



República de Honduras
Secretaría de Educación

GUÍA DEL DOCENTE EDUCACIÓN FÍSICA

8^{vo}
Grado



PROGRAMA DE TELEVISIÓN EDUCATIVA HONDUREÑA



TELEBÁSICA

Esta Guía del Docente fue elaborada por la Secretaría de Educación de Honduras a través del **Programa de Televisión Educativa Hondureña – TELEBÁSICA**, el cual promueve aprendizajes significativos en el Tercer Ciclo de Educación Básica, con la ayuda de materiales impresos y audiovisuales.

**Presidencia de la República de Honduras
Secretaría de Estado en el Despacho de Educación
Fundación para la Educación y la Comunicación Social
Suyapa TV Educativa Telebásica**

Autoría: Ing. Gabriela Alessandra García Torres

Iconografía y corrección de estilo: Unidad Técnica TELEBÁSICA

Fotografías e ilustraciones: Jorge Darío Orellana Vásquez

Edición, diseño y diagramación: Lic. Freddy Alexander Ortiz Reyes
Ing. Gabriela Alessandra García Torres

Revisión técnico gráfica y revisión curricular: Dirección General de Tecnología Educativa

© Secretaría de Educación

1ª Calle, entre 2ª y 4ª avenida de Comayagüela, M.D.C., Honduras, C.A.

www.se.gob.hn

© TELEBÁSICA,

Aldea Suyapa, edificio Verbum Dei.

Atrás de la Basílica Nuestra Señora de Suyapa,

Tegucigalpa M.D.C, Honduras, C.A.

Tel: (504) 2257-0218

Correo electrónico: telebasica@telebasica.com

Página web: www.suyapatveducativa.org

Guía del Docente, Educación Física, 8º grado.

1ª edición 2018

Se prohíbe la reproducción total o parcial de este libro por cualquier medio, sin el permiso por escrito de la Dirección Ejecutiva de TELEBÁSICA.

DISTRIBUCIÓN GRATUITA – PROHIBIDA SU VENTA



República de Honduras
Secretaría de Educación

GUÍA DEL DOCENTE EDUCACIÓN FÍSICA

8^{vo}
Grado



PROGRAMA DE TELEVISIÓN EDUCATIVA HONDUREÑA



TELEBÁSICA

PRESENTACIÓN

La Secretaría de Educación y TELEBÁSICA promueven aprendizajes significativos en el tercer ciclo de la educación básica, con la ayuda de materiales impresos y audiovisuales. Por lo que a continuación se presentan una serie de contenidos que ayudarán al estudiante a conocer, poner en práctica y desarrollar una serie de actividades relacionadas con la temática que se encuentra en el Libro del Estudiante de las asignaturas de 8° Grado, que han sido elaboradas de acuerdo a los lineamientos del Diseño Curricular Nacional para la Educación Básica (DCNEB).

Secretaría de Estado en el Despacho de Educación



ÍNDICE

Introducción.....	7
Senderos.....	19
BLOQUE I. Imagen, percepción y expresión corporal	
Presentación.....	25
Secuencia 1. ¿Quieres ser el más ágil?.....	27
Secuencia 2. Ven a bailar.....	39
Secuencia 3. Mi danza es la mejor.....	45
Secuencia 4. Valorando lo que aprendo.....	57
BLOQUE II. Condición física para la salud, habilidades y destrezas básicas	
Presentación.....	69
Secuencia 1. Mantén tu salud física.....	71
Secuencia 2. ¿Por qué calentamos nuestro cuerpo antes de la actividad física?.....	79
Secuencia 3. Ayuda a los demás.....	89
Secuencia 4. Valorando lo que aprendo.....	101
BLOQUE III. Juegos e iniciación deportiva	
Presentación.....	113
Secuencia 1. Iniciándome como deportista.....	115
Secuencia 2. Valorando lo que aprendo.....	127
Bloque IV. Actividades en el medio natural y extraclase	
Presentación.....	139
Secuencia 1. La recreación en la naturaleza, parte de tu vida.....	141
Secuencia 2. Valorando lo que aprendo.....	151
Glosario.....	164
Bibliografía.....	169



INTRODUCCIÓN

ESTIMADOS DOCENTES:

Las orientaciones metodológicas orientan el proceso de enseñanza-aprendizaje y viceversa. Por ende, también podemos hablar de las orientaciones didácticas, las cuales se refieren a todo el conjunto de directrices y enfoques metodológicos que se recogen en el primer nivel de concreción del Diseño Curricular Básico que orientan al docente en su tarea educativa, de forma especial, en la selección y presentación de las actividades que realizarán las y los estudiantes en su proceso de aprendizaje.

Estas orientaciones se plantean tomando en cuenta todas las actividades del proceso educativo en base a diferentes variables que en cada momento y situación coinciden con el tipo de contenido, tipo de actividad o tarea, características de las y los estudiantes, recursos disponibles y otros aspectos afines a la misma.

El área de Educación Física se fundamenta prioritariamente sobre contenidos de tipo procedimental, lo que implica un conocimiento vivencial por parte de las y los estudiantes de todos aquellos contenidos centrados en el cuerpo y su capacidad de movimiento. No obstante, los contenidos conceptuales son guías del conocimiento teórico, necesarios para la comprensión de los mismos contenidos procedimentales y actitudinales. Estos últimos constituyen la parte fundamental para la consolidación de actitudes, normas y valores que consolidan la identidad propia de los estudiantes en general.

La Educación Física, proceso inherente en el desarrollo del ser humano, como objeto cultural y por lo tanto como contenido de enseñanza-aprendizaje en los centros escolares, ha sufrido a lo largo de nuestra historia diferentes momentos en función de las concepciones propias de la época y su influencia externa en nuestro país.

Para fundamentar la importancia que posee el área de Educación Física como parte del Diseño Curricular Nacional para la Educación Básica, iniciamos definiendo la Educación Física como el desarrollo de todas las capacidades que giran en torno a la formación corporal, para conseguir el grado más elevado de posibilidades físicas, corporales, expresivas, rítmicas, motrices, lo cual es base para el desarrollo de la personalidad, la capacidad intelectual, afectiva y relacional. El campo de estudio de la Educación Física es el ser humano en su unidad e integridad, reiterando que si bien su singularidad radica en que se lleva a cabo mediante la motricidad humana, con todas sus posibilidades físicas de acción y expresión.

La Educación Física contribuye a mejorar la calidad de vida, por lo tanto es fundamental la práctica de actividades corporales en los educandos, sin discriminación alguna.

La comprensión de la conducta motriz no puede aislarse de la comprensión del propio cuerpo entendido en toda su globalidad. Es decir, el conocimiento del cuerpo y su capacidad de movimiento, no debe reducirse a los aspectos perceptivos o motores, sino que implica aspectos de expresión, comunicación, afectivos y cognoscitivos.

Es pertinente organizar la enseñanza del área de Educación Física, destacando la importancia de las vivencias corporales y sus posibilidades lúdicas, expresivas y comunicativas que conducirán a un conocimiento y aceptación del propio cuerpo, a una utilización eficaz del mismo y a destacar el carácter social, de expresión y de relación.

Para la formación íntegra de los educandos que la sociedad requiere es necesario que aprendan a relacionarse con el propio cuerpo y el propio movimiento, porque estos constituyen dimensiones significativas en la construcción de la identidad personal, solidificando las diferentes etapas evolutivas del desarrollo psicológico del ser humano, desde su forma de pensar, sentir, actuar y aprender de sí mismo, lo que conlleva a que los niños y niñas se comuniquen, expresen, relacionen, conocen y se conozcan, aprenden a hacer y ser. Cuerpo y movimiento son componentes esenciales en la adquisición del saber del mundo, de la sociedad, de sí mismo y de la propia capacidad de acción y resolución de problemas; de esta forma se consolida la formación o desarrollo integral del educando.

Por otra parte, Educación Física se puede expresar desde diversos ámbitos tales como:

- **Ámbito Físico.** Favorece el conocimiento, el desarrollo corporal a nivel anatómico y fisiológico, lo cual mejora las cualidades físicas, facilita la adquisición de hábitos de salud, higiene y nutrición.
- **Ámbito Motriz.** Estimula el conocimiento y el dominio del propio cuerpo a nivel cinestésico, espacial y temporal, desarrollando sus habilidades motrices y sus capacidades neuropsicológicas para resolver problemas significativos.
- **Ámbito Afectivo-Social.** Facilita la progresiva autonomía de acción en el medio, así como, la caracterización social de los educandos a través de actividades físicas espontáneas adaptada a sus posibilidades, gustos personales y en la consolidación de actitudes de autoaceptación, interés, disfrute, respeto, solidaridad y cooperación.



El ámbito cognitivo está integrado en cada uno de los anteriores. Existen otros ámbitos el agonístico que es de naturaleza competitiva, de la salud y del entorno etc. La práctica educativa, el conocimiento sistematizado de los niños, niñas y jóvenes, han mostrado que el desarrollo físico impacta en la salud, en el desempeño intelectual y el logro de las habilidades básicas para el aprendizaje. Con el juego organizado, las actividades de la educación física, las y los estudiantes aprenden a construir y seguir normas, fundando con ello su personalidad ética y social.

La Educación Física tiene como meta la formación de sujetos, no de objetos, ni mecanismos de precisión; de ahí que esté profundamente marcada por un fuerte componente afectivo subjetivo, tanto en quien la imparte como en quien la recibe. Su pedagogía se sustenta básicamente en forma activa, es decir, fomenta el aprendizaje a partir de la acción, mediante estructuras comportamentales y no mediante abstracciones o proyecciones a una hipotética realidad.

Expectativas de logro en el área

Las expectativas de logro explicitan las intencionalidades educativas y expresan el grado de desarrollo de las competencias del área de tipo cognitivo, procedimental y valorativo/actitudinal que la Educación Básica debe garantizar equitativamente a los estudiantes.

Al finalizar la Educación Básica, las y los estudiantes:

1. Conocen, valoran su cuerpo y la actividad física como medio de expresión y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar su tiempo libre.
2. Desarrollan, aplican las habilidades y destrezas motrices, favoreciendo su desarrollo óptimo según sus etapas de crecimiento, maduración física y mental.
3. Regulan y dosifican su esfuerzo llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y naturaleza de la tarea que se realiza, utilizando como criterio fundamental el valor de dicho esfuerzo y no solo el resultado obtenido.
4. Adaptan y adoptan hábitos de higiene de alimentación, de posturas, de ejercicio físico, manifestando una actitud responsable hacia su propio cuerpo y de respeto hacia los demás, relacionando estos hábitos con los efectos sobre la salud.
5. Utilizan sus capacidades físicas básicas, las destrezas motrices, su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para la actividad física, adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.

6. Plantean y valoran las alternativas de solución a los problemas relacionados con el dominio de los patrones motrices básicos, adecuándose a estímulos perceptivos, seleccionando los movimientos previa valoración de sus posibilidades, diferencias individuales y cultura propia.
7. Participan activamente en juegos, actividades estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás, evitando la discriminación por las diferencias individuales, así como, los comportamientos agresivos y las actitudes de rivalidad en las actividades competitivas.
8. Valoran la cultura del movimiento como un medio para la manifestación de actitudes, valores, costumbres y características propias de la personalidad, de los diferentes pueblos, en búsqueda de la armonía social.
9. Conocen y valoran la diversidad de actividades físicas, deportivas y los entornos donde se desarrollan, participando en su conservación y mejora de sus raíces culturales.
10. Toman conciencia y hacen uso de los recursos expresivos del cuerpo, del movimiento para comunicar, expresar sensaciones, ideas, estado de ánimo, así como para comprender mensajes expresados de este modo.
11. Acceden al comportamiento social que facilite el crecimiento individual mediante la participación solidaria, la responsabilidad y el respeto a las demás personas, especialmente en las relaciones de cooperación indispensables en una actividad física, desde lo lúdico hasta la iniciación deportiva.
12. Conocen la realidad deportiva de su país, desde sus propios pueblos y sus recursos para la práctica de la actividad física como una manera más de utilizar el tiempo libre.
13. Valoran, practican las costumbres y tradiciones, relacionadas con la actividad física, propias de la familia y de la cultura a la cual pertenecen.
14. Reafirman y valoran su identidad, sentimientos de autoestima, autonomía, cooperación desde la participación activa en las diferentes actividades físicas.

PRESENTACIÓN Y FUNDAMENTACIÓN DE LOS BLOQUES POR ÁREA

Los contenidos son el conjunto de formas culturales, de saberes seleccionados para formar parte de un área en función de las expectativas generales que se pretenden lograr, en el contexto educativo. Así pues, si consideramos formas culturales y por lo tanto, objeto educativo, todas las formas de movimiento o actividades físico-deportivas, desde las más sencillas y básicas (caminar, saltar, lanzar, rodar, trepar...), pasando por aquellas que requieren de una mayor elaboración (juegos, gimnasia, expresión corporal...) hasta aquellas actividades institucionalizadas como son los



diferentes deportes, podemos establecer que todas ellas engloban potencialmente los bloques de contenidos de la enseñanza de la Educación Física.

Estos bloques de contenidos han sido seleccionados de acuerdo a los criterios siguientes: la secuencia de los contenidos que dependerá del nivel, etapa de desarrollo físico y mental de los niños y niñas; la significatividad de los mismos, tomando en cuenta los intereses, necesidades, saberes y experiencias previas de las y los estudiantes en cada etapa de su nivel educativo; la integración de conocimientos prácticos y teóricos, donde la función del aprendizaje motriz, no solo se limita a la capacidad del cuerpo para desarrollar movimiento, sino más aún, a favorecer la capacidad de desarrollo integral de la persona, en lo intelectual, afectivo, social y cultural.

A continuación se presenta una descripción de los bloques de contenidos propios al quehacer educativo de la Educación Física:

BLOQUE I. IMAGEN, PERCEPCIÓN Y EXPRESIÓN CORPORAL

Este bloque desarrolla lo concerniente al conocimiento que los niños y niñas tienen sobre su propio cuerpo a partir de su realidad corporal y sus saberes previos; es un conocimiento vivenciado, global y funcional que les permite hacerse una imagen de sí mismos y de los demás, así como, fortalece el conocimiento del esquema, conciencia corporal a partir de las nociones elementales de referencia espacial y temporal que ya tienen. Las funciones perceptivas se estimulan a través de las acciones sensoriales (sentidos) y su relación con la capacidad de movimiento de acuerdo a los estímulos externos e internos del medio que los rodea.

Los niños y niñas desarrollarán sus posibilidades expresivas como un medio más para la comunicación, tomando de base sus posibilidades motrices y corporales, desde sus gestos, movimientos, mímicas y dramatizaciones para la transmisión de lenguajes, que expresan sentimientos, emociones y necesidades propias de su persona. La enseñanza de la expresión corporal para los niños y niñas tendrá dos propósitos, el primero para fortalecer la competencia motriz, el segundo, el de enriquecer su capacidad de valoración estética del movimiento.

BLOQUE II. CONDICIÓN FÍSICA PARA LA SALUD, HABILIDADES Y DESTREZAS BÁSICAS

Las actividades de este bloque giran en torno a la enseñanza, aprendizaje de hábitos higiénicos y de salud, como son el cambio de ropa, el aseo personal, los hábitos posturales, los hábitos alimenticios, el calentamiento, la relajación al comenzar y al finalizar el ejercicio, así como, la relación de las funciones básicas del cuerpo y el ejercicio (la fuerza de los músculos, la respiración, las pulsaciones, la coordinación...)

el calentamiento y la relajación. El aprendizaje motor, supone un salto cualitativo en el desarrollo motor, tiene su base en los contenidos del bloque anterior, en lo que se refiere a las habilidades de coordinación, perceptivas y dominio de los movimientos básicos. Estas habilidades se refieren al desarrollo de capacidades motrices que son base para la adquisición de movimientos complejos que determinan la conducta motriz ante las diferentes situaciones propias de la actividad física.

BLOQUE III. JUEGOS E INICIACIÓN DEPORTIVA

El juego y el deporte pueden constituir una integración de los diferentes contenidos de la actual Educación Física. El deporte es un fenómeno social propio de nuestra sociedad y como tal, debe ser utilizado, enseñado en los centros educativos pero procurando que este no llegue a condicionar la propia práctica deportiva, ni tampoco limitarse al aprendizaje de determinadas habilidades específicas. Este debe tener en cuenta el entorno socio-cultural que influye sobre esa práctica. La aplicación y desarrollo del juego se enfatiza desde las clasificaciones siguientes: de cooperación y cooperación/oposición, de destrezas, de adaptación, de iniciación a habilidades deportivas, tradicionales, autóctonos, de simulación y juegos en el campo.

En este ciclo se fortalece la observación y experimentación de actividades con tendencias hacia la iniciación deportiva, sin dejar a un lado la práctica de otros tipos de juegos. Se establecen exigencias de mayor esfuerzo para resultados más precisos en los fundamentos técnicos y tácticos de algunos deportes, según las necesidades y condiciones presentes en el proceso de aprendizaje, se busca consolidar las actitudes que benefician la maduración física y mental de los y las adolescentes.

BLOQUE IV. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL Y EXTRACLASE

Las actividades físicas por naturaleza se identifican con la libertad del cuerpo en un espacio natural, propio al entorno que nos rodea, además de conocer y adaptarse a los recursos disponibles, a las posibilidades de movimiento o ejercicio que el entorno nos provee; la interacción social con las demás personas en sus medios naturales y otros aspectos inherentes a este bloque de contenido. Las actividades extraclase en los centros de enseñanza vienen a completar el proceso educativo desarrollado tras la jornada escolar.

Las actividades extraclase persiguen el objetivo de complementar fuera del aula lo que se hace en el aula o en ambientes escolares, se le añaden a su valor intrínseco de aprendizajes complementarios, los relacionados con los de convivencia y socialización. Serán parte de este bloque la organización de cuadros deportivos, artísticos, eventos culturales, recreativos propios de la comunidad escolar y de interacción con otras comunidades escolares.



Se pretende mayor participación de las y los estudiantes en la planificación de las actividades tanto en el medio natural como extraclase. Se proponen metas con mayor exigencia en el esfuerzo físico y de planificación, toma de decisiones, así como la resolución de conflictos. Las actividades se puede orientar, por ejemplo: a escalar, realizar recorridos o caminatas con mayores distancias, rutas en bicicletas, nadar y otras actividades de acuerdo a las necesidades e intereses de los y las participantes, según los recursos disponibles y otros factores a tomar en cuenta. Las actividades extraclases igual se orientan a la conformación de equipos, cuadros artísticos y otros, con una planificación sistemática, la incorporación constante en actividades de presentación, competencia, concursos y de otra naturaleza similar.

Este bloque se desarrollará en forma paralela e integrada con los contenidos de los demás bloques anteriormente planteados, ya que muchas de sus actividades realizadas en el medio natural, extraclases son aprendizajes, prácticas adquiridas en los mismos, que son necesarios evidenciarlos en las actividades propias del entorno natural, cultural y social.

EXPECTATIVAS DE LOGRO DEL OCTAVO GRADO

Al finalizar el octavo grado de Educación Básica las y los estudiantes:

1. Mejoran las capacidades coordinativas procurando eficacia en el dominio, el ajuste y control corporal.
2. Integran las capacidades coordinativas en habilidades gimnásticas, artísticas y deportivas.
3. Utilizan eficientemente el movimiento en forma espontánea, creativa e inician su aplicación en actividades físicas rítmicas deportivas y de comunicación.
4. Interactúan socialmente, realzan valores culturales, artísticos en la práctica y presentación de danzas folclóricas colectivas.
5. Identifican y toman conciencia de los efectos inmediatos del ejercicio sobre el organismo en crecimiento, desarrollo, los beneficios de su práctica habitual y sistemática.
6. Identifican las capacidades físicas, las destrezas, habilidades básicas en las actividades realizadas, aplicando pruebas elementales para su valoración, los procedimientos para su desarrollo y mejoramiento.
7. Progresan adecuadamente hacia el desarrollo específico de sus cualidades físicas.
8. Identifican y practican calentamientos de tipo general previo a la actividad física a realizar.
9. Conocen y practican modalidades deportivas colectivas aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, tanto adaptadas como reales.
10. Practican juegos, deportes tradicionales de su comunidad local, nacional interesándose en sus orígenes y promoción cultural.
11. Participan en el desarrollo de actividades físicas en el medio natural, controlando las dificultades y los riesgos que dichas actividades presentan a través del mejoramiento de sus técnicas específicas.
12. Participan conscientemente en actividades extraclase que propone el centro educativo para la recreación y el mejoramiento de los niveles de rendimiento motriz.



ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARA EL TERCER CICLO

Manteniendo las consideraciones generales de las orientaciones metodológicas propuestas para el área así como de algunas especificaciones de los ciclos anteriores, en este ciclo se sugiere seguir lineamientos didácticos que refuercen la actitud participativa de los y las jóvenes, ya que por características específicas de la adolescencia, se suelen presentar ciertas actitudes de apatía o poca iniciativa. En algunos de los casos, es importante avanzar hacia el movimiento, hacia la expresión corporal hacia las asignaciones de tareas individuales y/o grupales que impliquen un trabajo continuo y sistematizado, tal como se plantea en las expectativas de logro del ciclo.

La aplicación de métodos y técnicas que refuercen este aspecto, serán de mucha utilidad para el logro de aprendizajes, enseñanzas significativas, tanto para la y el estudiante como para la o el docente. Por ejemplo, la asignación de tareas tanto individuales como colectivas fortalecen las actitudes positivas hacia el ejercicio y la forma creativa, el propósito para realizarlos, expectativa fundamental para que en este tercer ciclo se consolide la cultura del movimiento como parte integral del desarrollo de la persona.

La o el docente especialista deberá fomentar el trabajo cooperativo, colaborativo y brindar los espacios para la toma de decisiones que se orienten a la construcción de la clase misma, siguiendo como línea los aspectos propios del programa y la orientación pedagógica del o de la docente a cargo.

El mismo tratamiento metodológico se sugiere implementar para las actividades en el medio natural y extraclase, tomando en cuenta que los jóvenes pueden participar, ser capaces de asumir responsabilidades concernientes a la planificación, organización y desarrollo de diversas actividades que este bloque propone, con mayor grado de complejidad (excursiones, campamentos, torneos, etc.)

ORIENTACIONES PARA LA EVALUACIÓN DEL ÁREA

La evaluación en el área de Educación Física, desde la perspectiva constructivista se basa en una concepción de la evaluación centrada en el proceso de enseñanza-aprendizaje y todos los factores que influyen en el mismo.

De allí que la evaluación del área en la educación básica tenga sobre todo un sentido formativo que se manifiesta en las siguientes finalidades:

- **Identificación**, por medio de la cual la o el estudiante reconoce sus capacidades, habilidades, preferencias motrices y las asume como parte

de su identificación personal.

