de los actores educativos (estudiantes, maestras/os y comunidad) durante la Experiencia Educativa Transformadora.



El impacto que tuvo la actividad de concreción con relación a la comunidad y al PSP de la Unidad Educativa.



Espacio para mostrar tus evidencias (trabajos, productos, fotografías, acta entre otros).  
De la Guía de Estudio y la Actividad de Concreción.





# Orientaciones para la Sesión de Socialización



Durante todo este proceso de formación planteado en la presente guía a través de diferentes actividades formativas, debe tener como resultado la apropiación de los contenidos abordados.

El tutor a cargo deberá realizar la evaluación correspondiente a la Unidad de Formación “Educación Física y Deportes” de acuerdo a los siguientes parámetros:

## **Evaluación de Evidencias**

- El tutor a cargo debe hacer la revisión de toda la evidencia de la realización de las actividades realizadas a partir de la bibliografía propuesta en la guía y otras que hubiesen sido sugeridas.
- También están las evidencias de la concreción, como ser: actas videos, fotografías, cuadernos de campo, hojas de relevamiento de datos, planes de desarrollo curricular, etc.

## **Evaluación de la socialización de la concreción**

- Se debe socializar como y a partir de qué se hizo la articulación de los contenidos con la malla curricular, el plan de clase y el proyecto Sociocomunitario de la Unidad Educativa.
- El uso de los materiales y su adecuación a los contenidos.
- La aceptación e involucramiento de la comunidad en el trabajo realizado.
- El o los productos tangibles e intangibles, que se originaron a partir de la concreción.
- Conclusiones.

## **Evaluación Objetiva:**

Será una evaluación individual, en donde el participante debe tomar en cuenta todo lo relacionado con los siguientes contenidos.

1. Fundamentos generales de educación física
2. Capacidades físico-condicionales
3. Capacidades coordinativas
4. Principios generales de juegos – predeportivo
5. Prácticas de actividades deportivas



# Bibliografía

- Araújo, V. (s.f.). Organización de competiciones y eventos para las Federaciones Nacionales de la categoría I y II.
- Bascon, M. A. (2007). Habilidades Motrices Básicas. México.
- Bernués, A. L.-C. (2006). Anatomía y Fisiología del Cuerpo Humano.
- Carrasco Bellido, D. D., & Darío. (S. F). Teoría y Practica del Entrenamiento Deportivo. Madrid.
- CONADE. (2008). Baloncesto el Reporte de Ráfaga.
- Cruz, R. M. (2011). Rondas Infantiles.
- Federación Gipuzcoana de Baloncesto. (s.f.). Cursos de entrenador de iniciación de baloncesto.
- Fédération International de Football Association. (2002). Reglas del Futbol. Suiza.
- FIVB. (2011). Manual para entrenadores.
- Herrera, F. (s.f.). Cultura Voleibol.
- Lozano, M. E. (1948). Fundamentos del Movimiento Corporal Ritmo y Expresión.
- Manuel para el Entrenador. (1995). Táctica a la defensiva y ofensiva.
- Morales, A. L. (s.f.). Geometría Maya. Guatemala.
- Peñaranda, L. P. (s.f.). Fundamentos del movimiento corporal ritmo y expresión.
- Pozo, F. d. (S.F). Componentes de la carga.
- Sigl, E. (s.f). “No se Baila así no más”. La Paz.
- Velázquez, L. C. (S.F). Capacidades Físicas.
- Vivancos, B. y. (S.A). La Expresión Corporal en Educación Infantil.
- Voleibol, F. I. (2016). Reglas oficiales del voleibol.
- Zipitria, M. A. (1997). Proceso de enseñanza - aprendizaje del fútbol. typo90.