- **Diagnóstica**, que sirve para determinar las posibles dificultades o limitaciones y capacidades potenciales de la o el estudiante.
- **Pronóstica u orientativa**, que permite a la o el estudiante elegir mejor sus actividades físicas, a la vez que corregir o compensar aspectos débiles de las mismas.
- **Motivación**, de cara a la consecución de progresos, incidiendo en los logros obtenidos y efectuando un tratamiento positivo de las deficiencias constatadas.

La evaluación estará centrada en el proceso de enseñanza-aprendizaje de acuerdo a las siguientes funciones:

- **Función diagnóstica:** es la que realizaremos para obtener referencias válidas sobre los conocimientos previos del estudiantado y determinar la presencia o ausencia de las mismas a las necesidades concretas encontradas en la o el estudiante.

Esta función diagnóstica se sitúa en el momento en que las y los estudiantes se enfrentan a nuevos aprendizajes.

Para concretar la función diagnóstica, específicamente en el primer ciclo, podemos diseñar una hoja/registro por estudiante que consta de cuatro apartados: el primero se refiere a cuestiones de salud de la o el estudiante, el segundo a su motricidad, el tercero a sus juegos y el último a sus hábitos conductuales.

Por lo que respecta a las unidades didácticas, podemos realizar una actividad en común durante la primera sesión para tomar en cuenta los conocimientos previos que las y los estudiantes tienen sobre la temática correspondiente; o bien, diseñar unas actividades modelo, congruentes con los objetivos didácticos que pretendemos desarrollar de forma que sean el punto de partida de las sesiones posteriores.

- **Función formativa:** Se concretiza a lo largo del proceso de enseñanza aprendizaje y a través de ella, vamos constatando la validez de los componentes de ese proceso: si se van consiguiendo los objetivos programados, las dificultades encontradas, las posibles causas de los errores. El principal instrumento que utilizaremos para realizarla será la observación y el registro, en la hoja correspondiente, del comportamiento de las y los estudiantes al realizar las tareas. A partir de esta información, se hará el correspondiente reforzamiento o retroalimentación en el momento oportuno.



De esta manera, la función formativa de la evaluación nos permite constatar en qué grado se van consiguiendo los aspectos concretos que hemos expresado en las expectativas de logro en el mismo transcurrir del proceso. De esta manera se van aplicando simultáneamente los criterios de ajuste que garanticen el éxito de los aprendizajes.

Por lo que se refiere a las unidades didácticas, la evaluación formativa nos permite actualizar la situación de la o el estudiante respecto de la evaluación diagnóstica y de los objetivos didácticos que hemos programado en cada una de las unidades.

- **Función sumativa:** La realizaremos al final de cada unidad didáctica o proceso de enseñanza-aprendizaje, constituye una síntesis/balance de los resultados de la evaluación formativa. Nos permite constatar aquello que se ha logrado y determinar lo que se podría mejorar en el futuro.

Por medio de la evaluación sumativa verificamos el nivel alcanzado por la o el estudiante y valoramos la eficacia de todos los elementos del proceso educativo.

Todo ello nos permitirá emitir un juicio valorativo sobre si la o el estudiante progresa adecuadamente o no. Esto lo anotaremos en el boletín de información familiar y en la hoja de registro que hemos diseñado.

Respecto de los ciclos de evaluación sumativa, nos permiten hacer un balance y valorar en qué grado se han alcanzado cada una de las expectativas de logro establecidas para ese ciclo.

Respecto de las unidades didácticas, la evaluación sumativa nos permite hacer un balance y valorar en qué grado se han obtenido los objetivos didácticos establecidos para esa unidad; así como la validez de los otros componentes del proceso de enseñanza-aprendizaje: actividades, metodología, organización espacio-temporal y materiales.

Si se optara por los datos que ofrece la evaluación formativa, la evaluación sumativa se realizará mediante una apreciación valorativa global de las informaciones aportadas durante el proceso. En todo caso, la evaluación sumativa sirve para cumplir el trámite administrativo de la calificación.



SENDEROS

INTENCIÓN DE LA SECUENCIA

Estimada y estimado docente, es necesario resaltar la importancia de la Educación Física ya que tiene como objetivo el ser humano, considerando una forma de vida relacionada con las actividades físicas.

Con esta secuencia se pretende que las y los estudiantes tengan una visión general de los contenidos de la asignatura de Educación Física de 8° grado. Les servirá para tener una idea de cómo está estructurada la metodología del Libro del Estudiante, esto les permitirá aprovechar de mejor manera los contenidos y actividades planteadas con la finalidad de adquirir un mayor conocimiento del área. De igual manera se le planteará una serie de situaciones que les ayudará a sumergirse de lleno en el mundo de la Educación Física.

Con la práctica de actividades físicas, se pretende que las y los estudiantes trabajen el cuerpo y la motricidad, encaminando los juegos, la iniciación deportiva y el deporte educativo hacia la autorrealización, impulsando la seguridad y confianza.

Al final de cada secuencia se considera un pequeño apartado de autoevaluación como una estrategia útil y valiosa, teniendo como propósito que la y el estudiante asuma la responsabilidad de su propio avance y de los resultados obtenidos, por lo que se debe depositar la confianza en ellos para que puedan contestar con veracidad. De esta manera usted como docente será el responsable de calificar el logro de los aprendizajes esperados.

Se le da la bienvenida, con el propósito de mejorar la calidad de vida de las y los estudiantes mediante el proceso de enseñanza-aprendizaje del área de Educación Física, mejorando así no solo la educación sino la salud de cada uno.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Al término de esta secuencia se espera que las y los estudiantes:

1. Comprendan los conceptos que abarca la Educación Física y como se aplican a la vida diaria.
2. Desarrollen una actitud abierta al descubrimiento, la exploración, la confianza en sí mismos, el respeto a los demás y a su entorno.
3. Conozcan la estructura metodológica de este libro identificando cada uno de los íconos y símbolos utilizados a lo largo de su desarrollo.

CONTENIDO TEMÁTICO DE LA SECUENCIA

- En la secuencia se da una referencia general sobre los contenidos que serán abordados a lo largo del año lectivo.
- Se establecen las formas de evaluación individual y colectiva, además de los productos que se esperan por parte de los educandos.
- Se introduce a las y los estudiantes en el uso manejo de los nuevos materiales didácticos impresos y audiovisuales a su disposición.
- Se exhorta a las y los estudiantes al conocimiento de la metodología y formas de entregas de los contenidos programados.

SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

En la evaluación, el dominio de los conocimientos, habilidades y actitudes propuestas está orientado a que las y los estudiantes sean capaces de:

- Trabajar en equipo en armonía con sus compañeros.
- Mejorar la comprensión en la lectura.
- Participar en clase de una manera frecuente y con claridad.
- Seguir las instrucciones del docente.
- Respetar y aceptar las diferencias culturales, lingüísticas de sus compañeros y docentes.
- Realizar las tareas respectivas, presentarlas en forma clara y ordenada.
- Conocer, valorar la diversidad de actividades físicas y deportivas.
- Practicar juegos y deportes tradicionales de su comunidad local promoviendo la cultura.

CONTENIDOS DEL PROGRAMA DE TELEVISIÓN

En los Programas Televisivos se transmitirán breves referencias a los contenidos de las secuencias, lo que podría ser utilizado para complementar y reforzar lo enseñado en la clase. Además, en la clase de Educación Física, los Programas de Televisión son muy útiles ya que en ellos se plantean resaltar no solo las actividades físicas sino los conceptos de los temas abordados a lo largo de todo el Libro del Estudiante, de una manera práctica y reforzada.



RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS EN CUANTO AL USO DEL PROGRAMA DE TELEVISIÓN

Los Programas de televisión se transmitirán durante las sesiones que integran cada secuencia de aprendizaje, para que usted decida el momento de observarlo; sin embargo, en cada una de las secuencias se le da una sugerencia para que lo vea con su grupo de estudiantes en el momento más apropiado, de este modo usted podría distribuir el contenido de la secuencia en las otras actividades sugeridas. Motivar a las y los estudiantes a poner mucha atención a los contenidos presentados.

SESIONES DE APRENDIZAJE

Se estima que para el desarrollo de esta secuencia de aprendizaje son necesarios 135 minutos, los cuales corresponden a tres sesiones de aprendizaje de 45 minutos cada una.

Las actividades tienen una organización interna denominada Secuencia de aprendizaje, que a la vez está dividida en sesiones, integradas por tres momentos: inicio, desarrollo y cierre. La primera se relaciona con la contextualización, la segunda con el desarrollo, la última con la evaluación. Por medio de dichas actividades se da coherencia y continuidad al proceso.

Se le sugiere, la flexibilidad de que cada secuencia puede durar más sesiones a lo que está establecido en la Guía del Docente, si usted lo considera pertinente; debido tanto a su planificación como en el desarrollo de los contenidos y actividades de cada secuencia.

A partir de estas sugerencias usted tiene libertad, de acuerdo a las condiciones que prevalezcan en el espacio pedagógico, para hacer las modificaciones que considere pertinentes, siempre y cuando no pierda de vista los resultados de aprendizaje.

PRIMERA SESIÓN

INICIO

- Comenzar explicando a las y los estudiantes las recomendaciones pertinentes en cuanto a la introducción del contenido, como por ejemplo, que presten atención, participen, que presenten una buena actitud hacia el trabajo individual y sobre todo en equipo, dedicación en la realización de los ejercicios sugeridos a lo largo del libro y otros aspectos que usted considere importantes para el desarrollo de su clase.
- Indicar que los ejercicios del Libro del Estudiante se realizarán en el cuaderno de trabajo para no dañar el libro manteniéndolo limpio durante todo el año escolar.
- Se le sugiere comenzar indicándoles que lean el contenido del apartado: **¿Hacia**

dónde vamos? donde se da la bienvenida a la clase, se brinda un panorama general del contenido de la asignatura de Educación Física.

- Léales los **Resultados del aprendizaje**, para que se enteren de las destrezas que se pretenden desarrollar y evaluar durante todo el año.

DESARROLLO

- Escoja tres estudiantes; divida la lectura del apartado: **¿Qué conoce de esto?** titulado: **¿Qué es la Educación Física?**, en tres secciones para que cada uno lea una parte.
- Indicar que contesten las interrogantes que se presentan en la sección **¿Cuál es la dificultad?** en su cuaderno de trabajo.

CIERRE

- Preguntar a cuatro estudiantes que lean las respuestas, en voz alta, que escribieron en sus cuadernos.
- Corríjales o refuerce cualquier respuesta que lo amerite y luego felicítelos por el buen desempeño.

SEGUNDA SESIÓN

INICIO

- Consúlteles si tienen alguna pregunta sobre la introducción a la clase de Educación Física de la sesión anterior. Es muy importante que los motive a participar de las lecturas y actividades a lo largo de la clase para que tengan una mejor comprensión de los temas, involucrándose con confianza.

DESARROLLO

- Solicitar a una o un voluntario que lea el apartado **¿Qué piensan otros?** titulado: **Contenidos del curso**. Luego solicitar a otro voluntario o voluntaria que lea la parte de la **Metodología de la entrega de los contenidos**.
- Explicarles la importancia del significado de cada apartado y cerciorarse si entendieron o si se les presenta alguna duda. Deben quedar familiarizados con los íconos o símbolos, ya que estos se utilizarán a lo largo de todo el Libro del Estudiante.
- Organícelos en grupos para que puedan desarrollar las interrogantes de la sección **¡A trabajar!**, recalcándoles que contesten en sus cuadernos de trabajo.



CIERRE

- Escoja un estudiante por equipo para que lean las respuestas que obtuvieron.
- Corríjales o refuerce cualquier respuesta que lo amerite y luego felicítelos por el buen desempeño.

TERCERA SESIÓN

INICIO

- Comience dando un resumen de lo visto en las sesiones anteriores. Consúlteles si tienen alguna duda sobre los temas vistos.

DESARROLLO

- Ahora serán evaluados de manera individual. Explíqueles como deben trabajar de manera individual, en silencio y sin hacer comentarios con sus demás compañeros para que no se distraigan. Que trabajen de manera limpia y ordenada.
- Indíqueles que deben contestar las cuatro (4) primeras interrogantes que aparecen en la sección **¡Valorando lo aprendido!**, en sus cuadernos de trabajo. Luego indíqueles que el inciso número cinco (5) es para que hagan un breve resumen de lo que piensan que les aporta la clase de Educación Física, dándoles un ejemplo como: *La clase de Educación Física hace que tenga una buena salud ya que por medio de ella hago deportes.*
- La parte de **Autoevaluación**, que es la que continua una vez que han contestado las cinco (5) interrogantes anteriores, deben realizarla en una hoja en blanco aparte ya que deben de entregarla al docente.

CIERRE

- Escoja algunos estudiantes para que lean las respuestas a las cinco (5) interrogantes.
- Corríjales o refuerce cualquier respuesta que lo amerite y luego felicítelos por el buen desempeño.
- Ahora pídales que pongan su nombre en la hoja en blanco en donde realizaron la **Autoevaluación** y que se la entreguen.
- Deberá revisar después la autoevaluación de cada uno de sus estudiantes para que pueda tener una idea de quienes están trabajando bien y quienes necesitan refuerzo en su clase.





BLOQUE I

Imagen, percepción y expresión corporal Presentación

En este bloque se comprenderá que el control que ejercen las y los estudiantes sobre su cuerpo se manifiesta en los mecanismos de decisión a través del movimiento. El equilibrio, la agilidad, la respiración-relajación y la coordinación resultan determinantes, tanto para el desarrollo y valoración de la imagen corporal como para los nuevos aprendizajes motores, lo cual implica también procurar eficacia en el dominio de las capacidades coordinativas.

La combinación de movimientos permite el enriquecimiento de la base motriz de los estudiantes, en otro sentido, las habilidades motrices básicas nos llevan a unas más complejas y estas a su vez al control corporal para su integración en actividades gimnásticas artísticas.

La Educación Física también se vincula con los procesos afectivos, cognitivos, sociales y culturales, desarrollando así el ritmo en cada movimiento, al mismo tiempo fortaleciendo la propia identidad nacional a través de las prácticas de danzas folclóricas.

Resultados del aprendizaje

Al término de este bloque se espera que las y los estudiantes:

1. Mejoren las capacidades coordinativas procurando eficacia en el dominio, el ajuste y el control corporal en su integración en actividades gimnásticas artísticas.
2. Utilicen eficientemente el movimiento en forma espontánea y creadora para iniciar su aplicación en actividades físicas rítmicas deportivas y de comunicación.
3. Interactúen socialmente, destaquen valores artísticos en la práctica y presentación de danzas folclóricas colectivas.

Contenidos conceptuales del bloque

- La coordinación
- Capacidades coordinativas simples
- Capacidades coordinativas complejas:
 - La agilidad
 - Aprendizaje motor
 - Movilidad
- Movimientos coordinados
- El ritmo
- Gimnasia rítmica
- Cultura e identidad nacional
- La danza
- Danzas folclóricas



SECUENCIA 1

¿Quieres ser el más ágil?

INTENCIÓN DE LA SECUENCIA

La enseñanza de la Educación Física se caracteriza por impulsar la acción motriz. Esta se manifiesta a través de desempeños intencionados y creativos que permiten a las y los estudiantes a actuar en espacios determinados durante cierto tiempo. Cuando en estos desempeños hay una mayor presencia de la intencionalidad, se habla de la motricidad; es decir, la competencia para actuar, ejercer las capacidades y habilidades de movimiento de acuerdo con los comportamientos inteligentes, intereses, deseos y emociones acordes con un contexto.

En esta secuencia se pretende desarrollar las capacidades coordinativas corporales enfocándose principalmente en estos factores:

- Control de la motricidad. Al desarrollar esta competencia se promueve la posibilidad de control sobre su cuerpo, es decir que puede hacer lo que quiere hacer, proponga distintas alternativas y/o soluciones para resolver cualquier situación que implique movimiento.
- La corporeidad. Se refiere a que conozca su realidad corporal, es decir, desarrolle, sienta, cuide acepte su cuerpo tal y como es.
- Expresión y desarrollo de habilidades y destrezas motrices. A través de esta competencia se estimula la expresión motriz para que entable una buena comunicación con los demás, así como el desarrollo de habilidades motrices básicas, como: caminar, correr, subir, lanzar, atrapar, girar, entre otras, todo esto con el fin de lograr buena agilidad manteniendo el equilibrio.

La Educación Física en el centro educativo reviste especial importancia en la búsqueda de contenidos para traducirse en acciones motrices, de la vida cotidiana para cada estudiante; tanto en el aula de clases como en un campo o cancha escolar, usted como docente, tendrá que dialogar, comunicarse y comprometerse con los estudiantes para que encuentren confianza en sí mismos para la realización de cualquier actividad física.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Al término de esta secuencia se espera que las y los estudiantes:

1. Mejoren las capacidades coordinativas procurando eficacia en el dominio, el ajuste y el control corporal.
2. Desarrollen una rutina con movimientos básicos para mejorar la coordinación.

CONTENIDO TEMÁTICO DE LA SECUENCIA

- Objetivos de la Educación Física
- Control de la motricidad
- Expresión y desarrollo de habilidades y destrezas motrices
- La coordinación
- Capacidades coordinativas simples
- Capacidades coordinativas complejas:
 - La agilidad
 - Aprendizaje motor
 - Movilidad
- Rutina de movimientos

SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

La evaluación permite valorar el aprendizaje de las y los estudiantes, los procedimientos empleados y los elementos externos que influyen directamente en el aprendizaje.

Al inicio del desarrollo de un tema o de cada sesión, es importante dar a conocer a los estudiantes el propósito educativo para que de esta manera la o el estudiante tenga una mayor disponibilidad para lograrlo.

En esta secuencia la evaluación, el dominio de los conocimientos, habilidades y actitudes propuestas está orientado a que las y los estudiantes sean capaces de:

- Coordinar su propio cuerpo en la ejecución de cualquier movimiento.
- Desarrollo de las capacidades coordinativas por medio del conocimiento no solo de las capacidades coordinativas simples sino las complejas.
- Desarrollar las acciones motrices por medio del aprendizaje motor.
- Dominar los cuatro elementos básicos del movimiento corporal: la postura, las articulaciones, el equilibrio y los movimientos coordinados.
- Realizar las actividades sugeridas y/o juegos que ayuden a desarrollar movimientos coordinados.
- Practicar una rutina de ejercicios en equipo para que después pueda ser presentada en la clase.
- Trabajar en equipo en armonía con sus compañeros.
- Utilizar el uniforme o vestimenta adecuada para la ejecución de la clase de Educación Física.



CONTENIDOS DEL PROGRAMA DE TELEVISIÓN

En el programa de televisión denominado: **Aprendamos a coordinarnos**, las y los estudiantes reforzarán los conceptos de coordinación y de las capacidades coordinativas por medio de la presentación de rutinas con movimientos básicos. Estas rutinas de ejercicios tienen como finalidad que las y los estudiantes aprendan movimientos para desarrollarlos posteriormente ellos siguiendo instrucciones.

RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS EN CUANTO AL USO DEL PROGRAMA DE TELEVISIÓN

El programa de televisión, **Aprendamos a coordinarnos**, se transmitirá a lo largo de las sesiones de aprendizaje que integran la secuencia: **¿Quieres ser el más ágil?** para que usted decida el momento indicado de observarlo; sin embargo, se le sugiere que lo puedan visualizar en la tercera sesión.

Motive a los estudiantes a poner mucha atención a las rutinas de ejercicios que se presentarán en este programa, así ellos podrán tomar referencia para la rutina de ejercicios que harán y practicarán después de ver este programa.

SESIONES DE APRENDIZAJE

Se estima que para el desarrollo de esta secuencia de aprendizaje son necesarios 270 minutos, los cuales corresponden a seis sesiones de aprendizaje de 45 minutos cada una.

Cada sesión está integrada por tres momentos: inicio, desarrollo y cierre. La primera se relaciona con la contextualización, la segunda con el desarrollo y la última con la evaluación. Por medio de dichas actividades se da coherencia y continuidad al proceso.

Debido a los tiempos de clase destinados al logro de los aprendizajes al número de estudiantes que se atiende, por cuestiones metodológicas se pueden realizar actividades grupales en los que se observa si la mayoría de los estudiantes de un grupo ha logrado o no el propósito educativo.

A partir de estas sugerencias usted tiene libertad, de acuerdo a las condiciones que prevalezcan en el espacio pedagógico, para hacer las modificaciones que considere pertinentes, siempre y cuando no pierda de vista los resultados del aprendizaje.

PRIMERA SESIÓN

INICIO

- Siempre es bueno empezar explicando a las y los estudiantes las recomendaciones pertinentes de la clase de Educación Física; como por ejemplo, que presten atención, participen, que presenten una buena actitud hacia el trabajo individual sobre todo en equipo, dedicación en la realización de los ejercicios sugeridos a lo largo de todo el libro y otros aspectos que usted considere importantes para el desarrollo de su clase. Indicar que los ejercicios del Libro del Estudiante se realizarán en el cuaderno de trabajo para no dañar el libro manteniéndolo limpio durante todo el año escolar.
- Es muy importante que les recuerde usar siempre el uniforme o la vestimenta adecuada para la realización de la clase de Educación Física. Coménteles que de acuerdo a los ejercicios, actividades o juegos deportivos realizados se amerita una vestimenta especial.
- Se le sugiere comenzar indicándoles que lean el contenido del apartado **¿Hacia dónde vamos?** donde se le da una breve explicación de los temas que se estudiarán a lo largo de la secuencia.
- Léales los **Resultados del aprendizaje**, para que se enteren de las destrezas que se pretenden desarrollar y evaluar durante esta secuencia.

DESARROLLO

- Divida en dos partes la lectura del apartado: **¿Qué conoce de esto?**, que trata sobre **¿qué es la coordinación?** y como se desarrolla.
- Solicite dos estudiantes voluntarios y asígnele la primera parte de la lectura a uno de ellos y la segunda parte al otro. Que lean de forma clara y en voz alta.
- Luego de haber leído el apartado indíqueles a sus estudiantes que contesten las interrogantes que se presentan en la sección **¿Cuál es la dificultad?**, en su cuaderno de trabajo.

CIERRE

- Solicite a un voluntario que se acerque al pizarrón a escribir las respuestas que obtuvo de las interrogantes.
- Ayúdeles a reforzar las respuestas que obtuvieron.
- Consúlteles si tienen alguna duda o alguna pregunta sobre el tema de la coordinación.
- Felicítelos por el buen desempeño.



Respuesta de la sección **¿Cuál es la dificultad?**:

1. ¿Qué son las capacidades físicas?

- Las capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva para mejorar el rendimiento físico.

2. ¿Qué quiere decir movimientos coordinados?

- Son los movimientos que están organizados entre sí.

3. ¿Qué partes del cuerpo utilizan cuando juegan fútbol?

- La piernas, los pies, la cadera, la cabeza...

SEGUNDA SESIÓN

INICIO

- Consúlteles si tienen alguna duda o pregunta sobre el tema de la coordinación, vista en la sesión anterior.
- Pregúnteles a ver quién puede contestar en sus propias palabras ¿qué es la coordinación?, esto con el fin de que todos hayan captado correctamente el tema visto anteriormente.

DESARROLLO

- Solicitar a un voluntario(a) que lea el apartado **¿Qué piensan otros?** en la sección titulada: **Elevando el nivel de las capacidades coordinativas**. Siempre preguntar al final de cada lectura si tienen alguna duda o retroalimente los contenidos.
- Pedir a otro voluntario(a) que lea la sección titulada: **Capacidades coordinativas simples y complejas**. Este tema es un poco más amplio por lo que puede solicitar uno o varios voluntarios más para que ayuden a su compañero a seguir la lectura.
- Pídales que se reúnan en grupos para poder contestar las preguntas de la sección **¡A trabajar!**, recalcándoles que contesten en sus cuadernos.

CIERRE

- Escoja un estudiante por equipo para que cada uno lea una pregunta con su respectiva respuesta, refuerce cuando sea necesario.
- Felicítelos por el buen desempeño.

Respuestas de la sección ¡A trabajar!:

1. ¿Qué son las capacidades coordinativas?
 - ▶ Cualidades que permiten al ser humano realizar los movimientos con precisión y eficacia coordinando adecuadamente una tarea motriz.
2. ¿Cómo se dividen las capacidades coordinativas?
 - ▶ Capacidades coordinativas simples y complejas.
3. Nombre las capacidades coordinativas complejas.
 - ▶ La agilidad;
Aprendizaje motor;
La movilidad.
4. ¿Qué es aprendizaje motor?
 - ▶ Esta capacidad ha sido definida como una serie de procesos asociados con práctica o experiencia que conduce a cambios permanentes en la capacidad de realizar una destreza física o motora.
5. ¿Cuáles son los mecanismos que permiten la ejecución de las tareas motrices?
 - ▶ Mecanismos perceptivos;
Mecanismo de decisión;
Mecanismo de ejecución.
6. ¿Cuál es el componente esencial de la vida de todo ser para poder vivir sanamente?
 - ▶ El movimiento.

TERCERA SESIÓN

INICIO

- Comience dando un resumen de lo visto en las sesiones anteriores. Consúlteles si tienen alguna duda sobre los temas vistos.

DESARROLLO

- Introduzca el programa de televisión denominado: **Aprendamos a coordinarnos**, el cual reforzarán los conceptos de coordinación y de las capacidades coordinativas por medio de rutinas con movimientos básicos.
- Solicíteles a sus estudiantes que pongan mucha atención al programa de televisión, ya que pondrán en práctica los conocimientos adquiridos.



- Enfatique en que capten bien los movimientos de las rutinas de ejercicios que van a visualizar en el programa de televisión.
- Comente los temas que se abordaron en el programa de televisión, asimismo pregúnteles que opinión tienen del programa visto. ¿Qué les pareció? ¿Les gustó las presentaciones de las rutinas de ejercicios?
- Consúlteles si tienen alguna duda antes de pasar a desarrollar la sección: **¡A trabajar!**, en la cual van a realizar un juego.
- Léales las instrucciones que se encuentran en la sección: **¡A trabajar!**, donde harán un poco de actividad muscular por medio de un juego.
- El objetivo del juego es que empiecen a realizar actividades físicas para que puedan comprender mejor los conceptos que han estudiado hasta el momento, como por ejemplo, los movimientos coordinados por medio de actividades como: saltar como rana, saltar en un pie, saltar alternando rodillas, vuelta de carnero, correr de espaldas, correr alrededor del círculo que han delimitado las y los estudiantes en el suelo, etc.



CIERRE

- Consúlteles que les ha parecido el juego que han desarrollado. ¿Se divirtieron?
- Pregúnteles que partes del cuerpo pusieron en movimiento al momento de realizar cada una de las actividades.
- Felicítelos por el buen trabajo realizado en equipo e incítelos a mejorar cada vez más.

CUARTA SESIÓN

INICIO

- Van a trabajar fuera del aula, en la cancha o gimnasio escolar.
- Pregúnteles si aún se acuerdan bien de las rutinas de ejercicios vistas en el programa de televisión de la sesión anterior.

DESARROLLO

- Pida a un voluntario que lea la sección: **¿Cómo se hace?**, titulada **¿Qué es una rutina de movimientos?**, en donde habrán unas instrucciones antes de pasar al apartado **¡A trabajar!**.
- Les leerá los contenidos del apartado **¡A trabajar!**, denominado **¡A desarrollar una rutina de ejercicios!**; en este apartado las y los estudiantes desarrollarán y practicarán una rutina de ejercicios, tomando como referencia las rutinas vistas en el programa de televisión de la sesión anterior.
- Indíqueles las normas de seguridad que deben tener para que no vayan a realizar un mal movimiento que perjudique cualquier parte del cuerpo, asimismo recálqueles que deben utilizar sus uniformes o vestimenta adecuada para la realización de la rutina.
- Mencióneles que serán evaluados en la sesión al final de la secuencia 1: **¿Quieres ser el más ágil?**, en donde cada grupo debe presentar su rutina. Indíqueles que pueden practicar en sus casas de ser posible, manteniendo las medidas de seguridad.
- No es necesario que utilicen música para la realización de la rutina pero si lo desean pueden hacerlo, pero realmente la utilización de la música y el ritmo lo verán hasta la secuencia 2 de este bloque.
- Que comiencen a practicar su rutina.
- Pregúnteles si tienen consultas o si les surge cualquier inconveniente que se lo hagan saber.
- A continuación se le muestran ejemplos de ejercicios para las rutinas:



Correcto



Incorrecto

Marcha

La pierna se dobla por delante del cuerpo: Flexión de la cadera y la rodilla. El tobillo muestra un claro movimiento punta-talón. El movimiento total es hacia arriba no hacia abajo; el tronco está derecho en alineación de la columna.



Correcto



Incorrecto

Trote

El talón se eleva al máximo hacia atrás hacia el glúteo. La cadera se recomienda no mover pero sino se recomienda una ligera flexión o extensión. Flexión de la rodilla, estando en línea o por detrás de la cadera. El tobillo muestra flexión plantar en la posición más elevada. Los pies demuestran movimiento coordinado y culminando con la técnica punta-talón. El tronco no se mueve está completamente derecho.



Correcto



Incorrecto

Patada

La patada comienza como un trote con extensión de la cadera, flexión de la rodilla y elevación del talón hacia el glúteo preparándose para ejecutar una patada baja con flexión de la cadera de unos 45 grados y completa extensión de la rodilla que llegue a 0 grados. El movimiento se realiza tanto en la cadera como en la rodilla. Se muestra control muscular durante todo el movimiento.



Correcto



Incorrecto

Elevación de rodilla

La pierna muestra un alto grado de flexión en la cadera y en la rodilla, mínimo 90 grados de flexión en ambas articulaciones. Cuando el muslo de la pierna de trabajo está en la posición más elevada, la otra pierna debe permanecer en modo vertical, con flexión en el tobillo. Debe mostrarse control muscular en el tobillo. La pierna de soporte debe permanecer estirada con un grado máximo de flexión de rodilla y cadera de aproximadamente 10 grados.



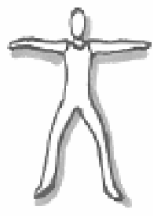
Correcto



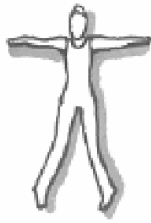
Incorrecto

Patada alta

Patada alta con la pierna estirada, solamente movimiento de flexión de la cadera. La pierna está completamente extendida, la rodilla no muestra ningún movimiento. El tobillo realiza flexión durante el movimiento. La pierna de apoyo permanece estirada. El tronco permanece derecho.



Correcto



Incorrecto

Jumping Jack

Saltito hacia fuera flexionando las dos rodillas. Rotación natural de la cadera. Caída con los pies algo más separados que la anchura de los hombros, con las rodillas y los pies apuntando hacia fuera. Caída y despegue controlado pero fuerte. Movimiento coordinado y preciso de los tobillos y acción punta-talón. Saltito hacia dentro: pies y talones juntos, puntas de los pies hacia el frente (recomendado) o hacia fuera. El tronco permanece derecho sin movimiento.



Correcto



Incorrecto

Lunge

Piernas y pies comienzan juntos o con la anchura de los hombros, sin rotación externa de la cadera. Una pierna se extiende hacia atrás sin bloquear la rodilla. Los talones se apoyan de forma controlada. Se puede realizar en bajo impacto o alto impacto en el suelo de forma que se trabajan los músculos con rango completo de movimiento pero sin realizar un sobre estiramiento. Todo el cuerpo se mueve, de lado a lado, como una unidad. Bajo impacto significa que el cuerpo se inclina ligeramente hacia delante, la pierna adelantada soporta el peso, alineado desde el cuello hasta el talón. Alto impacto significa que se realiza un saltito alternando las piernas sabiendo que el centro de gravedad está centrado entre los dos pies.

CIERRE

- Indíqueles a sus estudiantes que la próxima clase será para que cada grupo practique su rutina.
- Hágales saber que están haciendo un buen trabajo.

QUINTA SESIÓN

INICIO

- Comience preguntándoles si han tenido algún problema u obstáculo en el desarrollo de la rutina de ejercicios de la sección: **¡A trabajar!**.
- Oriéntelos de ser necesario.



DESARROLLO

- Solicíteles que continúen practicando su rutina de ejercicios.
- Corríjalos si observa que algún ejercicio lo estén haciendo de forma incorrecta. Es importante que las y los estudiantes sepan los riesgos que hay si se hacen ejercicios fuera de lugar o erróneos.

CIERRE

- Mencíneles que en la siguiente clase tendrán que realizar la presentación de sus rutinas de ejercicios.
- Felicítelos a cada uno de sus estudiantes por su excelente trabajo realizado.

SEXTA SESIÓN

INICIO

- Empiece mencionándoles si tuvieron algún problema mientras practicaban sus rutinas de ejercicios.
- Pregúnteles si tienen alguna consulta antes de pasar a las presentaciones de sus rutinas.

DESARROLLO

- Ahora pasarán a la sección: **¡Valorando lo aprendido!**, léales lo que dice la lectura y prepárelos para que empiecen la presentación de su rutina en orden de los grupos.
- Evalúelos no solo de manera grupal sino también individual para que pueda estudiar las fortalezas y las debilidades de cada uno de sus estudiantes.
- Algunos de los criterios que puede utilizar para evaluar las rutinas de las y los estudiantes, ya sea de manera individual o grupal, son la motivación durante el desarrollo de los ejercicios; cooperación y trabajo en equipo; fuerza, equilibrio, agilidad y resistencia física al momento de ejecutar los movimientos y/o ejercicios; coordinación de los ejercicios; entre otros.

CIERRE

- Al terminar cada una de las presentaciones felicítelos por el desempeño de la actividad.

- Menciónese las fortalezas y debilidades que pudo observar de cada grupo, también de manera individual; asimismo que movimientos estuvieron bien y cuales no fueron realizados correctamente. Con esto podrá saber que estudiantes tienen que trabajar más en el desarrollo de las actividades físicas.
- Una vez que haya culminado, menciónese que deben realizar de tarea, en una hoja aparte, la tabla de la sección: **Autoevaluación**. La tarea deberán entregarla en la próxima clase.
- Deberá revisar después la autoevaluación de cada uno de sus estudiantes para que pueda tener una idea de quienes están trabajando bien y quienes necesitan refuerzo en su clase. La autoevaluación puede, debe ser un instrumento que facilite atender, respetar y valorar los distintos ritmos de aprendizaje según las diferentes características de cada de las y los estudiantes.



SECUENCIA 2

Ven a bailar

INTENCIÓN DE LA SECUENCIA

El ritmo está constituido básicamente por la repetición de un patrón y es esencial para la percepción de los acontecimientos que ocurren con el tiempo.

El ritmo en Educación Física, va de la mano junto con la coordinación y, se puede comprobar realizando distintos ejercicios, como lo son las clases de gimnasia grupal, en donde las personas entrenan con música, logrando así, una especie de “rutina”.

Al finalizar esta secuencia, las y los estudiantes identificarán y examinarán el concepto de ritmo como un elemento fundamental de movimiento. Conocerán composiciones rítmicas colectivas con formas musicales, que promuevan el desarrollo de su capacidad creativa, las habilidades motrices, la integración de nociones espaciales, el ritmo motor y el dominio de objetos.

De la misma manera en esta secuencia se les involucrará en el mundo de las actividades gimnásticas deportivas, especialmente en la gimnasia rítmica.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Al término de esta secuencia se espera que las y los estudiantes:

1. Utilicen eficientemente el movimiento en forma espontánea, creativa para iniciar su aplicación en actividades físicas rítmicas deportivas, de comunicación.
2. Conozcan más sobre la gimnasia rítmica y los diferentes objetos que utilizan en las rutinas de movimientos.

CONTENIDO TEMÁTICO DE LA SECUENCIA

- Control del cuerpo por medio del ritmo
- ¿Sabe qué es el ritmo?
- La capacidad rítmica
- Reconociendo los ritmos
- Gimnasia rítmica
- La música

SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

En esta secuencia las actividades de evaluación, el dominio de los conocimientos, las habilidades y actitudes propuestas están orientadas a que las y los estudiantes sean capaces de:

- Utilizar el cuerpo como método de expresión o lenguaje corporal en conjunto con una buena comunicación.
- Conocer los diferentes factores que intervienen en el control de los movimientos y como se diferencian.
- Comprender qué es el ritmo mediante la práctica.
- Medir la capacidad rítmica que tiene cada estudiante por medio de secuencias de movimientos.
- Coordinar su propio cuerpo en la ejecución de cualquier movimiento.
- Realizar las actividades sugeridas y/o juegos que ayuden a desarrollar movimientos coordinados utilizando el ritmo.
- Aprenderán a utilizar la pelota como objeto utilizado en la gimnasia rítmica con el fin de tener control sobre el cuerpo manteniendo el ritmo con el uso de la pelota, sin dejarla caer.
- Trabajar en equipo en armonía con sus compañeros.
- Utilizar el uniforme o vestimenta adecuada para la ejecución de la clase de Educación Física.

CONTENIDOS DEL PROGRAMA DE TELEVISIÓN

En el programa de televisión denominado: **Muévete con ritmo**, las y los estudiantes reforzarán los conceptos de ritmo y los elementos o factores que lo condicionan, combinando la música con la actividad física. Visualizarán una secuencia de ejercicios, una rutina o coreografía, para que puedan comprender la coordinación que hay entre los ejercicios y el ritmo de la música y, algún objeto que utilicen.

RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS EN CUANTO AL USO DEL PROGRAMA DE TELEVISIÓN

El programa de televisión, **Muévete con ritmo**, se transmitirá a lo largo de las sesiones de aprendizaje que integran la secuencia: **Ven a bailar**, para que usted decida el momento indicado de observarlo; sin embargo, se le sugiere que lo puedan visualizar en la segunda sesión para que después puedan realizar una actividad en grupo.



SESIONES DE APRENDIZAJE

Se estima que para el desarrollo de esta secuencia de aprendizaje son necesarios 180 minutos, los cuales corresponden a cuatro sesiones de aprendizaje de 45 minutos cada una.

Cada sesión está integrada por tres momentos: inicio, desarrollo y cierre. La primera se relaciona con la contextualización, la segunda con el desarrollo, la última con la evaluación. Por medio de dichas actividades se da coherencia y continuidad al proceso.

Debido a los tiempos de clase destinados al logro de los aprendizajes y al número de estudiantes que se atiende, por cuestiones metodológicas se pueden realizar actividades grupales en los que se observará si la mayoría de los estudiantes de un grupo ha logrado o no el propósito educativo.

A partir de estas sugerencias usted tiene libertad, de acuerdo a las condiciones que prevalezcan en el espacio pedagógico, para hacer las modificaciones que considere pertinentes, siempre y cuando no pierda de vista los resultados del aprendizaje.

PRIMERA SESIÓN

INICIO

- Se le sugiere comenzar indicándoles que se formen en grupos para que lean el contenido del apartado **¿Hacia dónde vamos?** donde se le da una breve explicación de los temas que se estudiarán a lo largo de la secuencia.
- Escoja un integrante del primer grupo para que lea en voz alta los Resultados del aprendizaje.
- Escoja un integrante del segundo grupo para que pueda decir, en sus propias palabras, un resumen corto de lo que leyeron en la sección: **¿Hacia dónde vamos?**; que haga énfasis en el tema central de la secuencia.

DESARROLLO

- Escoja dos integrantes del próximo grupo para que se dividan los contenidos de la sección: **¿Qué conoce de esto?**, con tema **¿Sabe qué es el ritmo?**, para que cada uno pueda leer en voz alta su parte.
- Siempre en grupo, después de haber leído la sección anterior, indíqueles que contesten las interrogantes que se presentan en la sección **¿Cuál es la dificultad?**, en el cuaderno de trabajo.

CIERRE

- Antes de que las y los estudiantes den sus respuestas a las interrogantes desarrolladas, déles un poco de refuerzo sobre el tema de **¿Qué es el ritmo?**.
- Pregúnteles a dos estudiantes, a uno la respuesta de la pregunta 1 y al otro la respuesta de la pregunta 2.
- Consúlteles si tienen alguna duda o alguna pregunta sobre el tema.

Respuestas a la sección **¿Cuál es la dificultad?**:

1. ¿Qué es el ritmo?

- El ritmo es un flujo de movimiento controlado medido, sonoro o visual, generalmente producido por una ordenación de elementos diferentes.

2. ¿Qué es la capacidad rítmica?

- Es saber comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.

3. Mencione 5 actividades que hace o ha hecho que tienen ritmo.

- Respuesta abierta.

SEGUNDA SESIÓN

INICIO

- Comience dando un resumen de lo visto en la sesión anterior. Consúlteles si tienen alguna duda sobre los temas vistos o si algo no comprendieron bien.

DESARROLLO

- Introduzca el programa de televisión denominado: **Muévete con ritmo**, en el cual reforzarán el concepto de ritmo, los elementos o factores que lo condicionan. En este programa podrán visualizar una rutina o coreografía de gimnasia rítmica en donde verán una combinación de actividad física con ritmo y música.
- Solicíteles a sus estudiantes que pongan mucha atención al programa de televisión, ya que pondrán en práctica los conocimientos adquiridos en una actividad posterior.
- Comente los temas que se abordaron en el programa de televisión, asimismo pregúnteles que opinión tienen del programa visto y si se creen capaces de realizar algunos movimientos de la gimnasia rítmica.



- Consúlteles si tienen alguna duda antes de pasar a desarrollar la sección: **¡A trabajar!**, en la cual van a contestar, de forma individual, las interrogantes que se presentan en dicha sección.

CIERRE

- Recuérdeles contestar las preguntas en sus cuadernos de trabajo.
- Discuta con ellos las respuestas brindadas a cada una de las interrogantes de la sección: **¡A trabajar!**.
- Mencióneles que en la próxima clase trabajarán con una pelota pequeña, no pesada, de entre 18 a 20 cm de diámetro. Si ellos no la tienen trate de conseguirla.
- Felicítelos por el buen trabajo realizado en equipo e incítelos a mejorar cada vez más.

TERCERA SESIÓN

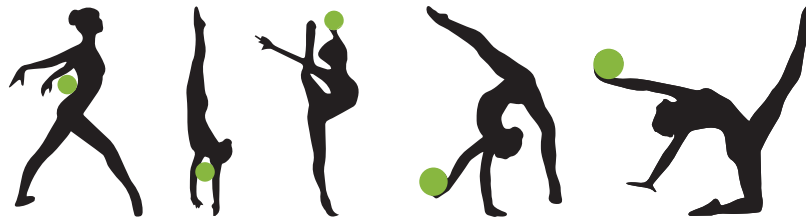
INICIO

- Van a trabajar y realizar esta sesión fuera del aula de clases, en la cancha o gimnasio escolar.

DESARROLLO

- Pida a un voluntario que lea la sección: **¿Cómo se hace?**, titulada **Reconociendo los ritmos**, en donde habrán unas instrucciones antes de pasar al apartado **¡A trabajar!**. En esta sección se da un recordatorio de lo que es la gimnasia rítmica, la cual estudiaron en séptimo grado en la clase de Educación Física.
- Se destaca la gimnasia rítmica utilizando la pelota, nada más, esto con el fin de poder realizar la actividad que continúa en la sección **¡A trabajar!**, denominado **¡Divertirse con gimnasia rítmica!**.
- Les leerá los contenidos del apartado **¡A trabajar!**.
- Si les quedo una duda debe aclarárselas para que puedan comenzar con la actividad.
- Siempre recuérdeles las medidas de seguridad y que no realicen movimientos bruscos para evitar lesiones.
- Puede utilizar cualquier tipo de música que desee con la excepción de que sea indicada para las y los estudiantes.
- Mencióneles que serán evaluados y que pongan su mejor empeño en cada movimiento.

- Muy importante el trabajo en equipo.
- Algunos ejemplos:



CIERRE

- Incítelos a que digan que problemas tuvieron durante la realización de la actividad, asimismo méncíóneles en que están fallando y en que deben mejorar.
- Felicítelos por el buen desempeño de sus ejercicios.

CUARTA SESIÓN

INICIO

- Empiece recordando sobre la actividad de la clase anterior y que si tienen alguna consulta al respecto.
- Pregúnteles si les quedó claro lo que es el ritmo.
- Prepárelos para la siguiente sección.

DESARROLLO

- Ahora pasarán a la sección: **¡Valorando lo aprendido!**, en la cual cada una de las y los estudiantes, individualmente, responderán a cada una de las preguntas que se les hacen en esta sección.

CIERRE

- Una vez que haya culminado, méncíóneles que deben realizar de tarea, en una hoja aparte, la tabla de la sección: **Autoevaluación**. La tarea deberán entregarla en la próxima clase.
- Deberá revisar después la autoevaluación de cada uno de sus estudiantes para que pueda tener una idea de quienes están trabajando bien quienes necesitan refuerzo en su clase. La autoevaluación puede y debe ser un instrumento que facilite atender, respetar y valorar los distintos ritmos de aprendizaje según las diferentes características de cada estudiante.



SECUENCIA 3

Mi danza es la mejor

INTENCIÓN DE LA SECUENCIA

La danza es un instrumento eficaz en el desarrollo de la psicomotricidad de las y los estudiantes desde muy temprana edad debido a que el término psicomotricidad integra interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio-motrices, en la capacidad del ser de expresarse en un contexto psicosocial. En educación psicomotriz, se le da al cuerpo un valor existencial y se trabaja desde diferentes puntos de vista: danza, expresión corporal, gestual, rítmica, lenguaje... como parte de una educación integral del individuo.