# Anexo

## ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN PRIMARIA COMUNITARIA VOCACIONAL UNIDAD DE FORMACIÓN: EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

Temas	Utilidad para la o el maestro	Aplicabilidad en la vida	Contenidos	Bibliografía de profundización
<p>1. Fundamentos Generales de Educación Física</p>	<p>Estos contenidos se desarrollan en todos los cursos de Educación Primaria Comunitaria Vocacional, en este sentido incentivamos que la o el estudiante pueda aplicar ejercicios y realice deportes en su vida cotidiana.</p>	<p>La educación física atiende a las necesidades de la o el niño para desarrollarse corporalmente y para conseguir una personalidad armónica: venciendo obstáculos, trepando, saltando, corriendo, deslizándose, arrojando y recibiendo una pelota, empujando, esquivando, rodando, suspendiéndose, cayendo y haciendo equilibrio, para lograr la confianza en sí mismo</p>	<p><b>Generalidades de fisiología del ejercicio</b> Bernués, A. (2006). Anatomía y fisiología del cuerpo humano. (pág. 37 - 41), <b>Dosificación de carga</b> Pozo, F. (s.f). Componentes de la carga. (pág. 1 - 12) Carrasco B. &amp; Darío. (s. F). Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. Madrid. (pág. 47 - 55) <b>Generalidades del sistema cardiovascular</b> López, (2006), “fisiología del ejercicio” (pág. 19 - 21).</p>	<p>Video: “la importancia de la educación física en los niños y adolescentes” (00:01 – 4:19 min) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tg7oewf3_ju">https://www.youtube.com/watch?v=tg7oewf3_ju</a></p>



<p>2. Capacidades Físico-Condicionales</p>	<p>Esta temática se desarrolla en segundo, tercero, cuarto, quinto y sexto año de Educación Primaria Comunitaria Vocacional de acuerdo al Programa de estudio del diseño curricular. Para las y los maestros es importante desarrollar este tema, porque a través de ella podrá enseñar las capacidades físicas en el entrenamiento deportivo.</p>	<p>Es importante que las y los estudiantes practiquen hacer ejercicios físicos porque les permitirá desarrollar sus capacidades físicas, coordinación, velocidad y la elasticidad, entonces podrá evitar lesiones durante el entrenamiento.</p>	<p><b>Flexibilidad</b> Velázquez, I. (s.f). Capacidades físicas. (pág. 8)</p> <p><b>Fuerza</b> Velázquez, I. (s.f). Capacidades físicas. (pág. 2 - 5)</p> <p><b>Velocidad</b> Velázquez, I.(s.f). Capacidades físicas. (pág. 7)</p> <p><b>Resistencia</b> Velázquez, I. C. (s.f). Capacidades físicas. (pág. 1)</p>	
<p>3. Capacidades Coordinativas</p>	<p>Esta temática se desarrolla desde primero hasta sexto año de Educación Primaria Comunitaria Vocacional de acuerdo al Programa de estudio del diseño curricular, de la misma forma las y los maestros les permitirá desarrollar en sus estudiantes, el equilibrio y la flexibilidad, también a partir de ello podrá realizar cualquier actividad sin ninguna dificultad.</p>	<p>Las y los estudiantes podrán mejorar su crecimiento, desarrollo, capacidades la percepción espacial, la coordinación y el equilibrio también le ayudará a la formación psíquica y social</p>	<p><b>Equilibrio</b> Videos “Equilibrio” (00:01 - 1:46 min.)<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nbfv_wz7ukw">https://www.youtube.com/watch?v=nbfv_wz7ukw</a> “Tipos de equilibrio” (00:01 - 10:51 min.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=blzcb08thzu">https://www.youtube.com/watch?v=blzcb08thzu</a> “Biomecánica, equilibrio” (00:01 - 6:42 min.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5a14jjpgmlg">https://www.youtube.com/watch?v=5a14jjpgmlg</a> <b>Habilidades motoras básicas</b> Bascon, M. (2007). Habilidades motrices básicas. México. (pág. 1 - 10)</p> <p><b>Tiempo espacio</b> Peñaranda, I. (s.f). Fundamentos del movimiento corporal ritmo y expresión. (pág. 17 – 50)</p> <p><b>Ritmo (Danzas intra-interculturales)</b> Lozano, M. (1948). Fundamentos del movimiento corporal ritmo y expresión. (pág. 6 – 16) Sigüel, E. (s.f). “no se baila así no más”. La paz. (pág. 1- 6)</p>	