La o el estudiante necesita expresarse, comunicarse para madurar física, emocional, intelectual, social y culturalmente, así poder intercambiar experiencias y reconocer intereses mutuos.

Para lograr una comprensión de los sentidos de pertenencia cultural, las y los estudiantes encuentran en las danzas folclóricas, por medio de la expresión corporal, un espacio para construir el sentido de pertenencia a su región, es decir, su identidad sociocultural, buscando un equilibrio entre el movimiento la expresión artística, desarrollando sus habilidades comunicativas y su juicio apreciativo.

Esta tierra denominada Honduras cuenta con una inagotable fuente de material con respecto a música y danza, interpretada, ejecutada por gran variedad de instrumentos musicales y accesorios de la región; gracias a esto se le ha considerado uno de los países latinoamericanos con mayor repertorio folclórico.

La danza folclórica es la razón demostrativa de la verdadera identidad nacional, las y los estudiantes aprenderán en esta secuencia acerca de la música y danza de nuestro país realizando una presentación de una danza folclórica, destacando así la cultura de Honduras.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Al término de esta secuencia se espera que las y los estudiantes:

1. Interactúen social y culturalmente destacando valores artísticos en la práctica y presentación de danzas folclóricas colectivas.
2. Conozcan más a fondo sobre el folclor hondureño.

CONTENIDO TEMÁTICO DE LA SECUENCIA

- Cultura e identidad nacional
- Multiculturalidad
- Cultúricémonos por medio de la danza
- Danzas folclóricas

SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

En esta secuencia la evaluación, el dominio de los conocimientos, sobretudo de las habilidades y actitudes propuestas, está orientado a que las y los estudiantes sean capaces de:

- Conocer la danza folclórica de nuestro país por medio de la identidad cultural y de comunicación, expresando su gusto por las actividades dancísticas, transformando, componiendo movimientos, expresiones, gestos y tradiciones o producciones culturales del entorno.
- Desarrollo de la expresión o lenguaje corporal por medio de la danza.
- Fortalecer la coordinación motriz por medio del desarrollo de movimientos complejos y voluntarios.
- Desarrollo de nuevas destrezas rítmicas.
- Al llegar al escenario y poner en práctica la danza folclórica que se le asignará, lograrán enfrentarse, preparados y seguros de sí mismo, ante un nuevo reto que es la presentación ante el público, afianzando su talento y trabajo en equipo.

CONTENIDOS DEL PROGRAMA DE TELEVISIÓN

En el programa de televisión denominado: **Bailando por Honduras**, las y los estudiantes reforzarán los conocimientos sobre la danza y observarán diversas danzas folclóricas de nuestro país para que puedan aprender los movimientos y pasos que utilizan o utilizaban los pueblos en sus bailes culturales, así de esta manera podrán aplicarlo en una presentación posterior.

RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS EN CUANTO AL USO DEL PROGRAMA DE TELEVISIÓN

El programa de televisión, **Bailando por Honduras**, se transmitirá a lo largo de las sesiones de aprendizaje que integran la secuencia: **Mi danza es la mejor**, para que usted decida el momento indicado de observarlo; sin embargo, se le sugiere que lo puedan visualizar en la tercera sesión.



Motive a los estudiantes a poner mucha atención a las danzas folclóricas que se presentarán en este programa, primordialmente los pasos, expresiones y gestos utilizados para que ellos puedan tomar referencia para la danza que practicarán después de ver este programa.

SESIONES DE APRENDIZAJE

Se estima que para el desarrollo de esta secuencia de aprendizaje son necesarios 450 minutos, los cuales corresponden a diez sesiones de aprendizaje de 45 minutos cada una.

Cada sesión está integrada por tres momentos: inicio, desarrollo y cierre. La primera se relaciona con la contextualización, la segunda con el desarrollo, la última con la evaluación. Por medio de dichas actividades se da coherencia y continuidad al proceso.

Debido a los tiempos de clase destinados al logro de los aprendizajes y al número de estudiantes que se atiende, por cuestiones metodológicas se pueden realizar actividades grupales en los que se observa si la mayoría de los estudiantes de un grupo ha logrado o no el propósito educativo.

A partir de estas sugerencias usted tiene libertad, de acuerdo a las condiciones que prevalezcan en el espacio pedagógico, para hacer las modificaciones que considere pertinentes, siempre y cuando no pierda de vista los resultados del aprendizaje.

PRIMERA SESIÓN

INICIO

- Para comenzar con la primera clase de esta secuencia, se le recomienda que las y los estudiantes se formen en grupos para que puedan dar lectura a la sección: **¿Hacia dónde vamos?**, donde se les dará una introducción sobre qué estudiarán durante las sesiones de esta secuencia.
- Seguidamente deberán leer los **Resultados del aprendizaje**.

DESARROLLO

- Para realizar la introducción del tema, léales la sección: **¿Qué conoce de esto?**, titulada **Cultura e identidad nacional**. En esta sección se le dará una breve descripción de lo que es cultura, multiculturalidad y por qué son importantes los legados culturales en nuestro país.
- Interactúe con ellos consultándoles **¿Por qué es importante la cultura?**, asimismo pregúnteles si tienen alguna duda sobre el tema.

- Luego solicíteles que desarrollen en sus cuadernos de trabajo, la sección: **¿Cuál es la dificultad?**, para que puedan presentar sus respuestas antes de finalizar la clase.

CIERRE

- Escoja tres estudiantes, uno de cada equipo, para que uno por uno vaya al pizarrón a escribir la respuesta a cada pregunta de la sección: **¿Cuál es la dificultad?**; en letra clara y entendible.
- Pregúnteles si les quedó claro el tema visto o si tienen alguna consulta al respecto.

Respuestas a la sección **¿Cuál es la dificultad?**:

1. ¿Qué es cultura?

- La cultura se define como las expresiones espirituales, materiales, intelectuales y emocionales de una sociedad.

2. ¿Qué es multiculturalidad?

- Se refiere a la coexistencia de diferentes culturas dentro de un mismo país pero que a la vez forman parte del tejido social al compartir ciertas características, como el lenguaje, el espacio geográfico y en este caso en particular, la música y la danza.

3. ¿Qué características comparten los individuos dentro de una misma cultura?

- El arte, literatura, estilos de vida, sistemas de valores, tradiciones y creencias.

SEGUNDA SESIÓN

INICIO

- Deles un breve recordatorio sobre el tema visto en la sesión anterior, y consúlteles si están claro con el tema de cultura e identidad nacional antes de pasar al siguiente tema.

DESARROLLO

- Escoja tres estudiantes al azar, que no hayan participado en la clase anterior, para que empiecen con la lectura del tema **Culturicémonos por medio de la danza** de la sección: **¿Qué piensan otros?**; divida la lectura en tres partes y le asigna una parte a cada estudiante escogido.



- Haga pausas o intermedios mientras ellos leen para saber si los demás estudiantes están comprendiendo el tema o tienen consultas.
- Al terminar la lectura del tema **Culturicémonos por medio de la danza**, asígneles que trabajen cada uno en su cuaderno respondiendo a las preguntas que se presentan en la sección: **¡A trabajar!**, de manera clara y con letra legible.

CIERRE

- Una vez que hayan contestado las preguntas de la sección: **¡A trabajar!**, de manera aleatoria escoja estudiantes para que lean las respuestas que obtuvieron.
- Corríjalos si hay algún error en las respuestas obtenidas.
- Mencióneles que hay una tarea que deberán hacer. Léales las instrucciones de la tarea que están después de las preguntas de la sección: **¡A trabajar!**; deberán crear un álbum folclórico. Usted como docente tiene la libertad de decirles cuando deben entregar el álbum finalizado, se le sugiere que sea al final de esta secuencia. Explíqueles a las y los estudiantes cualquier duda que tengan al respecto.

Respuestas de la sección **¡A trabajar!**:

1. ¿Qué es la danza?

- La danza es una serie de movimientos corporales rítmicos que siguen un patrón acompañados de varios tipos de música y que sirven como forma de comunicación o expresión.

2. ¿A través de qué se expresa todo ser humano?

- A través de la danza.

3. ¿Por qué es importante la cultura dentro de la danza?

- La historia de la danza refleja los cambios en la forma en que el pueblo conoce el mundo, relaciona sus cuerpos y experiencias con los ciclos de la vida.

4. ¿Qué implementos se utilizan para bailar?

- Vestidos, zapatillas, sombreros, cintas (son aparatos que se utilizan en gimnasia rítmica deportiva), entre otros.

TERCERA SESIÓN

INICIO

- Para comenzar esta sesión de un breve recordatorio de los visto en la clase anterior, despejándoles cualquier duda que tengan al respecto sobre el tema de las danzas.

- Prepárelos para ver un programa de televisión.

DESARROLLO

- Las y los estudiantes observarán el programa de televisión: **Bailando por Honduras**, en el cuál observarán diversas danzas folclóricas de nuestro país para que puedan aprender movimientos para aplicarlos en las actividades posteriores que usted les pondrá a realizar.
- Que presten mucha atención al programa de televisión para que después puedan contestar las preguntas de la sección: **¡A trabajar!**.

CIERRE

- Las respuestas de las preguntas de la sección: **¡A trabajar!**, son respuestas abiertas ya que es la opinión de ellos las que usted evaluará.
- Escoja estudiantes al azar para que den las respuestas a las que llegaron con cada pregunta.
- Mencióneles que en la siguiente sesión hablarán más sobre el tema de las danzas folclóricas para despejar las dudas que tengan.

CUARTA SESIÓN

INICIO

- Empiece comentando sobre lo que vieron en el programa de televisión: **Bailando por Honduras**, y despéjeles cualquier duda.

DESARROLLO

- Reúna a las y los estudiantes en grupos, de igual cantidad de estudiantes, para que estudien la lectura **Danzas folclóricas** de la sección: **¿Qué piensan otros?**, en la cual aprenderán más conceptos sobre las danzas folclóricas de nuestro país.
- Una vez que hayan terminado la lectura, consúlteles que captaron del tema de las danzas folclóricas. Retroaliméntelos sobre el tema antes de pasar a contestar las preguntas que se les asignarán.
- Siempre en grupos, que contesten las preguntas contempladas en la sección: **¡A trabajar!**, sobre el tema visto.



CIERRE

- Discuta con cada uno de los grupos, las respuestas a cada una de las preguntas de la sección antes mencionada.
- Pregúnteles si tienen alguna consulta sobre los temas vistos ya que las próximas sesiones serán prácticas para desarrollar todo lo aprendido.

Respuestas de la sección **¡A trabajar!**:

1. ¿Qué es la danza folclórica?

- Es aquella que se aplica a ciertos movimientos unidos a una música, asimismo reflejando las tradiciones y eventos de la vida cotidiana del ser humano, en este caso de la gente hondureña.

2. ¿Cuáles son los diferentes tipos de pasos en las danzas folclóricas hondureñas?

- El Xique, las Polcas, los Vals, las Marchas y el Minué.

3. ¿En qué categorías se clasifican las danzas folclóricas en nuestro país?

- Son seis categorías: danzas indígenas, de raíz autóctono, de raíz criolla, criollas de imitación, regias o coloniales, y las garífunas o afrocaribeñas.

4. ¿Qué implementos diferencian a cada danza folclórica?

- Su vestuario (trajes típicos) y su música.

QUINTA SESIÓN

INICIO

- Empiece recordándoles acerca de los conceptos de la danza y sus diferentes categorías dentro de nuestra identidad nacional.
- Mencióneles si no tienen ninguna consulta ya que ahora serán clases prácticas en donde serán evaluados.

DESARROLLO

- Léales la sección: **¿Cómo se hace?**, en la cual se encuentra una pequeña introducción antes de dar las instrucciones a la próxima actividad que realizarán sobre la práctica de una danza folclórica, que tanto usted como ellos tienen la libertad de escoger, según las que vieron en el programa de televisión: **Bailando por Honduras**.
- Léales ahora, la sección: **¡A trabajar!**, denominada **¡A danzar!**.

- Se le sugiere que sea un solo grupo de estudiantes aunque si es muy grande la cantidad de estudiantes, puede realizar dos grupos con dos danzas folclóricas diferentes, siempre bajo su supervisión. Usted tiene la libertad de escoger como puede trabajar mejor con cada uno de ellos.
- Las recomendaciones que se le dan son:
 - » Es importante buscar la vestimenta adecuada para cada estudiante, pueden consultar dentro del centro escolar si tienen vestimentas para danzas folclóricas o las pueden conseguir por otro medio, siempre y cuando no genere costos que no puedan alcanzar.
 - » Tendrán que escoger la música de su elección para mayor facilidad, si no se posee, se puede encontrar en la internet y descargarla.
 - » De ser posible, será fundamental y alentador para las y los estudiantes si se realiza una presentación de la danza folclórica en algún evento escolar que se tenga programado. Esto incentivará a los estudiantes a realizar una danza de calidad.
- Ayúdeles en cualquier inconveniente que se les presente.
- Recuérdeles que lo primordial es que aprendan divirtiéndose en grupo.

CIERRE

- Despéjeles cualquier duda que tengan y empiece a organizarlos en parejas para estar preparados para practicar en las próximas cuatro sesiones para que sean evaluados o puedan realizar su presentación en la décima sesión o sea la última sesión de esta secuencia.

SEXTA SESIÓN

INICIO

- Pregúnteles si tienen alguna consulta y coordínese bien con cada uno de ellos para comenzar a practicar la danza.

DESARROLLO

- Escojan los pasos a realizar para que empiecen a practicar, de ser posible pueden volver a ver el programa de televisión para recordar algunos pasos (solamente es una sugerencia).
- ¡A practicar!

CIERRE

- Cerciórese que todas las parejas de estudiantes estén desarrollando bien cada paso o cada movimiento y ayúdeles si están teniendo problemas con algo.

Material adicional sobre las danzas folclóricas

La ubicación de las parejas en las danzas folclóricas varía de acuerdo a la ejecución de las mismas ya que cada danza es diferente y su ritmo concuerda con su música. Algunos elementos que intervienen en la danza son:

- Posición inicial. Cuerpo erguido, pies ligeramente separados y brazos caídos a los costados del cuerpo.
- Posición durante la danza. Los brazos en alto, arqueados, con las manos a la altura de la cara, con las palmas hacia adentro.

Durante el baile, la dama lleva la mano izquierda en la cintura con el pulgar hacia atrás, y la mano derecha tomando la falda del vestido con los dedos pulgar e índice, ampliando los pliegues de la misma, sin afectación.

En el zapateo: el varón lleva los brazos caídos al costado del cuerpo.

- Posición de la cabeza. Los bailarines deben compartir la danza. Para ello se miran, girando armónicamente la cabeza, auxiliándose con la expresión del rostro.
- Posición de los brazos. Colocarlos arqueados a la altura de la cara, las manos adelante con las palmas enfrentadas, los codos hacia bajo, cuidando siempre que los brazos formen un marco hacia la cara.
- Paso básico. Se inicia con pie izquierdo o derecho según indicación para cada danza, siendo lo común en nuestras danzas el comenzar con pie izquierdo.

Se realiza en tres movimientos que ocupan un compás musical.

- » Primer movimiento: paso largo natural, hacia el frente, apoyando el peso del cuerpo sobre el pie que avanza.
- » Segundo movimiento: llevar el pie que ha quedado atrás, hasta colocarlo, de media punta, a la altura de la mitad del pie que inició el primer movimiento.
- » Tercer movimiento: Paso corto con el pie que realizó el primer movimiento, flexionando suavemente la rodilla.

Se prosigue alternando pie izquierdo y derecho, en la iniciación del paso, cuidando la naturalidad de su realización y conservando el estilo criollo.



SÉPTIMA SESIÓN

INICIO

- Que se ubiquen nuevamente en sus puestos de baile con su pareja y pregúnteles si no tienen ninguna consulta o dificultad.

DESARROLLO

- Que continúen practicando la danza folclórica bajo su supervisión.

CIERRE

- Supervise que los implementos a utilizar como vestimenta, accesorio y la música estén listos o ayúdeles a que estén listos para la próxima sesión.

OCTAVA SESIÓN

INICIO

- Pregúnteles si todo está bien para que sigan bailando y practicando.

DESARROLLO

- Que continúen practicando la danza folclórica bajo su supervisión.

CIERRE

- Recuérdeles que ya solo les queda la próxima sesión para practicar y luego realizarán la presentación.

NOVENA SESIÓN

INICIO

- Revise si cada uno de los implementos o accesorios a utilizar están correctamente ya que esta es la última sesión para practicar su presentación.



DESARROLLO

- Que continúen practicando la danza folclórica bajo su supervisión.

CIERRE

- Cerciórese que estén listos para la presentación de su danza folclórica en la cual serán evaluados.
- Recuérdeles que se diviertan bailando y que no se pongan nerviosos al estar enfrente del público, han estado practicando rigurosamente y que lo harán muy bien.
- Bríndeles seguridad en su trabajo y felicítelos.

DÉCIMA SESIÓN

INICIO

- Léales el apartado: **¡Valorando lo aprendido!**, luego felicítelos y a bailar.

DESARROLLO

- Realizarán la presentación de la danza folclórica que han venido practicando durante las últimas cuatro sesiones anteriores, ya sea en el evento cultural de la escuela o como usted haya decidido.

CIERRE

- Felicítelos por el gran desempeño que tuvieron durante la presentación. Son un gran equipo.
- Evalúelos tanto individualmente como en equipo.
- Mencióneles que para la próxima clase tendrán que traer desarrollada, en una hoja aparte con su nombre completo, la tabla de la sección de **Autoevaluación**.





SECUENCIA 4

Valorando lo que aprendo

INTENCIÓN DE LA SECUENCIA

En esta secuencia se hará una retroalimentación de todos los contenidos vistos a lo largo de las secuencias de este Bloque I: Imagen, percepción y expresión corporal con el fin de verificar el rendimiento obtenido en función de los resultados del aprendizaje.

En el área de Educación Física, por medio de la evaluación se permite valorar los conocimientos los procedimientos empleados, pues se concibe como una actividad que planeada y ejecutada adecuadamente contribuye a la toma de decisiones pertinentes y oportunas para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Los propósitos educativos del área de Educación Física refieren a aprendizajes cognoscitivos motores, así como la formación de hábitos, actitudes y valores, de esta manera usted, como docente, podrá reconocer el proceso de aprendizaje de cada estudiante por medio de criterios como: destrezas motrices, dominio perceptivo-motriz y condición física, entre otros.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Al término de esta secuencia se espera que las y los estudiantes:

1. Refuercen los contenidos de las secuencias anteriores del Bloque I: Imagen, percepción y expresión corporal.
2. Recuerden los conceptos de coordinación, las capacidades coordinativas y el ritmo.

CONTENIDO TEMÁTICO DE LA SECUENCIA

Se realizará un repaso general de los contenidos estudiados a lo largo de las secuencias de este primer bloque tratando de que el docente le dé prioridad a aquellos temas que hubiesen podido presentar un grado de mayor dificultad para las y los estudiantes para que usted, como su docente, pueda reforzar los temas de coordinación, ritmo y actividades físicas vistas en las siguientes secuencias:

1. ¿Quieres ser el más ágil?
2. Ven a bailar
3. Mi danza es la mejor

SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

En esta secuencia la evaluación, el dominio de los conocimientos y sobretodo de las habilidades y actitudes propuestas, está orientado a que las y los estudiantes sean capaces de:

- Dominar los conceptos estudiados a lo largo de las secuencias de este Bloque I.
- Conocen y valoren su cuerpo por medio de la actividad física como expresión o lenguaje corporal disfrutando de sus posibilidades motrices.
- Desarrollen y apliquen las habilidades destrezas motrices para mejorar su calidad de vida.
- Estimulen sus funciones perceptivas a través de las acciones sensoriales y su relación con la capacidad de movimiento.
- Mejoren sus posibilidades expresivas como un medio más para la comunicación.
- Fortalecer la capacidad motriz.
- Coordinarse con sus compañeros y compañeras de clase por medio del trabajo en equipo, de acuerdo a las actividades desarrolladas.

SESIONES DE APRENDIZAJE

Se estima que para el desarrollo de esta secuencia de aprendizaje son necesarios 135 minutos, los cuales corresponden a tres sesiones de aprendizaje de 45 minutos cada una.

Se le sugiere, la flexibilidad de que cada secuencia puede durar más sesiones a lo que está establecido en la Guía del Docente, si usted lo considera pertinente; debido tanto a su planificación como en el desarrollo de los contenidos y actividades de cada secuencia.

A partir de estas sugerencias usted tiene libertad, de acuerdo a las condiciones que prevalezcan en el espacio pedagógico, para hacer las modificaciones que considere pertinentes, siempre y cuando no pierda de vista los resultados del aprendizaje.

PRIMERA SESIÓN

INICIO

- Empiece recogiendo la hoja de **Autoevaluación** que les pidió de tarea de la secuencia anterior.
- Léales el apartado: **¿Hacia dónde vamos?** en conjunto con los **Resultados del aprendizaje**.



DESARROLLO

- Consúlteles si tienen alguna duda del apartado: **¿Hacia dónde vamos?** para que pueda aclarárselas.
- Solicítele a una o un estudiante que voluntariamente lea la sección: **¿Qué conoce de esto?**
- Puede realizar un conversatorio en el cuál participen todos mientras usted les realiza preguntas sobre las secuencias anteriores como por ejemplo:
 - » ¿Quieren desarrollar movimientos con mayor complejidad?
 - » ¿Qué beneficios brindan las actividades físicas a la salud?
 - » ¿Qué piensan de las danzas folclóricas?
 - » ¿Les gustó haber participado en una danza folclórica?

CIERRE

- Despeje cualquier duda que tengan y felicítelos por el buen desempeño.

SEGUNDA SESIÓN

INICIO

- Retroalimente los conocimientos de las y los estudiantes para prepararlos a trabajar en grupos.

DESARROLLO

- En grupos van a trabajar en la **Guía de repaso** de la sección: **¿Cuál es la dificultad?**, con el fin de prepararlos para la evaluación final que tendrán en la próxima sesión, que será la última clase del Bloque I.

CIERRE

- Escoja ocho estudiantes al azar, haciendo que participen todos los grupos, para que pasen al pizarrón y cada uno, en orden, irán escribiendo las respuestas obtenidas a cada pregunta.
- Corríjales si obtuvieron una respuesta errónea incompleta.
- Mencíóneles que estudien en sus casas todos los contenidos vistos en el Bloque I porque en la próxima sesión se someterán a una evaluación escrita y práctica.

- Felicítelos por el esfuerzo y dedicación a lo largo de este primer bloque y motíuelos a que sigan igual o mejor en el siguiente bloque.
- Se le da, al final de este bloque, una serie de ejercicios sugeridos para que los tome en cuenta para la evaluación final; queda en la libertad de escoger los que más le parezcan correctos para aplicárselos a las y los estudiantes, asimismo vienen con sus respuestas.

Respuestas a la **Guía de repaso** de la sección **¿Cuál es la dificultad?**:

1. ¿Cómo define la Educación Física?

- Educar el cuerpo y hacerlo competente desarrollando la expresión integral de comunicación gestual, posturas, actitudes y acciones motrices que manifiestan intenciones, emociones, sentimientos, que se usan durante toda la vida.

2. ¿Qué son capacidades coordinativas?

- Cualidades que permiten al ser humano realizar los movimientos con precisión y eficacia coordinando adecuadamente una tarea motriz.

3. ¿Cómo se clasifican las capacidades coordinativas?

- Capacidades coordinativas simples y complejas.

4. ¿Qué es el ritmo?

- El ritmo es un flujo de movimientos controlados, constituidos básicamente por la repetición de un patrón.

5. ¿En qué consiste la movilidad?

- Es la capacidad de moverse libremente, con gran facilidad, con el ritmo y con un fin determinado.

6. ¿Qué es la agilidad?

- Es la capacidad que tiene la persona para solucionar con rapidez las tareas motrices.

7. ¿Qué significa el aprendizaje motor?

- Esta capacidad ha sido definida como una serie de procesos asociados con práctica o experiencia que conduce a cambios permanentes en la capacidad de realizar una destreza física o motora.

8. ¿Qué es una rutina de ejercicios?

- Es una secuencia o composición de movimientos que puede surgir a partir de una emoción o de un tema musical que van a determinar diferentes calidades de movimientos.



TERCERA SESIÓN

INICIO

- Prepárelos para la evaluación final de la sección: **¡Valorando lo aprendido!**, dándoles todos los lineamientos que deben tener en cuenta, como por ejemplo: leer bien las instrucciones; escribir su nombre completo en la primera hoja de la evaluación; no sacar ningún cuaderno para realizar la evaluación; no se permite preguntarle nada a su compañero o compañera; escriba de manera clara y legible, sin que vaya ningún manchón; entre otras.

DESARROLLO

- Ahora comience a repartirle a cada uno de sus estudiantes la hoja de evaluación.

CIERRE

- Deséeles suerte a sus estudiantes que estén listos y preparados para ver estudiar nuevos temas en la próxima sesión.

EVALUACIÓN FINAL BLOQUE I

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

GRADO: _____ SECCIÓN: _____ FECHA: _____

NOMBRE DEL DOCENTE: _____

NOTA FINAL: _____

Estimados(as) estudiantes, favor leer bien las instrucciones antes de contestar cada enunciado con letra clara y legible. Si no sabe la respuesta pase a la siguiente pregunta y al final vuelva a las preguntas que ha dejado sin contestar.

VERDADERO Y FALSO

Escriba en cada paréntesis una "V", si la respuesta es verdadera, o una "F", si la respuesta es falsa.

1. La corporeidad se refiere a que conozca su realidad corporal..... ()
2. Coordinar es realizar acciones de forma ordenada..... ()
3. Las capacidades físicas es la incapacidad de desarrollar acciones..... ()
4. El movimiento es necesario para protegerse de traumatismos..... ()
5. No practicar ejercicios es fundamental para la salud..... ()
6. El ritmo es un flujo de movimientos controlados..... ()
7. La danza es la razón demostrativa de la identidad nacional..... ()
8. Multiculturalidad es la existencia de una sola cultura..... ()
9. En los antepasados se honraba a los dioses por medio de la comida..... ()
10. El folclor hondureño es parte de la vida cotidiana..... ()

TIPO ENUMERACIÓN

Escriba en las líneas lo que se le pida a continuación:

1. Mencione cuatro habilidades motrices:

2. Son capacidades coordinativas complejas:

3. Aparatos o instrumentos que se utilizan en la gimnasia rítmica:



4. Mencione dos categorías de las danzas folclóricas:

5. Las danzas folclóricas se distinguen por:

SELECCIÓN ÚNICA

Encierre en un círculo la respuesta correcta a cada enunciado.

1. Son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva:

- a. Coordinación
- b. Capacidades físicas
- c. Agilidad

2. Equilibrio, postura y ritmo son capacidades coordinativas:

- a. Simples
- b. Complejas
- c. Funcionales

3. Es un factor morfológico y estructural:

- a. Respiración
- b. Elasticidad de los músculos
- c. Pensar

4. Las dimensiones de la pelota utilizada en la gimnasia rítmica son de:

- a. 15 a 17 cm
- b. 30 a 35 cm
- c. 18 a 20 cm

5. Es un paso muy utilizado en la danza folclórica hondureña:

- a. Xique
- b. Cha Cha
- c. Criollo

EVALUACIÓN PRÁCTICA

Siga las instrucciones que le dará su docente para realizar la evaluación práctica de acuerdo a los conocimientos adquiridos.

Recuerde utilizar su vestimenta o uniforme correctamente, sin ello no podrá realizar la evaluación.

**PAUTA A LA EVALUACIÓN FINAL DEL BLOQUE I**

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

GRADO: _____ SECCIÓN: _____ FECHA: _____

NOMBRE DEL DOCENTE: _____

NOTA FINAL: _____

Estimados(as) estudiantes, favor leer bien las instrucciones antes de contestar cada enunciado con letra clara y legible. Si no sabe la respuesta pase a la siguiente pregunta y al final vuelva a las preguntas que ha dejado sin contestar.

VERDADERO Y FALSO

Escriba en cada paréntesis una "V", si la respuesta es verdadera, o una "F", si la respuesta es falsa.

1. La corporeidad se refiere a que conozca su realidad corporal..... (V)
2. Coordinar es realizar acciones de forma ordenada..... (V)
3. Las capacidades físicas es la incapacidad de desarrollar acciones..... (F)
4. El movimiento es necesario para protegerse de traumatismos..... (V)
5. No practicar ejercicios es fundamental para la salud..... (F)
6. El ritmo es un flujo de movimientos controlados..... (V)
7. La danza es la razón demostrativa de la identidad nacional..... (V)
8. Multiculturalidad es la existencia de una sola cultura..... (F)
9. En los antepasados se honraba a los dioses por medio de la comida..... (F)
10. El folclor hondureño es parte de la vida cotidiana..... (V)

TIPO ENUMERACIÓN

Escriba en las líneas lo que se le pida a continuación:

1. Mencione cuatro habilidades motrices:

_____ Caminar _____ Correr _____ Girar _____ Atrapar _____

2. Son capacidades coordinativas complejas:

_____ Agilidad _____ Aprendizaje motor _____ Movilidad _____

3. Aparatos o instrumentos que se utilizan en la gimnasia rítmica:

_____ El aro _____ La pelota _____ La cuerda _____ La cinta _____

4. Mencione dos categorías de las danzas folclóricas:

Danzas indígenas

Danzas garífunas

5. Las danzas folclóricas se distinguen por:

Vestuario

Música

SELECCIÓN ÚNICA

Encierre en un círculo la respuesta correcta a cada enunciado.

1. Son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva:

a. Coordinación

☒ **b. Capacidades físicas**

c. Agilidad

2. Equilibrio, postura y ritmo son capacidades coordinativas:

☒ **a. Simples**

b. Complejas

c. Funcionales

3. Es un factor morfológico y estructural:

a. Respiración

☒ **b. Elasticidad de los músculos**

c. Pensar

4. Las dimensiones de la pelota utilizada en la gimnasia rítmica son de:

a. 15 a 17 cm

b. 30 a 35 cm

☒ **c. 18 a 20 cm**

5. Es un paso muy utilizado en la danza folclórica hondureña:

☒ **a. Xique**

b. Cha Cha

c. Criollo



EVALUACIÓN PRÁCTICA

Siga las instrucciones que le dará su docente para realizar la evaluación práctica de acuerdo a los conocimientos adquiridos.

Estimado(a) docente:

Se le da una serie de ejercicios que puede realizar con sus estudiantes con el fin de evaluar los conocimientos adquiridos. Recuerde hacer ejercicios de calentamiento antes de comenzar con la evaluación. Cerciérese que las y los estudiantes tengan la vestimenta o el uniforme adecuado para realizar los ejercicios prácticos, sino mencióneseles que no podrán realizar la evaluación.



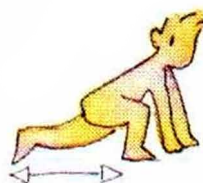
Correr a grandes zancadas



Dos saltos con cada pierna



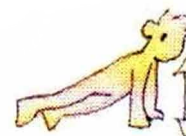
Círculos con el tronco



Salto cambiando piernas



Elevar tronco y flexionar rodillas



Flexión de brazos



Boca abajo elevando el tronco



Subir y bajar alternando piernas



Flexionar y extender brazos



Saltar a tocar el pecho con la rodilla



Carreras cortas de velocidad



El ejercicio físico tiene como objetivos concretos: mejorar la salud y permitir la participación eficaz en todo tipo de actividad físico deportiva.



BLOQUE II

Condición física para la salud, habilidades y destrezas básicas

Presentación

En este bloque las y los estudiantes conocerán sobre la importancia que es tener una buena condición física desarrollando las capacidades físicas básicas girando en torno a la enseñanza y aprendizaje del cuidado de la salud por medio de hábitos alimenticios, el calentamiento corporal, la relajación al comenzar y al finalizar el ejercicio, así como.

Siempre la mejora, física y motora, se deberá al trabajo de acondicionamiento físico que se basará en el desarrollo de dichas capacidades físicas y de sus diferentes subcomponentes; el éxito se fundamenta de acuerdo a las características de cada individuo (edad, sexo, etc.) y de los objetivos y requisitos que exija cada actividad o deporte.

Otro de los objetivos de este bloque es enseñar las diferentes lesiones de un deportista, transmitiéndoles los conocimientos más elementales para intervenir y prestar un auxilio eficaz.

Expectativas de logro del bloque II

Al término de este bloque se espera que las y los estudiantes:

1. Identifiquen y tomen conciencia de los efectos inmediatos del ejercicio sobre el organismo en crecimiento y desarrollo, de los beneficios saludables de su práctica habitual y sistemática.
2. Identifiquen los factores que inciden en el desarrollo de las capacidades físicas básicas y sus adaptaciones funcionales más importantes en cuanto a la salud.
3. Identifiquen y practiquen calentamientos de tipo general previo a la actividad física a realizar reforzando el conocimiento anatómico de su cuerpo.
4. Mejoren su condición física de base progresando adecuadamente con especial dedicación a la resistencia aeróbica, la flexibilidad y la fuerza dinámica.
5. Adquieran conocimientos básicos sobre los primeros auxilios, como ayudar a una persona en caso de accidente o lesión.

Contenidos temáticos a desarrollar

- ¿Qué es la condición física?
- La importancia del ejercicio físico
- ¿Qué pasa si no se ejercitan?
- Capacidades físicas básicas
- Pirámide de la actividad física
- El cuerpo necesita entrar en calor
- Elongación muscular
- Lesiones deportivas
- Traumatismos
- Primeros auxilios



SECUENCIA 1

Mantén tu salud física

INTENCIÓN DE LA SECUENCIA

Las y los estudiantes deberán conocer la diversidad de factores que ayudan y determinan tanto el crecimiento como el desarrollo de su cuerpo, como por ejemplo: los factores exteriores o ambientales como la nutrición, el clima, las enfermedades, las actividades físicas o deportivas, entre otras, entendiendo así que ayudarán a su crecimiento final como una persona sana.

Lograrán entender como potenciar sus habilidades, mejorar su autoestima por medio de las capacidades físicas e incluso mejorar la relación entre ellos mismos no solo como compañeros de clase sino como un equipo de trabajo. Las y los estudiantes deberán comprender que es casi imposible realizar ejercicios en los que se trabaje solamente una capacidad (resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad) sino que trabajan en conjunto, pero generalmente siempre habrá alguna que predomine sobre las demás.

Es importante resaltarles que la actividad física debe ir acompañada de una alimentación equilibrada y nutritiva, ajustada de acuerdo con la edad, sexo, la estatura y la condición de cada uno de ellos. El ejercicio debe realizarse durante todas las etapas de la vida, de preferencia, iniciarse a edades tempranas, recalcándoles que si no existen factores de riesgo de enfermedades crónicas, con especial énfasis en las cardiovasculares.

En esta secuencia, entenderán por qué es fundamental tener una buena condición física y que repercusiones tienen en la salud. Desarrollarán carreras de velocidad lograrán medir su frecuencia cardíaca antes, durante y después de realizar las actividades físicas.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Al término de esta secuencia se espera que las y los estudiantes:

1. Identifiquen y tomen conciencia de los efectos inmediatos del ejercicio sobre el organismo en crecimiento y desarrollo, de los beneficios saludables de su práctica habitual y sistemática.
2. Identifiquen los factores que inciden en el desarrollo de las capacidades físicas básicas y sus adaptaciones funcionales más importantes en cuanto a la salud.

CONTENIDO TEMÁTICO DE LA SECUENCIA

- ¿Qué es la condición física?
- Importancia del ejercicio
- ¿Qué pasa si no se ejercitan?
- Capacidades físicas básicas
 - Resistencia
 - Fuerza
 - Velocidad
 - Flexibilidad
- La condición física está relacionada con la salud
- La pirámide de la actividad física

SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

En esta secuencia las actividades de evaluación, el dominio de los conocimientos, las habilidades y actitudes propuestas están orientadas a que las y los estudiantes sean capaces de:

- Comprender los beneficios que tiene a la salud mantener una buena condición física.
- Conocer los aspectos negativos por no realizar ejercicios físicos.
- Diferenciar y entender cada una de las cuatro capacidades físicas básicas por medio de la práctica.
- Mantener una dieta sana y equilibrada con el fin de garantizar un buen desarrollo de su cuerpo.
- Comparar los efectos producidos por el ejercicio contra las consecuencias de no realizar ningún ejercicio.
- Distinguir y comprender cada uno de los escalones de la pirámide de la actividad física.
- Mejorar su condición física por medio de la práctica de actividades físicas o deportivas no solo en la clase de Educación Física sino que también en su tiempo de ocio.
- Medir el ritmo cardíaco (número de latidos por minuto) antes y después de una actividad física o deporte.
- Realizar carreras de velocidad, comenzando de 2, 4, 8 metros... y sucesivamente.
- Evaluar su desempeño.
- Trabajar en equipo en armonía con sus compañeros.
- Utilizar el uniforme o vestimenta adecuada para la ejecución de la clase de Educación Física.



CONTENIDOS DEL PROGRAMA DE TELEVISIÓN

En el programa de televisión denominado: **Cuídate al ejercitarte**, las y los estudiantes valorarán la buena salud y las condiciones de vida durante los períodos críticos del desarrollo juvenil, manteniendo una buena higiene personal y siguiendo las normas de seguridad física con el fin de prevenir riesgos en la práctica de cualquier actividad física o deportiva. Podrán comprender los efectos producidos por el ejercicio, asimismo las consecuencias que conlleva no realizar ningún ejercicio físico.

RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS EN CUANTO AL USO DEL PROGRAMA DE TELEVISIÓN

El programa de televisión, **Cuídate al ejercitarte**, se transmitirá a lo largo de las cuatro sesiones de aprendizaje que integran la secuencia: **Mantén tu salud física**, para que usted decida el momento indicado de observarlo; sin embargo, se le sugiere que lo puedan visualizar en la segunda sesión para que después puedan realizar una actividad en grupo para evaluar el nivel de conocimiento adquirido.

SESIONES DE APRENDIZAJE

Se estima que para el desarrollo de esta secuencia de aprendizaje son necesarios 180 minutos, los cuales corresponden a cuatro sesiones de aprendizaje de 45 minutos cada una.

Cada sesión está integrada por tres momentos: inicio, desarrollo y cierre. La primera se relaciona con la contextualización, la segunda con el desarrollo y la última con la evaluación.

Debido a los tiempos de clase destinados al logro de los aprendizajes y al número de estudiantes que se atiende, por cuestiones metodológicas se pueden realizar actividades grupales en los que se observará si la mayoría de los estudiantes de un grupo ha logrado o no el propósito educativo.

A partir de estas sugerencias usted tiene libertad, de acuerdo a las condiciones que prevalezcan en el espacio pedagógico, para hacer las modificaciones que considere pertinentes, siempre y cuando no pierda de vista los resultados del aprendizaje.

PRIMERA SESIÓN

INICIO

- Se le sugiere comenzar leyendo a sus estudiantes el apartado: **¿Hacia dónde vamos?**, dónde se le dará una breve introducción de los temas que se verán a lo largo de la presente secuencia.

- Luego léales los **Resultados del aprendizaje** con el fin de que puedan comprender los resultados y/o objetivos que deben lograr al término de esta secuencia.
- Reflexione con ellos sobre lo que acaba de leerles para saber qué nivel de comprensión tienen sobre los temas y antes de comenzar a profundizar en ellos.

DESARROLLO

- Comience pidiendo un voluntario para que pueda leer el apartado: **¿Qué conoce de esto?**, con tema **¿Qué es la condición física?**, en el cual se da una pequeña introducción sobre la condición física.
- Después de abordar la sección anterior, léales las dos preguntas que contiene el apartado: **¿Cuál es la dificultad?**; que dos estudiantes voluntarios las contesten. Termine la sección reforzando cualquier inquietud que tengan sobre el tema.
- Reúnalos en grupos para que lean el apartado: **¿Qué piensan otros?**, titulado **Importancia del ejercicio físico**, asimismo leerán el subtema **¿Qué pasa si no se ejercitan?**, con el fin de conocer las consecuencias de no llevar una vida física activa.

CIERRE

- Consúlteles si tienen alguna duda sobre la lectura anterior y refuerce sobre el tema.
- Déjeles de tarea que lean el apartado: **¿Qué piensan otros?**, los siguientes temas: **Capacidades físicas básicas** y **La condición física relacionada con la salud**. Mencióneles que deben poner mucha atención a la lectura ya que los evaluará en la próxima clase.

Respuestas a la sección **¿Cuál es la dificultad?**:

1. ¿Qué entiende por condición física?

- Es un estado fisiológico de bienestar que proporciona la base para las tareas de la vida cotidiana. Es un conjunto de atributos relativos al rendimiento de la persona en materia de actividad física.

2. ¿Por qué es importante tener una buena condición física?

- Da bienestar al cuerpo, le brinda un nivel de protección frente a las enfermedades crónicas. Teniendo una buena condición física le permite desarrollar actividades deportivas de una mejor manera.

SEGUNDA SESIÓN

INICIO

- Consúlteles si leyeron bien lo que les asignó de tarea para que pueda comenzar dándoles una retroalimentación sobre los temas de la sección: **¿Qué piensan otros?**, con los títulos: **Importancia del ejercicio físico**, **¿Qué pasa si no se ejercitan?**, **Capacidades físicas básicas** y, **La condición física relacionada con la salud**.

DESARROLLO

- Reúnalos en grupos para que contesten las interrogantes de la sección: **¡A trabajar!**; recuérdelos que deben trabajar en su cuaderno no en el Libro.
- Prepárelos para visualizar el programa de televisión denominado: **Cuídate al ejercitarte**, en el cual valorarán la buena salud y las condiciones de vida durante los períodos críticos del desarrollo juvenil. En el programa aprenderán sobre los efectos producidos por el ejercicio de igual manera entenderán las consecuencias de no realizar ejercicios físicos.
- Mencióneles que deben tomar nota de puntos importantes que vean en el programa de televisión ya que después harán una actividad relacionada al tema visto.

CIERRE

- Léales el contenido del apartado: **¡A trabajar!**, en el cuál se le indicará la actividad a realizar.
- Luego pasará un estudiante de cada grupo al pizarrón a escribir un efecto y una consecuencia.
- A continuación se dan algunas de las posibles respuestas:

Efectos producidos por el ejercicio	Consecuencias de no realizar ejercicios
1. Los huesos y ligamentos se fortalecen.	1. Se produce el sobrepeso.
2. Previene enfermedades.	2. Lesiones musculares.
3. Más energía para todo el organismo.	3. Propensos a muchas enfermedades.
4. Se mantiene un peso saludable.	4. Los músculos se degeneran.
5. Mejora la postura.	5. Mayor fatiga al realizar una actividad.

- Mencióneles que para la siguiente clase van a trabajar en un mural por lo que asigne a dos estudiantes traer una cartulina tamaño mural, y a otros asígneles traer marcadores y lápices de colores.

Respuestas a la sección **¡A trabajar!**:

1. Mencione algunos objetivos principales para una dieta saludable.
 - ▶ Suministrar al cuerpo todos los nutrientes en cantidades adecuadas.
 - Proporcionar una variedad de alimentos diferentes.
2. Mencione cuales son las cuatro capacidades físicas básicas.
 - ▶ Resistencia, Fuerza, Velocidad y Flexibilidad.
3. ¿Qué es la resistencia?
 - ▶ Es la capacidad de realizar o mantener un esfuerzo durante un tiempo prolongado, es decir, durante el mayor tiempo posible.
4. ¿Cuáles son los tres factores que depende la flexibilidad?
 - ▶ Elasticidad de los tendones, de los músculos y, de los ligamentos.
5. ¿Cuáles son los riesgos de no realizar ningún ejercicio o actividad física?
 - ▶ Enfermedades crónicas y degenerativas, niños y niñas con sobrepeso, el sistema respiratorio y cardiovascular se ven afectados, los músculos se van degenerando, entre otros.
6. ¿Cuáles son algunas clases de velocidad?
 - ▶ Velocidad de reacción, de ejecución, de traslación, y, de resistencia.