<p>4. Principios Generales de Juegos – Pre deportivos</p>	<p>Esta temática se desarrolla desde primero hasta sexto año de Educación Primaria Comunitaria Vocacional de acuerdo al Programa de estudio del diseño curricular</p>	<p>Las y los estudiantes para practicar cualquier deporte y les dota de una serie de recursos físicos que les permite desenvolverse de una manera más efectiva en cualquiera de ellos, fundamentalmente en deportes que se juegan con un balón (fútbol, balonmano, baloncesto, voleibol, etc.</p>	<p><b>Importancia de los juegos y la expresión corporal en la infancia.</b> Vivancos, B. (s.a). La expresión corporal en educación infantil. (pág. 4 – 11) <b>Juegos motores</b> Videos “Secuencia de rítmica corporal 1” (00:01- 03:22 min.)<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ulyck3s91y">https://www.youtube.com/watch?v=ulyck3s91y</a> “Secuencia de rítmica corporal 2” (00:01 - 01:19 min) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pvy3y14_sx8">https://www.youtube.com/watch?v=pvy3y14_sx8</a> <b>Juegos intra-interculturales</b> Gasset, (2006) “Guía de juegos tradicionales madrileños” (pág. 6 - 83) <b>Práctica de juegos cooperación y competición</b> Agramonte, (s.f.) “Los juegos cooperativos en educación física” (pág. 1 - 20) <b>Desarrollo de rondas infantiles</b> Cruz, r. M. (2011). Rondas infantiles. (pág. 6 - 13)</p>	
---	---	---	---	--



<p>5. Prácticas de Actividades Deportivas</p>	<p>Esta temática se desarrolla desde primero hasta sexto año de Educación Primaria Comunitaria Vocacional de acuerdo al Programa de estudio del diseño curricular</p>	<p>Las y los niños deben encontrar y practicar un deporte que les guste y apasione. Lo primordial es que las y los niños estén motivados para practicar cierto deporte, nunca se les debe obligar. Al principio puede costarles coger el ritmo, pero si la o el niño cuenta con el apoyo, la determinación y la seguridad de las madres y padres de familia, todo irá bien</p>	<p><b>Fundamentos básicos de las disciplinas deportivas:</b>                  Basquetbol, voleibol, futbol.                  Herrera, F. (s.f.). Cultura voleibol. (pág. 26 - 120)                  Video de "Posiciones fundamentales" (00:01 – 01:10 min.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7h8tj0esoio">https://www.youtube.com/watch?v=7h8tj0esoio</a>                  Video "Fundamentos básicos del baloncesto" (00:01 - 10:20 min.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eb3gbqtts4">https://www.youtube.com/watch?v=eb3gbqtts4</a>                  Larkin, (2008) "Fundamentos técnicos del fútbol asociación" (pág. 1 - 8)  <b>Entrenamiento deportivo de las disciplinas deportivas:</b>                  Basquetbol, voleibol, futbol                  Fivb. (2011). Manual para entrenadores. (pág. 69 - 118)                  Video "Técnicas básicas de voleibol" (00:01 – 04:25 min.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fcbqppstamu">https://www.youtube.com/watch?v=fcbqppstamu</a>                  Fédération international de football association. (2002). Reglas del futbol. Suiza. (pág. 18 – 21)                  Zipitria, A. (1997). Proceso de enseñanza - aprendizaje del fútbol. Typo90. (pág. 7 - 117)                  Manuel para el entrenador. (1995). Táctica a la defensiva y ofensiva. (pág. 2 - 6)  <b>Competencias deportivas: basquetbol, voleibol, futbol</b>                  Araújo, V. (s.f.). Organización de competiciones y eventos para las federaciones nacionales de la categoría i y ii. (pág. 3 - 27)  <b>Reglas y normas de juegos recreativos deportivos</b>                  Voleibol, F.(2016). Reglas oficiales del voleibol.                  Video "Reglas de voleibol" (00:01 – 04:03) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mvutqlheaa0conade">https://www.youtube.com/watch?v=mvutqlheaa0conade</a>. (2008). Baloncesto el reporte de ráfaga.                  Video "Reglas de basquetbol" (00:01 - 14:08 min.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=e5vmadoidjw">https://www.youtube.com/watch?v=e5vmadoidjw</a>                  Fédération international de football association. (2002). Reglas del futbol. Suiza. (pág. 3 - 14)                  Video "Reglas de futbol" (00:01- 13:00 min.) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ulukirda5cu">https://www.youtube.com/watch?v=ulukirda5cu</a></p>	
---	---	--	--	--







**Revolución Educativa  
con Revolución Docente  
para Vivir Bien**