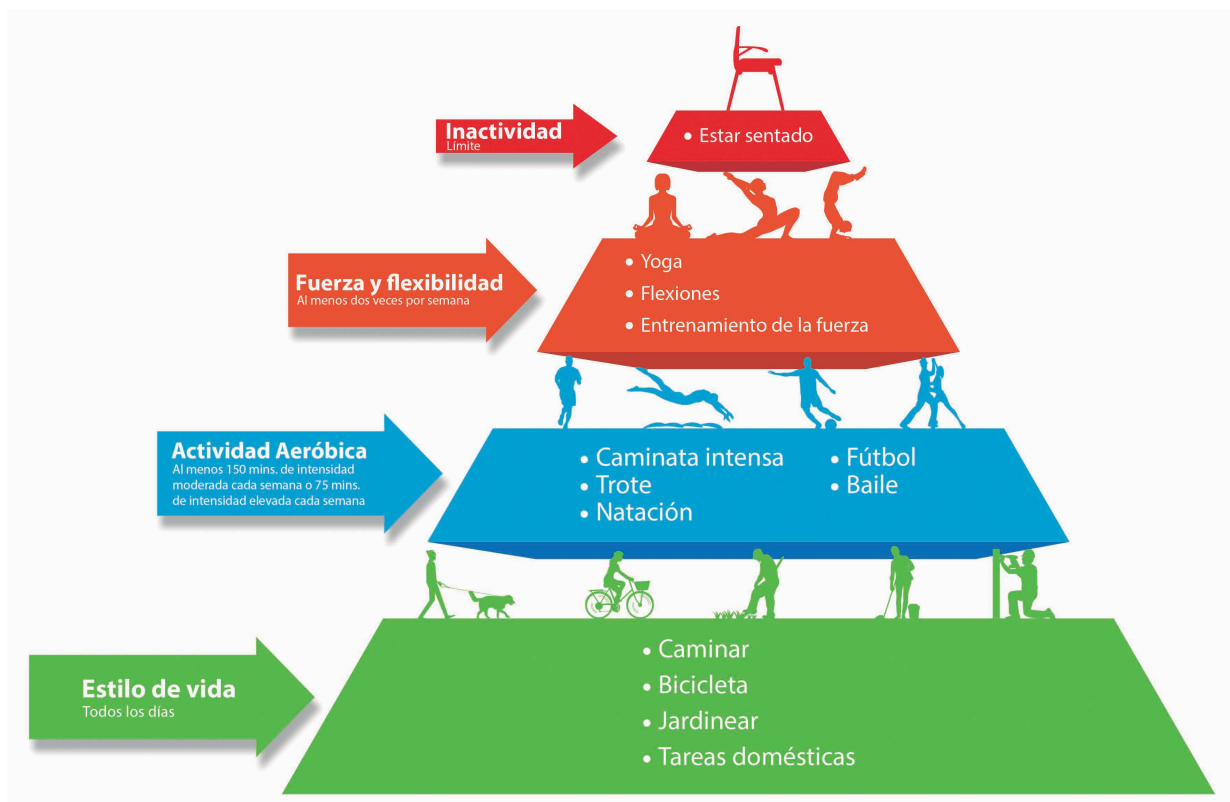
TERCERA SESIÓN

INICIO

- Haga un recordatorio de los temas vistos en la clase anterior con énfasis en el último tema: **La condición física relacionada con la salud.**

DESARROLLO

- Léales el apartado: **¿Cómo se hace?**, titulado **La pirámide de la actividad física**, y luego se movilizarán hacia el gimnasio escolar o fuera del aula, ya que necesitarán trabajar en el piso para tener mayor espacio para dibujar.
- Una vez leído los términos de la actividad, consúlteles si tienen alguna duda y reúnalos en dos grupos para que empiecen a trabajar en la elaboración de la pirámide. De igual manera, léales o explíqueles la imagen que se brinda como ejemplo para que entiendan los niveles de la pirámide de la actividad física y que tipo de actividades pueden ir en cada nivel o escalón.



- Supervise el trabajo realizado por cada grupo de estudiantes e incentívelos a trabajar de manera ordenada y en equipo.

CIERRE

- Deje que cada grupo dé una breve exposición de la pirámide de la actividad física, explicando cada uno de los elementos que la integran.
- Felicite a cada grupo por el buen trabajo realizado y designe que trabajo se pegará en el interior del aula y que trabajo se pegará en el gimnasio escolar o el área de Educación Física.

CUARTA SESIÓN

INICIO

- Comience dando un breve recordatorio sobre lo visto anteriormente y consúlteles si tienen alguna duda sobre el tema.

DESARROLLO

- Van a desarrollar las actividades mencionadas en la sección: **¡Valorando lo aprendido!**; léales todas las indicaciones.

- Explíqueles y enséñeles cómo se mide el ritmo cardíaco (frecuencia cardíaca). Se le da una breve explicación:

Ritmo cardíaco

Las personas adultas generalmente tienen un ritmo cardíaco en reposo de 60 a 100 latidos por minuto, en cambio un atleta en excelente forma podría tener un ritmo cardíaco entre 40 y 60 latidos por minuto. Los individuos que mantienen una buena condición física generalmente tienen un ritmo cardíaco más bajo debido a que sus corazones laten con mayor eficiencia. Al medir el ritmo cardíaco puede tener una idea de qué tan saludable está su corazón y monitorear qué tanto trabaja al ejercitarse.

Pulso en la arteria radial. Este es uno de los lugares más fáciles para medir el ritmo cardíaco por medio de una arteria grande justo debajo de la piel. Cada vez que el corazón palpita, sentirá un pulso a medida que la sangre pasa por la arteria.

1. Extiende un brazo con la palma hacia arriba. Presiona suavemente los dedos índice y medio en la parte interna de la muñeca entre el hueso y el tendón, cerca de la arteria radial;
2. Esto será aproximadamente 1 pulgada por debajo de la muñeca en el mismo lado del pulgar;
3. Debe sentir un tejido suave debajo de los dedos, no el hueso. Es posible que necesite mover los dedos alrededor o presionar un poco más fuerte hasta que lo sienta.
4. Cuente el número de latidos durante 15 segundos y multiplíquelo por 4 para obtener el número de latidos por minuto. Use un reloj para medir los 15 segundos en lugar de intentar contar el pulso y los segundos simultáneamente.

CIERRE

- Una vez culminadas las carreras de velocidad o actividades asignadas, pídale a las y los estudiantes que vuelvan a medir su ritmo cardíaco para que puedan comparar con los latidos por minuto antes y después de realizar una actividad física.
- Felicítelos por el trabajo desempeñado.
- Menciónelos que hagan de tarea lo indicado en la **Autoevaluación** y que deben entregarlo en la siguiente clase de Educación Física.
- Deberá revisar después la autoevaluación de cada uno de sus estudiantes para que pueda tener una idea de quienes están trabajando bien y quienes necesitan refuerzo en su clase. La autoevaluación puede y debe ser un instrumento que facilite atender, respetar y valorar los distintos ritmos de aprendizaje según las diferentes características de cada estudiante.



SECUENCIA 2

¿Por qué calentamos nuestro cuerpo antes de la actividad física?

INTENCIÓN DE LA SECUENCIA

En el ámbito educativo, el calentamiento puede ser visto como un contenido amplio a enseñar, donde se explica sus funciones, importancia aspectos a tener en cuenta en cuanto a su diseño y la puesta en práctica, por otro lado, enseñar el calentamiento como recurso para la motivación e incorporación de las y los estudiantes en la sesiones de trabajo para que puedan desenvolverse muy bien y desarrollar un control sobre su cuerpo, incentivándolos a realizar actividades físicas o deportivas.

En esta secuencia se le da a conocer a cada estudiante el calentamiento neuromuscular, sus capacidades físicas y métodos de desarrollo, su aplicabilidad, sus repercusiones en el organismo, ya que de esta manera se genera una prevención de lesiones en las articulaciones y en los músculos, se cuida la salud y sobretodo mejora la calidad de vida de cada uno de ellos.

Se pondrá a las y los estudiantes a practicar ejercicios de calentamiento a través de entrenamientos básicos, calentando progresivamente en ritmo e intensidad, sin forzar más de lo que pueda dar de sí el músculo en normalidad.

Al final de toda actividad es fundamental considerar la fase de “descalentamiento”, o sea vuelta a la calma. Después de un duro esfuerzo, los músculos, el corazón, la respiración, etc., que han actuado al máximo de su capacidad, necesitan volver a su estado normal. Estos ejercicios para que el cuerpo vuelva a la calma, no consisten más que en pequeños trotes, ejercicios de relajación, estiramientos musculares, y ejercicios respiratorios. De esta manera las y los estudiantes, después de una sesión práctica de educación física, evitarán contracturas y favorecerán la descarga del trabajo acumulado en los músculos, gracias a su carácter calmante y relajador.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Al término de esta secuencia se espera que las y los estudiantes:

1. Identifiquen y practiquen calentamientos de tipo general previo a la actividad física a realizar reforzando el conocimiento anatómico de su cuerpo.
2. Mejoren su condición física de base progresando adecuadamente con especial dedicación a la resistencia aeróbica, la flexibilidad y la fuerza dinámica.

CONTENIDO TEMÁTICO DE LA SECUENCIA

- El cuerpo necesita entrar en calor, ¿por qué?
- ¿Cuáles son los beneficios del calentamiento?
- Elongación muscular
- ¿Cómo se realiza el calentamiento?
- Rutina de un calentamiento general
 - Movilidad articular
 - Sistema aeróbico
 - Estiramiento
- Calentamiento en equipo
- Carrera continua con ejercicios de coordinación

SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

En esta secuencia las actividades de evaluación, el dominio de los conocimientos, las habilidades y actitudes propuestas están orientadas a que las y los estudiantes sean capaces de:

- Realizar los ejercicios de calentamiento de forma progresiva y siempre de menos a más.
- Mayor y mejor coordinación de movimientos, velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad, es decir mejorar las capacidades físicas.
- Realizar ejercicios de estiramiento para reducir la tensión muscular y relajar el cuerpo.
- Aumentar su velocidad de reacción.
- Hacer una rutina de ejercicios de calentamiento por ellos mismos después de que se les ha dado la pauta de cómo hacerlos.
- Regular su ritmo cardíaco.
- Utilizar objetos de apoyo para los ejercicios de calentamiento.
- Trabajar en equipo en armonía con sus compañeros.

CONTENIDOS DEL PROGRAMA DE TELEVISIÓN

En el programa de televisión denominado: **Todos a calentar**, las y los estudiantes aprenderán sobre el mantenimiento de una adecuada condición física mediante la práctica de hábitos saludables tales como la realización de una serie de ejercicios de calentamiento físico para poder obtener muchos beneficios para el cuerpo.



RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS EN CUANTO AL USO DEL PROGRAMA DE TELEVISIÓN

El programa de televisión, **Todos a calentar**, se transmitirá a lo largo de las seis sesiones de aprendizaje que integran la secuencia: **¿Por qué calentamos nuestro cuerpo antes de la actividad física?**, para que usted decida el momento indicado de observarlo; sin embargo, se le sugiere que lo puedan visualizar en la segunda sesión para que a partir de la tercera sesión solamente trabajen en actividades físicas para poner en práctica los conocimientos adquiridos en esta secuencia.

SESIONES DE APRENDIZAJE

Se estima que para el desarrollo de esta secuencia de aprendizaje son necesarios 270 minutos, los cuales corresponden a seis sesiones de aprendizaje de 45 minutos cada una.

Cada sesión está integrada por tres momentos: inicio, desarrollo y cierre. La primera se relaciona con la contextualización, la segunda con el desarrollo y la última con la evaluación.

Debido a los tiempos de clase destinados al logro de los aprendizajes y al número de estudiantes que se atiende, por cuestiones metodológicas se pueden realizar actividades grupales en los que se observará si la mayoría de los estudiantes de un grupo ha logrado o no el propósito educativo.

A partir de estas sugerencias usted tiene libertad, de acuerdo a las condiciones que prevalezcan en el espacio pedagógico, para hacer las modificaciones que considere pertinentes, siempre y cuando no pierda de vista los resultados del aprendizaje.

PRIMERA SESIÓN

INICIO

- Para introducir los temas que se abordarán a lo largo de esta secuencia, léales la sección: **¿Hacia dónde vamos?**, para tener un mejor panorama.
- Continúe leyendo los **Resultados del aprendizaje**, para que puedan entender que se espera de ellos al finalizar la secuencia.

DESARROLLO

- Reúnalos en cuatro grupos de igual número de estudiantes. Escogerá un representante de cada grupo para leer la sección: **El cuerpo necesita entrar en calor, ¿por qué?**; puede dividir la lectura de la siguiente manera: el grupo

n.º 1 **El cuerpo necesita entrar en calor, ¿por qué?**, grupo n.º 2 **¿Cuáles son los beneficios?**, grupo n.º 3 **Elongación muscular** y, el grupo n.º 4 **¿Cómo se realiza el calentamiento?**.

- Cada estudiante leerá en voz alta cada lectura asignada.

CIERRE

- Pregúnteles si no tienen alguna consulta sobre los temas vistos.
- Siempre reunidos en grupos van a contestar las interrogantes de la sección: **¿Cuál es la dificultad?** y leerán las respuestas en la próxima hora clase.

Respuestas a la sección **¿Cuál es la dificultad?**:

1. Describa en sus propias palabras, que entiende por calentamiento físico.
 - Pueden haber respuestas varias. El calentamiento representa la parte inicial o previa de toda sesión de entrenamiento o de cualquier actividad física de la clase de Educación Física, asimismo al realizar cualquier deporte.
2. ¿Por qué el cuerpo necesita entrar en calor antes de una actividad física?
 - Para preparar el cuerpo para la actividad física o deportiva para amoldarlo a unas condiciones de mayor exigencia funcional.
3. ¿Cuáles son los dos objetivos primordiales de realizar un calentamiento físico?
 - Prever la aparición de lesiones y preparar físicamente al individuo para la actividad.
4. ¿Qué es elongación muscular?
 - Es estirar los músculos en forma activa y/o en forma pasiva para aumentar la circulación de la sangre, reducir la tensión muscular, relajar el cuerpo y obtener varios beneficios antes o después de una actividad física.
5. Mencione algunos beneficios de ejecutar un calentamiento antes de cualquier actividad práctica.
 - Se asegura una mayor y mejor coordinación de movimientos;
 - Disminuye el riesgo de lesiones;
 - Mayor velocidad en los impulsos nerviosos;
 - Mayor ventilación pulmonar;
 - Regula el ritmo cardíaco, etc.



6. ¿Cuántos litros de sangre bombea el corazón de una persona en el momento que está realizando una actividad física de forma intensa?
► El corazón puede bombear 25 litros de sangre por minuto.
7. ¿Los estiramientos se pueden llevar a cabo solamente antes de una actividad física o deportiva?
► ¡No! También se pueden llevar a cabo al finalizar una actividad física o deportiva con el fin de relajar los grupos musculares.

SEGUNDA SESIÓN

INICIO

- Dé una retroalimentación de los temas de la clase anterior, el calentamiento y sus beneficios.

DESARROLLO

- Consúlteles si no tuvieron ningún inconveniente para responder las interrogantes de la sección: **¿Cuál es la dificultad?** y luego reúnalos en los mismos 4 grupos de trabajo para que puedan pasar al pizarrón a escribir las respuestas obtenidas, una respuesta por grupo y las tres restantes pregúntelas al azar.
- Prepárelos para visualizar el programa de televisión denominado: **Todos a calentar**. En dicho programa podrán reforzar el tema del calentamiento físico por medio de una presentación o rutina de ejercicios en los cuales pondrán a trabajar todo el cuerpo condicionándolo o preparándolo para una actividad física.
- Mencíóneles que pongan mucha atención al programa de televisión, este los instruirá a realizar las actividades de las sesiones posteriores que se desarrollarán de manera práctica.

CIERRE

- Después del programa de televisión, discuta con ellos las preguntas de la sección: **¡A trabajar!**, incentivando a que todos participen y brinden sus puntos de vista.
- Cerciórese que no les quede ninguna duda sobre los temas vistos ya que a partir de la próxima sesión solamente trabajarán, de manera práctica, en el gimnasio escolar o el área designada para la clase de Educación Física.
- Indíqueles que para la próxima clase deben portar la vestimenta correcta y siempre portar un bote con agua para que siempre estén bien hidratados.

Respuestas a la sección **¡A trabajar!**:

1. ¿Es importante realizar ejercicios de calentamiento antes de cualquier actividad física?
► Claro que sí, ya que prepara el cuerpo para cualquier actividad física o deportiva.
2. ¿Qué tipo de lesiones puede tener si no calienta el cuerpo antes de una actividad física o un deporte?
► Dolores y sobrecargas musculares, roturas o tirones musculares, entre otras.
3. ¿Es capaz de hacer una rutina de ejercicios de calentamiento para presentársela a su docente?
► Respuesta libre.

TERCERA SESIÓN

INICIO

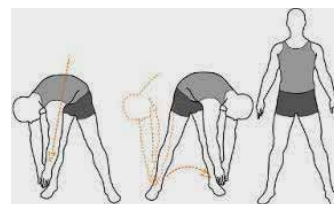
- Como anteriormente se mencionó, a partir de esta sesión desarrollarán actividades de manera práctica y en el gimnasio escolar o el área asignada.
- Revise que cada estudiante porte la vestimenta adecuada para el desarrollo de la clase física.

DESARROLLO

- Explíqueles la rutina de calentamiento general que realizarán, la cual se menciona en la sección: **¿Cómo se hace?**, pero de igual manera se le presenta a continuación ya que las y los estudiantes no tendrán a mano su Libro.
- Si ve alguna anomalía con algún estudiante no dude en ayudarlo a realizar los ejercicios o si tiene un estudiante con alguna discapacidad física ayúdelo a realizar con usted actividades como leer en voz alta los ejercicios de la sección o supervisar a los demás estudiantes.
- Usted los instruirá a realizar los siguientes ejercicios:

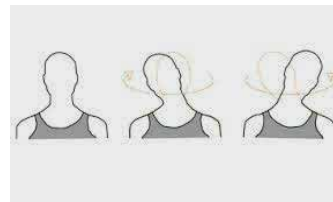
Movilidad articular (5 minutos)

- Circunducción (movimiento circular) de brazos, 10 repeticiones.
- Circunducción (movimiento circular) de tobillos, 10 repeticiones cada pie.
- Circunducción (movimiento circular) de rodillas, 5 repeticiones cada lado.





- Rotación de tronco, 10 repeticiones para cada lado.
- Inclinação lateral del tronco, 10 repeticiones cada lado.
- Flexión y extensión de tronco y cadera, 10 veces.
- Elevación vertical de brazos, 10 repeticiones.
- Elevación y descenso de hombros, 10 repeticiones.
- Flexión y extensión del cuello, 10 repeticiones.



Sistema aeróbico (5 minutos o lo que defina su docente)

- Trotar moderadamente alrededor de la cancha.

Estiramiento (5 minutos)

- De pie, llevar la mano hacia el hombro contrario hasta sentir tirantez (tensión); mantener esta posición durante 10 segundos. Hacer lo mismo con el otro brazo, 2 repeticiones.
- De pie, con las piernas separadas. Flexionar una pierna lo más posible hasta sentir tirantez (tensión); mantener esta posición durante 10 segundos. Hacer lo mismo con la otra pierna, 2 repeticiones.
- Sentados en el suelo, con las piernas separadas, flexionar el tronco lo más posible hasta sentir tirantez (tensión); mantener esta posición durante 10 segundos, 2 repeticiones.

CIERRE

- Dialogue con las y los estudiantes para saber si tuvieron algún inconveniente en realizar uno de los ejercicios.
- Felicítelos por el buen desempeño.

CUARTA SESIÓN

INICIO

- Van a trabajar en la cancha o gimnasio escolar.
- No olvide mencionarles algunas medidas de seguridad para que no se presente ningún inconveniente como algún accidente o lesión, portar la vestimenta correcta, cada uno debe llevar su bote con agua para hidratarse...

DESARROLLO

- Realizar paso a paso los ejercicios indicados en la sección: **¡A trabajar!**, titulada: **Calentamiento en equipo**, leyéndoles las indicaciones de lo que deben hacer.

CIERRE

- Felicítelos por el trabajo realizado e incentívelos a mejorar gradualmente en cada sesión.
- Mencióneseles que para la siguiente sesión necesitarán unos aros grandes para las actividades que realizarán, si no tienen aros pueden improvisar con lazos colocándolos sobre el piso de manera circular, simulando así como que fueran aros.

QUINTA SESIÓN

INICIO

- En el gimnasio escolar o el área asignada van a realizar una carrera continua con diferentes movimientos.
- Antes de comenzar con las actividades, dele 5 minutos para que realicen en equipo ejercicios de calentamiento. Puede asignárselos o dejarlos que los hagan tal y como aprendieron en las sesiones anteriores.

DESARROLLO

- Van a realizar las actividades que se presentan en la sección: **¿Cómo se hace?**, titulada: **Carrera continua con ejercicios de coordinación**, siempre y cuando ya hayan realizado los ejercicios de calentamiento.
- Dígaless que coloquen sobre el piso, en un área determinada, los aros o lazos.
- Así como se ve en la imagen.



CIERRE

- Felicítelos por el buen desempeño.
- Mencióneseles que en la siguiente clase serán evaluados por medio de ejercicios prácticos y para eso necesitarán una pelota de fútbol. Deberán utilizar correctamente su uniforme de Educación Física.



SEXTA SESIÓN

INICIO

- Para comenzar con la evaluación, en el gimnasio escolar o en el área asignada, léales la sección: **¡Valorando lo aprendido!**, y explíqueles que es lo que deben hacer.

DESARROLLO

- Podrán realizar los movimientos que ellos consideren adecuados, siempre y cuando sigan las indicaciones que se mencionan en la sección: **¡Valorando lo aprendido!**, o usted puede asignarles los ejercicios de calentamiento que considere convenientes.

CIERRE

- Felicítelos por el buen desempeño.
- Asígneles que hagan de tarea lo indicado en la sección de **Autoevaluación**, y que deben entregarla en la próxima hora clase de Educación Física.

Ejercicios de calentamiento (material adicional)

1. Carrera suave



Correr de frente



Correr de lado



Correr haciendo curvas



Correr de espaldas

2. Ejercicios generales



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12

3. Estiramientos



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23

Piernas

1. Girar tobillos
2. Girar rodillas
3. Elevar rodillas
4. Agacharse y levantarse

Tronco

5. Círculos con las caderas
6. Flexión de tronco
7. Girar el tronco
8. Flexión lateral

Brazos y cuello

9. Correr y hacer círculos con los brazos
10. Correr llevando un brazo arriba y otro abajo
11. Correr abriendo y cerrando los brazos
12. Girar el cuello

Piernas y tronco

13. Abrir las piernas
14. Zancada amplia
15. Flexión de tronco con las piernas cruzadas
16. Llevar la pierna hacia el pecho con las manos
17. Tirar de la punta del pie
18. Tocar las puntas de los pies
19. Llevar los pies por encima de la cabeza
20. Echar el tronco hacia atrás

Brazos

21. Brazo por delante
22. Brazo por detrás de la cabeza
23. Elevar los brazos por detrás



SECUENCIA 3

Ayuda a los demás

INTENCIÓN DE LA SECUENCIA

La Educación Física es una actividad escolar orientada hacia el desarrollo integral de las y los estudiantes, en su física, psicológica, emocional y cognitivo.

Centros escolares y sus docentes juegan un papel importante en la promoción de la salud, prevención de enfermedades, accidentes entre los niños y adolescentes dentro de dichos centros. En muchas situaciones, la falta de conocimiento conduce a numerosos problemas, como el estado de pánico cuando se ve a la víctima, manejo incorrecto y solicitud innecesaria de especialistas en ayuda de emergencia.

Es por eso que esta secuencia es muy importante y fundamental debido a que se tiene como objetivo dar a las y los estudiantes los conocimientos básicos sobre los tipos de lesiones deportivas que pueden ocurrir en cualquier momento, al realizar cualquier tipo de actividad física o deporte, ya sea dentro o fuera del centro escolar.

Asimismo se brindan los factores importantes para prevenir estas lesiones, sobre todo tener los conocimientos más elementales para intervenir y prestar un auxilio eficaz, evitando de esta manera el empeoramiento de las lesiones producidas ya que la actuación instantánea sobre el lesionado es fundamental para su recuperación.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Al término de esta secuencia se espera que las y los estudiantes:

1. Adquieren conocimientos básicos sobre los primeros auxilios, como ayudar a una persona en caso de accidente o lesión.

CONTENIDO TEMÁTICO DE LA SECUENCIA

- ¿Qué es una lesión deportiva?
- Traumatismo
- Lesiones, deshidratación o agotamiento por causa de calor
- Primeros auxilios
- Llenado de fichas personales
- Botiquín o maletín de primeros auxilios
- Brindando primeros auxilios al compañero

SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

En esta secuencia las actividades de evaluación, el dominio de los conocimientos, las habilidades y actitudes propuestas están orientadas a que las y los estudiantes sean capaces de:

- Conocer los diferentes tipos de lesiones deportivas en conjunto con sus síntomas, posibles causas y las recomendaciones para cada una para saber cómo actuar.
- Aprender a trabajar en equipo para poder servir en cualquier situación de riesgo que se presente para que puedan asistir a sus compañeros.
- Elaborar un botiquín o maletín de primeros auxilios comprendiendo cada uno de los elementos u objetos que lo integran.
- Actuar como auxiliares teniendo en cuenta los aspectos de cada una de las lesiones que aprenderán en la teoría para ponerla en práctica al momento de realizar actividades físicas en la clase.
- Llenar fichas personales conteniendo los datos de cada uno de ellos con el objetivo de conocer las situaciones de salud o enfermedad de cada estudiante.
- Entender por qué la temperatura es una causa de varios tipos de complicaciones al momento de realizar un deporte o una actividad física como por ejemplo la deshidratación.
- Utilizar objetos de apoyo para los momentos de emergencia como por ejemplo algún tipo de camilla para trasladar a un compañero, utilizando recursos o materiales que se tengan dentro del centro escolar.

CONTENIDOS DEL PROGRAMA DE TELEVISIÓN

En el programa de televisión denominado: **¿Quieres aprender primeros auxilios?**, las y los estudiantes conocerán factores de previsión al momento de realizar prácticas deportivas o cualquier actividad física y, qué hacer en emergencias cuando haya un lesionado. Visualizarán algunas demostraciones de primeros auxilios por parte de expertos en el tema.

RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS EN CUANTO AL USO DEL PROGRAMA DE TELEVISIÓN

El programa de televisión, **¿Quieres aprender primeros auxilios?**, se transmitirá a lo largo de las seis sesiones de aprendizaje que integran la secuencia: **Ayuda a los demás**, para que usted decida el momento indicado de observarlo; sin embargo, se le sugiere que lo puedan visualizar en la tercera sesión para que a partir de la cuarta sesión solamente trabajen de forma práctica de acuerdo a los conocimientos adquiridos en esta secuencia.



SESIONES DE APRENDIZAJE

Se estima que para el desarrollo de esta secuencia de aprendizaje son necesarios 270 minutos, los cuales corresponden a seis sesiones de aprendizaje de 45 minutos cada una.

Cada sesión está integrada por tres momentos: inicio, desarrollo y cierre. La primera se relaciona con la contextualización, la segunda con el desarrollo y la última con la evaluación.

Debido a los tiempos de clase destinados al logro de los aprendizajes y al número de estudiantes que se atiende, por cuestiones metodológicas se pueden realizar actividades grupales en los que se observará si la mayoría de los estudiantes de un grupo ha logrado o no el propósito educativo.

A partir de estas sugerencias usted tiene libertad, de acuerdo a las condiciones que prevalezcan en el espacio pedagógico, para hacer las modificaciones que considere pertinentes, siempre y cuando no pierda de vista los resultados del aprendizaje.

PRIMERA SESIÓN

INICIO

- Para comenzar es necesario dar una pequeña introducción de los temas a tratar en esta secuencia, por lo que se le sugiere leerles el apartado: **¿Hacia dónde vamos?**, en dónde se les brinda a las y los estudiantes una breve explicación de porqué es necesario aprender sobre las lesiones deportivas y los primeros auxilios.
- Luego léales los **Resultados del aprendizaje** para que sepan que se espera que aprendan una vez culminada la secuencia.

DESARROLLO

- Reúnalos en tres (3) grupos de igual número de estudiantes.
- Divida en tres (3) los temas de la sección: **¿Qué conoce de esto?**; Grupo n.º 1 **¿Qué es una lesión deportiva?**, Grupo n.º 2 **Traumatismo**, Grupo n.º 3 **Lesiones, deshidratación o agotamiento por causa de calor**.
- Escoja un estudiante de cada grupo para que lea en voz alta el tema que le corresponde.
- Una vez leídos todos los temas de dicha sección, siempre en grupos, van a contestar las interrogantes que se les presenta en la sección: **¿Cuál es la dificultad?**, para evaluar los conocimientos adquiridos.

CIERRE

- En conjunto con sus estudiantes, discutan las respuestas obtenidas a las interrogantes de la sección: **¿Cuál es la dificultad?**, amplíe el tema si se presentan respuestas inconclusas o faltas de información.

Respuestas a la sección **¿Cuál es la dificultad?**:

1. ¿Qué es una lesión deportiva?
 - Son lesiones que se suelen producir mientras se practica un deporte, sea en una competición, una sesión de entrenamiento u otra actividad física.
2. ¿A qué se refiere cuando se tiene una lesión muscular?
 - Es cuando se sufre un tirón o rotura muscular a consecuencia de realizar movimientos bruscos o de forma incorrecta.
3. ¿Qué es un traumatismo?
 - Cualquier agresión que sufre el organismo provocada por un agente externo, definidas como lesiones articulares y óseas.
4. ¿Cuándo ocurre un esguince de tobillo?
 - La mayoría de los esguinces de tobillo ocurren cuando el pie se gira o cuando el pie rueda sobre un lado lesionando los ligamentos que unen el tobillo con los huesos de la pierna.
5. ¿Cuándo se puede decir que un hueso está roto?
 - Si se escucha un crujido, o bien hay deformidad en el hueso;
Hay inflamación, hematoma, la zona está blanda, o una sensación de pinchazos y agujas;
Hay dolor al poner peso en la zona dolorida o al moverla.
6. ¿Por qué ocurre la deshidratación?
 - En el momento que aumenta la producción de sudor y se pierde gran volumen de líquido circulante se produce la deshidratación del organismo.
7. ¿Le ha sucedido alguna lesión realizando alguna actividad física? ¿Cuál fue la causa?
 - Respuesta abierta.



SEGUNDA SESIÓN

INICIO

- Dé una retroalimentación sobre el tema visto en la clase anterior. Consúlteles si tienen dudas para que pueda ampliarles.

DESARROLLO

- Pida un voluntario para leer en voz alta el tema de la sección: **¿Qué piensan otros?**, titulado **Primeros auxilios**.
- Explíqueles la tabla que aparece después de la lectura, en la misma sección. En esta usted encontrará el tipo de lesión, los síntomas para cada lesión al igual que las posibles causas y las recomendaciones de que hacer en caso de que ocurriera esa lesión. Pida las opiniones de sus estudiantes por si tienen alguna duda al respecto.
- De igual manera se le presenta la tabla en la siguiente página para referencia.
- Luego léales el apartado: **¡A trabajar!**, en el cual se les presenta una ficha personal con el fin de que cada estudiante pueda responder, individualmente, las consultas que se le hacen acerca de sus antecedentes deportivos y lesiones que han sufrido en el transcurso de su desarrollo.
- Se le presenta la referencia de la ficha personal en la página 95 por si desea sacarle copias y entregarle una copia a cada uno de sus estudiantes.

CIERRE

- Explíqueles cualquier consulta que tenga sobre la ficha personal que están contestando y recuérdelos que deben contestar en una hoja en blanco no en su libro.
- Mencíóneles que es importante contestar cada uno de los incisos de la tabla. Si alguno de las y los estudiantes no recuerda o no sabe alguna respuesta, explíqueles que pueden llevar a su casa la ficha para que puedan consultarle a sus padres y que les ayuden a terminar de llenarla.
- La ficha deberán entregarla al principio de la siguiente clase.

Diagnóstico	Síntomas	Posibles causas	Recomendaciones
Asfixia (Respiratoria)	Insuficiencia respiratoria; crisis asmática.	Imposibilidad respiratoria normal; angustia.	Caminar abriendo los brazos; inhalación de un spray broncodilatador; tranquilizar al enfermo.
Deshidratación	Piel seca y caliente; mucha sed; saliva blanca; disminución del rendimiento.	Falta de hidratación; excesivo calor; no llevar vestimenta adecuada.	Bebidas altas en sales; reducir la intensidad deportiva.
Insolación	Dolor de cabeza; sudor frío; mareo; vómitos.	Exposición excesiva al sol.	Apartar a la víctima del sol; beber mucho líquido; utilizar trapos húmedos para refrescamiento.
Contusión muscular	Dolor fuerte en el músculo; enrojecimiento de la piel.	Golpes varios.	Hielo; antiinflamatorio; venda (comprensión); no dar calor ni realizar masajes.
Calambre muscular	Especie de rampa o descarga eléctrica que impide realizar cualquier actividad.	Deshidratación; esfuerzo excesivo.	Estiramientos varios; bebidas; masaje; baños calientes; alimentos como: plátanos, cítricos, etc.
Tirón muscular	Un pinchazo y dolor muscular intenso.	Gesto explosivo para el que no está preparado (en frío).	Reposo; hielo; elevación; comprensión; no dar masaje.
Esguince	Dolor en la articulación que impide mover o apoyar la zona afectada.	Doblar demasiado la articulación; lesión de ligamentos de la articulación.	Hielo; antiinflamatorio; venda (comprensión); elevación.
Fractura	Dolor e impotencia funcional con desplazamiento de los huesos.	Caída; torsión; golpe brusco.	No mover; inmovilización; taponar si hay sangramiento; traslado a hospital.

**FICHA PERSONAL**

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

GRADO: _____ SECCIÓN: _____ FECHA: _____

NOMBRE DEL DOCENTE: _____

Conteste lo que se le pide de forma clara.

En caso de emergencia llamar a:	
¿Cuál es su peso y estatura?	
¿Ha tenido alguna lesión grave? ¿Cuál o cuáles?	
¿Ha estado hospitalizado? ¿Por qué?	
¿Padece de alergias? ¿Alergia a qué?	
¿Toma algún medicamento?	
¿Mantiene una buena alimentación? ¿Cuántas veces come al día?	
¿Toma muchos líquidos? ¿Agua?	
¿Realiza alguna actividad física?	
¿Qué deportes practica?	

TERCERA SESIÓN

INICIO

- Retroalimente el tema visto en la sesión anterior sobre los primeros auxilios y que hacer en cada una de las lesiones deportivas vistas.
- Solicíteles que tengan a mano las fichas personales que llenaron en la clase anterior. Escoja tres estudiantes que deseen leer voluntariamente su ficha. Pídales que pasen al frente de la clase a leerlas. Una vez que terminen los tres estudiantes felicítelos por el buen desempeño de su trabajo y recoja todas las fichas para que pueda observarlas después para conocer el historial de cada uno de sus estudiantes.

DESARROLLO

- Prepárelos para que puedan observar el programa de televisión denominado: **¿Quieres aprender primeros auxilios?**, en el cual las y los estudiantes conocerán algunos factores de previsión al momento de realizar actividades físicas y deportivas y qué hacer en caso de que se presente una emergencia cuando haya un lesionado.
- Una vez que hayan visualizado el programa de televisión, escuche los comentarios que tengan para que puedan discutir dudas o puntos de vista de sus estudiantes.
- Una vez que hayan terminado van a trabajar en lo que se indica en el apartado: **¡A trabajar!**, en el cual van a elaborar un botiquín escolar de primeros auxilios.
- Reúnalos en grupos y en el pizarrón van a ir escribiendo los implementos o artículos que se necesitan para poder formar un botiquín o maletín de primeros auxilios.

Botiquín escolar de primeros auxilios

Se tendrá como objetivo conseguir los elementos esenciales para el botiquín escolar y asimismo, orientar a sus estudiantes sobre el adecuado uso de los elementos que lo conforman o que se necesitan.

Algunos de los implementos y/o medicamentos son:

- Un maletín, bolso o una caja debidamente rotulada “Botiquín escolar de primeros auxilios”
- Alcohol
- Agua oxigenada



- Suero fisiológico
- Yodo
- Jabón, blanco y sin olor
- Algodón
- Cinta adhesiva (esparadrapo)
- Gasas
- Vendas
- Toallas o pedazos de trapo
- Curitas
- Tijeras
- Termómetro
- Goteros
- Pinzas
- Algunos folletos de primeros auxilios
- Acetaminofén
- Antibióticos
- Guantes de plástico
- Crema o loción de hidrocortisona para la picazón



CIERRE

- Una vez que se haya escrito todo lo que se necesita para el botiquín, asígnele a cada grupo lo que deberán traer para la próxima clase para que puedan ya tener el botiquín.
- Mencióneles que es importante tener listo el botiquín escolar para las siguientes tres clases que trabajarán de forma práctica en las cuales aprenderán a brindar primeros auxilios a sus compañeros.
- Pregúnteles si no tienen dudas sobre lo visto en esta sesión, recuérdelos que para las próximas clases deben traer su uniforme correcto y su bote con agua ya que trabajarán en el gimnasio escolar o cancha.

CUARTA SESIÓN

INICIO

- Para esta secuencia trabajarán en el gimnasio escolar o en la cancha.
- Solicíteles que entreguen todos los implementos solicitados para crear el botiquín escolar.
- Dígales que deben ayudar a colocar todo dentro del maletín, bolso o caja debidamente rotulada.

DESARROLLO

- Pasarán a realizar la actividad que se plantea en la sección: **¿Cómo se hace?**, titulada **Aprender por medio de la práctica**.
- Léales las instrucciones en las cuales van a simular las lesiones que se sugieren para que puedan representar una situación de primeros auxilios y de esa manera poner en práctica los conocimientos adquiridos en las clases anteriores.
- Puede crear dos grupos, uno en el cual estarán los estudiantes que simularán los lesionados y el otro grupo serán los que brindarán los primeros auxilios.
- Recuérdeles que deberán utilizar los implementos correctos para cada lesión; supervíselos.

CIERRE

- Haga una pequeña reflexión con los estudiantes acerca de por qué es importante lo que hicieron en esta sesión, por qué deben aprender sobre cómo reaccionar de acuerdo a la gravedad de cada lesión.
- Felicítelos por el trabajo realizado y recuérdeles que la próxima clase también van a trabajar en el gimnasio o cancha escolar.
- Para la siguiente clase van a necesitar pedazos de cartón y marcadores.

QUINTA SESIÓN

INICIO

- En esta sesión trabajarán en el gimnasio o cancha escolar, con su uniforme y deben tener su bote con agua.



DESARROLLO

- Van a desarrollar las actividades planteadas en la sección: **¡A trabajar!**, en la cual se plantea una secuencia de actividades físicas para seguir aprendiendo cómo brindar primeros auxilios de acuerdo a las diversas lesiones.
- Para comenzar debe realizar con sus estudiantes una rutina de ejercicios de calentamiento, máximo 5 minutos. Se pueden repetir los ejercicios vistos en la secuencia anterior sobre el calentamiento corporal.
- Luego continúe con la maratón, como se sugiere en la sección: **¡A trabajar!**, asimismo es libre de realizar cualquier cambio o agregar alguna actividad que crea conveniente.

CIERRE

- Recuerde destinar ejercicios de estiramiento una vez que hayan terminado las actividades. Puede utilizar ejercicios detallados en la página 88 de esta Guía del Docente, en la sección de ejercicios de estiramiento.
- Felicite a las y los estudiantes por el buen trabajo realizado.

SEXTA SESIÓN

INICIO

- Se trabajará en la cancha o gimnasio escolar para evaluar a las y los estudiantes sobre los conocimientos adquiridos en esta secuencia.

DESARROLLO

- Léales el apartado: **¡Valorando lo aprendido!**, en el cual desarrollarán una dramatización donde un compañero simulará que se factura un brazo.
- Las y los estudiantes se reunirán en grupos de la siguiente manera:

Grupo 1, serán los estudiantes que realizarán ejercicios físicos, puede ser que realicen carreras de velocidad o una competencia.

Grupo 2, dos estudiantes jugarán el papel de socorristas, llevando consigo el botiquín y una camilla (puede ser una tabla o una silla, simulando que es una silla de ruedas).

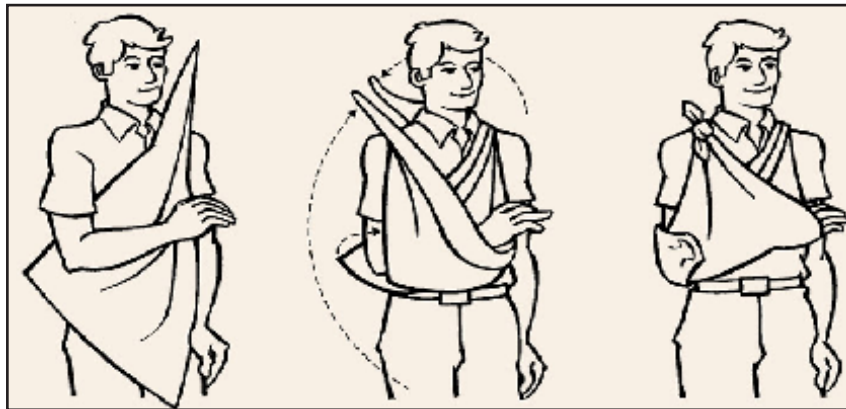
Grupo 3, dos estudiantes jugarán el papel de los doctores en el centro médico de la ciudad.

El grupo 1 comenzará realizando la competencia sobre la cancha y durante el ejercicio uno de los compañeros se resbala y cae sobre el brazo, haciendo

muestras de dolor y sin poder moverse.

Entra en escena el grupo 2, que son los encargados de los primeros auxilios, deben mover al compañero con cuidado y sin presionar el brazo, simularán que están entablillando el brazo con dos cartones y una venda. Luego lo levantarán ya sea en una tabla o en una silla simulando llevarlo en ambulancia hasta el centro médico.

Entra en escena el grupo 3, que son los dos doctores(as), lo revisan e informan que es una fractura del hueso en el brazo y que deben enyesar. En ese momento lavan el brazo con alcohol (puede ser agua) y empieza a colocar el yeso (se puede simular envolviendo el brazo con una venda). Luego con una camisa amarran las mangas y la hacen tipo un cabestrillo.



- Mencióneseles a las y los estudiantes que deben realizar un buen trabajo ya que serán evaluados.

CIERRE

- Felicítelos por el buen desempeño.
- Indíqueles que deben realizar de tarea el apartado de la **Autoevaluación** y deben entregarlo en la siguiente clase.



SECUENCIA 4

Valorando lo que aprendo

INTENCIÓN DE LA SECUENCIA

Estimado(a) docente, en esta secuencia se hará una retroalimentación de todos los contenidos vistos a lo largo de las secuencias de este **Bloque II: Condición física para la salud, habilidades y destrezas básicas** con el fin de verificar el rendimiento obtenido en función de los resultados del aprendizaje.

La actividad física regular está asociada a una vida más saludable; no obstante, la mayoría de las personas no desarrolla una actividad física suficiente como para lograr beneficios, indicando una disminución de los niveles de actividad física y de condición física en todos los grupos de edad.

La inactividad física está reconocida como uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades crónicas, incremento de los niveles de obesidad y de otros trastornos médicos graves que se observan en niños, niñas y adolescentes.

La responsabilidad de la mejora de los niveles de actividad física y de otras conductas relacionadas con la salud infantil recae en todos los miembros de la sociedad. Sin embargo, los centros escolares, los hogares y la comunidad son lugares excelentes para proporcionar asistencia a la hora de mejorar las conductas relacionadas con la salud, como, por ejemplo, la actividad física.

Es debido a esto que en todo el bloque II se ha valorizado los temas de: los efectos del ejercicio físico en el crecimiento y desarrollo humano, las capacidades físicas básicas, la importancia del calentamiento corporal antes de cualquier actividad física, las diversas lesiones deportivas así cómo actuar en casos que se necesite brindar primeros auxilios.

Al final de esta secuencia se le realizará a cada estudiante una evaluación para medir los conocimientos adquiridos a lo largo de todos los temas vistos.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Al término de esta secuencia se espera que las y los estudiantes:

1. Refuercen los contenidos de las secuencias anteriores del Bloque II: Condición física para la salud, habilidades y destrezas básicas.

CONTENIDO TEMÁTICO DE LA SECUENCIA

Se realizará un repaso general de los contenidos estudiados a lo largo de las secuencias de este segundo Bloque tratando de que se le dé prioridad a aquellos temas que hubiesen podido presentar un grado de mayor dificultad para las y los estudiantes para que usted, como su docente, pueda reforzar los temas de vistos en las siguientes secuencias:

1. Mantén tu salud física
2. ¿Por qué calentamos nuestro cuerpo antes de la actividad física?
3. Ayuda a los demás

SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

En esta secuencia la evaluación, el dominio de los conocimientos y sobretodo de las habilidades y actitudes propuestas, está orientado a que las y los estudiantes sean capaces de:

- Dominar los conceptos estudiados a lo largo de las secuencias del Bloque II.
- Identificar y afirmar hábitos de prevención de riesgos.
- Mantener una alimentación saludable y equilibrada con el fin de garantizar un equilibrio adecuado entre el consumo y el gasto de energía.
- Experimentar diferentes formas metodológicas de ejercicios de calentamiento.
- Mejorar su condición física progresando adecuadamente con especial dedicación al fortalecimiento de las capacidades físicas básicas.
- Practicar carreras de velocidad gradualmente por medio de juegos o circuitos para el desarrollo de la resistencia aeróbica.
- Conocer las diferentes lesiones deportivas con el fin de poder intervenir y prestar un auxilio eficaz.
- Coordinarse con sus compañeros y compañeras de clase por medio del trabajo en equipo, de acuerdo a las actividades desarrolladas.

SESIONES DE APRENDIZAJE

Se estima que para el desarrollo de esta secuencia de aprendizaje son necesarios 135 minutos, los cuales corresponden a tres (3) sesiones de aprendizaje de 45 minutos cada una.

Se le sugiere, la flexibilidad de que cada secuencia puede durar más sesiones a lo que está establecido en la Guía del Docente, si usted lo considera pertinente; debido a su planificación y el desarrollo de los contenidos y actividades de cada secuencia.



A partir de estas sugerencias usted tiene libertad, de acuerdo a las condiciones que prevalezcan en el espacio pedagógico, para hacer las modificaciones que considere pertinentes, siempre y cuando no pierda de vista los resultados del aprendizaje.

PRIMERA SESIÓN

INICIO

- Empiece recogiendo la hoja de **Autoevaluación** que les pidió de tarea en la secuencia anterior.
- Continúe leyéndoles la sección: **¿Hacia dónde vamos?**, para introducir la última secuencia del bloque II; asimismo léales los **Resultados del aprendizaje**.

DESARROLLO

- Escoja dos estudiantes que deseen pasar al frente de la clase a leer el contenido de la sección: **¿Qué conoce de esto?**, titulada **La condición física y la salud**.
- Divida el contenido en dos partes y asígnele a cada estudiante la parte que debe leer.
- Reúnalos en grupos para que puedan contestar las interrogantes de la **Guía de Repaso** de la sección: **¿Cuál es la dificultad?**, recalcándoles que pongan mucha dedicación a contestar cada pregunta ya que les servirá para reforzar sus conocimientos antes de la evaluación.

CIERRE

- Escoja estudiantes al azar para que lean las respuestas obtenidas de la **Guía de Repaso**.
- Mencióneles a las y los estudiantes que deben ir estudiando para la **Evaluación Final**.

Respuestas a la **Guía de Repaso** de la sección **¿Cuál es la dificultad?**:

1. ¿Cuáles son las cuatro capacidades físicas básicas?
► Resistencia, Fuerza, Velocidad y Flexibilidad.
2. ¿Qué es la condición física?
► Es un estado fisiológico de bienestar corporal que proporciona un nivel de protección frente a enfermedades.

3. ¿Qué pasa si no se ejercitan?

- Los músculos se van degenerando y deformando algunas partes del cuerpo como los pies, la columna, etc. De igual manera se está propenso a cualquier enfermedad degenerativa.

4. ¿Cuáles son las clases de resistencia? Explique cada una.

- a) Resistencia aeróbica (orgánica): cuando se soportan esfuerzos prolongados de una intensidad media. La demanda de oxígeno (en sangre) que la actividad provoca está plenamente abastecida en cada momento. Ejemplos: andar a paso rápido, correr, saltar la cuerda, ir en bicicleta, nadar, ir de excursión, bailar, ejercicios rítmicos (con música), circuitos aeróbicos, juegos y deportes; en definitiva, cualquier actividad que se efectúe a ritmo moderado.
- b) Resistencia anaeróbica: la que permite mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible. Ejemplos: carreras de velocidad, saltos, lanzamientos, entre otros.

5. ¿De qué factores depende la flexibilidad?

- Los tres factores que depende la flexibilidad son la elasticidad de los tendones, de los músculos y de los ligamentos.

6. Explique la pirámide de la actividad física.

- La pirámide de la actividad física es una gráfica con forma de pirámide que aconseja acerca de los ejercicios físicos y el movimiento.

En la base, el eslabón más grande, se sitúan los ejercicios que se deberían realizar a diario o con mayor frecuencia posible. Por lo tanto, se aconseja jugar, subir y bajar escaleras, colaborar en las tareas del hogar, ordenar el cuarto, pasear e ir caminando al centro escolar. Es decir, se incentiva, con actividades cotidianas, a moverse, evitar el sedentarismo y al mismo tiempo, disfrutar de un rato de juego y ocio al aire libre.

En el siguiente eslabón de la pirámide, se encuentran las actividades recomendadas para realizar 3 a 5 veces por semana con una duración mínima de 20 minutos. Por lo tanto, a continuación se presenta un espacio de menos superficie que representa lo que los menores deben realizar con menor frecuencia semanal. A menor superficie menos frecuencia y duración en la actividad física.

Y por último, en la cúspide de la gráfica, se encuentra lo que menos tiempo debería demandar, como por ejemplo: mirar televisión, jugar videojuegos o pasar largas horas en el computador.

7. ¿Cuáles son los beneficios de realizar ejercicios de calentamiento antes de cualquier actividad física?

- a) Se asegura una mayor y mejor coordinación de movimientos, velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad, es decir mejora las capacidades físicas;



- b) Disminuye el riesgo de lesiones;
- c) Existe mayor velocidad en los impulsos nerviosos, es decir que la orden del cerebro al músculo llega más rápido;
- d) El oxígeno que está en los pulmones se difunde más rápido hasta llegar a los músculos;
- e) La velocidad de reacción es más rápida;
- f) Mejor irrigación de sangre en las zonas del cuerpo que se va a trabajar;
- g) Existe mayor ventilación pulmonar, es decir que entra mayor cantidad de aire cuando inspiramos;
- h) Regula el ritmo cardíaco;
- i) Predisposición para la actividad física y deportiva de la mejor forma.

8. ¿Qué significa la elongación muscular?

- Elongar o elongación es estirar los músculos en forma activa y/o en forma pasiva; activa cuando lo hace uno mismo y pasiva es cuando se hace con ayuda de otra persona o elemento.

9. ¿Qué es una lesión deportiva?

- Son lesiones que se suelen producir mientras se practica un deporte, sea en una competición, una sesión de entrenamiento u otra actividad física.

10. ¿Qué implementos debe tener un botiquín escolar de primeros auxilios?

- Un maletín, bolso o una caja debidamente rotulada “Botiquín escolar de primeros auxilios”, alcohol, agua oxigenada, suero fisiológico, yodo, jabón (blanco y sin olor), algodón, cinta adhesiva (esparadrapo), gasas, vendas, toallas o pedazos de trapo, curitas, tijeras, termómetro, goteros, pinzas, algunos folletos de primeros auxilios, acetaminofén, antibióticos, guantes de plástico, crema o loción de hidrocortisona para la picazón, entre otros.

SEGUNDA SESIÓN

INICIO

- Para comenzar consúlteles si no tienen dudas acerca de los temas vistos durante todo el bloque II.

DESARROLLO

- Van a desarrollar la actividad de la sección: **¿Cómo se hace?**, léales las instrucciones y despéjeles cualquier duda.

CIERRE

- Indíqueles que pase al frente el primer grupo a explicar su trabajo y luego pasará el segundo grupo y así consecutivamente hasta terminar todos los grupos.
- Felicítelos por el buen desempeño del trabajo realizado.
- Recuérdeles que la próxima clase realizarán la **Evaluación Final**, tanto escrita como práctica, por lo que deben estudiar en sus casas y venir listos; asimismo, deben presentarse con su uniforme correctamente sino no podrán realizar la evaluación.

TERCERA SESIÓN

INICIO

- Prepárelos para la **Evaluación Final** de la sección: **¡Valorando lo aprendido!**, dándoles todos los lineamientos que deben tener en cuenta, como por ejemplo: leer bien las instrucciones; escribir su nombre completo en la primera hoja de la evaluación; no sacar ningún cuaderno para realizar la evaluación; no se permite preguntarle nada a su compañero o compañera; escriba de manera clara y legible, sin ningún manchón; entre otras.

DESARROLLO

- Ahora comience a repartirle a cada uno de sus estudiantes la Evaluación Final.
- Después de culminar con la evaluación escrita, prepárelos para la Evaluación práctica en donde se trasladarán al gimnasio o cancha escolar.

CIERRE

- Deséeles suerte a sus estudiantes y que estén listos y preparados para estudiar nuevos temas en el próximo bloque.

**EVALUACIÓN FINAL DEL BLOQUE II**

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

GRADO: _____ SECCIÓN: _____ FECHA: _____

NOMBRE DEL DOCENTE: _____

NOTA FINAL: _____

Estimados(as) estudiantes, favor leer bien las instrucciones antes de contestar cada enunciado con letra clara y legible. Si no sabe la respuesta pase a la siguiente pregunta y al final vuelva a las preguntas que ha dejado sin contestar.

VERDADERO Y FALSO

Escriba en cada paréntesis una "V", si la respuesta es verdadera, o una "F", si la respuesta es falsa.

1. La motricidad juega un papel muy importante en las actividades físicas.....()
2. Las capacidades físicas no ayudan a mejorar la autoestima de las personas..()
3. El sistema respiratorio y cardiovascular se ven afectados con la inactividad...()
4. Practicando ejercicios se eliminan las consecuencias de la vida sedentaria....()
5. Al mirar televisión sentados por largas horas disminuye el sobrepeso.....()
6. El calentamiento y estiramiento de los músculos incrementa la elasticidad....()
7. El cuerpo no necesita entrar en calor antes de una actividad física.....()
8. Una rotura muscular se produce cuando el músculo se estira y se rompe.....()
9. Es fundamental conocer sobre las lesiones deportivas para brindar ayuda.....()
10. Solo se debe realizar estiramientos antes de realizar una actividad física.....()

TIPO ENUMERACIÓN

Escriba en las líneas lo que se le pida a continuación:

1. Las capacidades físicas básicas son:

2. Las clases de resistencia son:

3. Mencione tres (3) tipos de lesiones:

4. Beneficios de realizar un calentamiento corporal antes de una actividad física:

5. Implementos que deben ir en un botiquín de primeros auxilios:

TÉRMINOS PAREADOS

A continuación se presentan dos columnas, la columna A contiene una serie de oraciones que deben ser complementadas con las palabras de la comuna B. Escriba el número de la palabra de la columna B en la línea que corresponda a la oración de la columna A.

COLUMNA A	COLUMNA B
_____ Es la capacidad que permite, mediante acciones musculares, vencer una resistencia u oponerse a ella.	1. Dieta saludable
_____ Es el tiempo que se necesita para recorrer un espacio determinado.	2. Ejercicios de calentamiento
_____ Es un factor importante para la salud para la recuperación física y ayuda al crecimiento.	3. Insolación
_____ Beber mucha agua, especialmente en los días calurosos.	4. Hidratación
_____ Es un pinchazo y dolor muscular intenso.	5. Velocidad
_____ Exposición excesiva al sol.	6. Fuerza
_____ Asfixia por esfuerzo excesivo.	7. Dormir suficientemente
_____ Ayuda a disminuir el riesgo de lesiones.	8. Tirón muscular
_____ Reduce la tensión muscular y relaja el cuerpo.	9. Ejercicios de estiramiento
_____ Suministra todos los nutrientes en cantidades adecuadas.	10. Lesión respiratoria

**RESPUESTA BREVE**

Conteste las siguientes interrogantes de forma clara y precisa.

1. ¿Qué se debe hacer si un compañero sufre una contusión muscular?

2. ¿Qué se debe hacer si se produce una deshidratación en una persona?

3. Mencione como puede ocurrir un esguince de tobillo.

EVALUACIÓN PRÁCTICA

Una vez que hayan terminado la evaluación escrita deben trasladarse al gimnasio o cancha escolar donde van a ser evaluados de forma práctica.

Siga las instrucciones que le dará su docente para realizar la evaluación práctica de acuerdo a los conocimientos adquiridos.

PAUTA A LA EVALUACIÓN FINAL DEL BLOQUE II

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

GRADO: _____ SECCIÓN: _____ FECHA: _____

NOMBRE DEL DOCENTE: _____

NOTA FINAL: _____

Estimadas y estimados estudiantes, favor leer bien las instrucciones antes de contestar cada enunciado con letra clara y legible. Si no sabe la respuesta pase a la siguiente pregunta y al final vuelva a las preguntas que ha dejado sin contestar.

VERDADERO Y FALSO

Escriba en cada paréntesis una "V", si la respuesta es verdadera, o una "F", si la respuesta es falsa.

1. La motricidad juega un papel muy importante en las actividades físicas.....(V)
2. Las capacidades físicas no ayudan a mejorar la autoestima de las personas..(F)
3. El sistema respiratorio y cardiovascular se ven afectados con la inactividad...(V)
4. Practicando ejercicios se eliminan las consecuencias de la vida sedentaria....(V)
5. Al mirar televisión sentados por largas horas disminuye el sobrepeso.....(F)
6. El calentamiento y estiramiento de los músculos incrementa la elasticidad.....(V)
7. El cuerpo no necesita entrar en calor antes de una actividad física.....(F)
8. Una rotura muscular se produce cuando el músculo se estira y se rompe.....(V)
9. Es fundamental conocer sobre las lesiones deportivas para brindar ayuda.....(V)
10. Solo se debe realizar estiramientos antes de realizar una actividad física.....(F)

TIPO ENUMERACIÓN

Escriba en las líneas lo que se le pida a continuación:

1. Las capacidades físicas básicas son:

Resistencia Flexibilidad Fuerza Velocidad

2. Las clases de resistencia son:

Resistencia aeróbica Resistencia anaeróbica

3. Mencione tres (3) tipos de lesiones:

Lesiones musculares Lesiones respiratorias Lesiones articulares



4. Beneficios de realizar un calentamiento corporal antes de una actividad física:

Disminuye el riesgo de lesiones

Regula el ritmo cardíaco

Acelerar los procesos fisiológicos en el organismo, entre otros.

5. Implementos que deben ir en un botiquín de primeros auxilios:

Agua oxigenada

Alcohol

gasas

Antibióticos

Pinzas

TÉRMINOS PAREADOS

A continuación se presentan dos columnas, la columna A contiene una serie de oraciones que deben ser complementadas con las palabras de la comuna B. Escriba el número de la palabra de la columna B en la línea que corresponda a la oración de la columna A.

COLUMNA A**COLUMNA B**

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>6</u> Es la capacidad que permite, mediante acciones musculares, vencer una resistencia u oponerse a ella.</p> <p><u>5</u> Es el tiempo que se necesita para recorrer un espacio determinado.</p> <p><u>7</u> Es un factor importante para la salud para la recuperación física y ayuda al crecimiento.</p> <p><u>4</u> Beber mucha agua, especialmente en los días calurosos.</p> <p><u>8</u> Es un pinchazo y dolor muscular intenso.</p> <p><u>3</u> Exposición excesiva al sol.</p> <p><u>10</u> Asfixia por esfuerzo excesivo.</p> <p><u>2</u> Ayuda a disminuir el riesgo de lesiones.</p> <p><u>9</u> Reduce la tensión muscular y relaja el cuerpo.</p> <p><u>1</u> Suministra todos los nutrientes en cantidades adecuadas.</p> | <p>1. Dieta saludable</p> <p>2. Ejercicios de calentamiento</p> <p>3. Insolación</p> <p>4. Hidratación</p> <p>5. Velocidad</p> <p>6. Fuerza</p> <p>7. Dormir suficientemente</p> <p>8. Tirón muscular</p> <p>9. Ejercicios de estiramiento</p> <p>10. Lesión respiratoria</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

RESPUESTA BREVE

Conteste las siguientes interrogantes de forma clara y precisa.

1. ¿Qué se debe hacer si un compañero sufre una contusión muscular?

Se debe colocar hielo en la parte lesionada, colocar una venda de alta compresión, suministrar antiinflamatorios y sobre todo no dar calor ni realizar masajes en la zona del daño.

2. ¿Qué se debe hacer si se produce una deshidratación en una persona?

Administrar bebidas altas en sales y reducir la intensidad física deportiva.

3. Mencione como puede ocurrir un esguince de tobillo.

La mayoría de los esguinces de tobillo ocurren cuando el pie se gira o cuando el pie rueda sobre un lado, lesionando así los ligamentos que unen el tobillo con los huesos de la pierna.

EVALUACIÓN PRÁCTICA

Una vez que hayan terminado la evaluación escrita deben trasladarse al gimnasio o cancha escolar donde van a ser evaluados de forma práctica.

Siga las instrucciones que le dará su docente para realizar la evaluación práctica de acuerdo a los conocimientos adquiridos.

Estimado(a) docente:

Ahora debe realizarles a sus estudiantes la evaluación práctica en dónde deben seguir este orden:

1. Ejercicios de calentamiento
2. Circuito o carreras de velocidad
3. Ejercicios de estiramiento

Usted tiene la libertad de escoger que ejercicios deben realizar de acuerdo al tiempo que disponga para esta evaluación.

Cerciórese que las y los estudiantes tengan la vestimenta o el uniforme adecuado para realizar los ejercicios prácticos, sino menciónese que no podrán realizar la evaluación.



BLOQUE III

Juegos e iniciación deportiva

Presentación

El deporte es un fenómeno social propio de nuestra sociedad y como tal, debe ser utilizado y enseñado en los centros educativos pero procurando que este no llegue a condicionar la propia práctica deportiva, ni tampoco limitarse al aprendizaje de determinadas habilidades específicas. Este debe tener en cuenta el entorno sociocultural que influye sobre esa práctica. La aplicación, desarrollo del juego se enfatiza desde las clasificaciones siguientes: de cooperación y cooperación/oposición, de destrezas de adaptación, de iniciación a habilidades deportivas, tradicionales autóctonos, de simulación y juegos en el campo.

En este bloque se establecen exigencias de mayor esfuerzo para resultados más precisos en los fundamentos técnicos y tácticos de algunos deportes, según las necesidades y condiciones presentes en el proceso de aprendizaje se busca consolidar las actitudes que benefician la maduración física y mental de los y las adolescentes.

Expectativas de logro del bloque III

Al término de este bloque se espera que las y los estudiantes:

1. Aplican los fundamentos técnicos, tácticos y factores físicos de los deportes seleccionados como preparación para la competición.
2. Participan en juegos y deportes de carácter recreativo colaborando en su organización (local y regional), mostrando tolerancia y deportividad.
3. Reflexionan críticamente sobre el fenómeno sociocultural del deporte.
4. Jueguen baloncesto aplicando su reglamento.

Contenidos temáticos a desarrollar

- El deporte como fenómeno sociocultural
- Deporte escolar
- Aspectos estructurales en los juegos deportivos
- Baloncesto o básquetbol
 - Historia
 - El campo de juego
 - El cesto y los tableros
 - El balón
 - Jugadores y entrenadores
 - El juego
 - Fundamentos técnicos del baloncesto
 - Movimientos y desplazamientos
 - Drible
 - Cambios de mano
 - Pases
 - Lanzamiento
 - Recomendaciones para los lanzamientos
 - Lanzamientos con una mano
 - Lanzamientos con las dos manos
- La deportividad



SECUENCIA 1

Iniciándome como deportista

INTENCIÓN DE LA SECUENCIA

La Educación Física promueve, facilita que cada estudiante llegue a comprender su propio cuerpo y sus posibilidades a conocer dominar un número variado de actividades corporales y deportivas de modo que, en el futuro, pueda escoger las más convenientes para su desarrollo personal, ayudándole a adquirir los conocimientos, destrezas, actitudes hábitos que le permitan mejorar las condiciones de vida y de salud, así como disfrutar valorar las posibilidades del movimiento como medio de enriquecimiento disfrute personal, y de relación con los demás.

Es también un hecho que la participación en actividades físicas deportivas disminuye las tensiones favorece las relaciones de grupo más que cualquier otra actividad, este podría ser el camino de la integración a través del deporte, con tal de que se realice en un marco de participación, de competición con integración social sin actitudes de rivalidad y menosprecio.

En esta secuencia se trata de lograr una aproximación de las y los estudiantes hacia las diferentes prácticas deportivas de manera que puedan escoger entre ellas las que más coincidan con sus intereses, capacidades y medios. El poder aportar una visión de lo que es, significa genera actualmente la práctica deportiva, también le dará elementos para adquirir una conciencia crítica respecto al papel del deporte en nuestra sociedad, conservando la ética y la deportividad.

A lo largo de esta secuencia aprenderán no solo a jugar baloncesto, sino a saber todas las generalidades de este deporte, al igual que sus fundamentos técnicos, trabajando de una manera conjunta con sus compañeros. De igual manera investigarán sobre otros deportes: fútbol, balonmano, vóleybol, béisbol.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Al término de esta secuencia se espera que las y los estudiantes:

1. Aplican los fundamentos técnicos, tácticos y factores físicos de los deportes seleccionados como preparación para la competición.
2. Participan en juegos y deportes de carácter recreativo colaborando en su organización (local y regional), mostrando tolerancia y deportividad.
3. Reflexionan críticamente sobre el fenómeno sociocultural del deporte.

CONTENIDO TEMÁTICO DE LA SECUENCIA

- El deporte como fenómeno sociocultural
- Deporte escolar
- Aspectos estructurales en los juegos deportivos
- Baloncesto o básquetbol:
Historia, campo de juego, cesto los tableros, el balón, jugadores, entrenadores, el juego, fundamentos técnicos del baloncesto, movimientos y desplazamientos, drible, cambios de mano, pases, lanzamiento, recomendaciones para los lanzamientos, lanzamientos con una mano, lanzamientos con las dos manos.

SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

En esta secuencia las actividades de evaluación, el dominio de los conocimientos, las habilidades y actitudes propuestas están orientadas a que las y los estudiantes sean capaces de:

- Tomar decisiones sobre aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.
- Seguir procedimientos adecuados en el mejoramiento de la ejecución de movimientos en situaciones de variabilidad de espacios y tiempos.
- Comprender las exigencias técnicas y tácticas de deportes individuales de conjunto, aplicando fundamentos técnicos durante su realización, en especial el baloncesto.
- Proponer el juego más allá del centro escolar, organizando tiempos, espacios y condiciones para su desarrollo.
- Seleccionar las actividades físicas que le interesen para incluirlas como parte de su actividad vital y de la conservación de la salud.
- Mejorar sus capacidades físicas de velocidad, resistencia, coordinación y fuerza.
- Desarrollar habilidades en relación al manejo espacial de su cuerpo con el balón, con la cancha, el aro así como con los compañeros de su equipo y el equipo contrincante.
- Jugar baloncesto, fortaleciendo la confianza en el equipo, creando lazos de amistad y compañerismo, además de sentido de pertenencia y disciplina. Comprendiendo que no siempre se gana.
- Respetar las reglas de cada juego manteniendo los valores.



CONTENIDOS DEL PROGRAMA DE TELEVISIÓN

En el programa de televisión denominado: **Hagamos deportes**, las y los estudiantes conocerán una reseña histórica de los deportes en nuestro país, así como los deportes que actualmente se practican. Aprenderán sobre la ética deportiva para que entiendan por qué se deben respetar las normas, reglas de cada deporte y así poder conservar los valores.

RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS EN CUANTO AL USO DEL PROGRAMA DE TELEVISIÓN

El programa de televisión, **Hagamos deportes**, se transmitirá a lo largo de las sesiones de aprendizaje que integran la secuencia: **Iniciándome como deportista**, para que usted decida el momento indicado de observarlo; sin embargo, se le sugiere que lo puedan visualizar en la segunda sesión.

SESIONES DE APRENDIZAJE

Se estima que para el desarrollo de esta secuencia de aprendizaje son necesarios 360 minutos, los cuales corresponden a ocho sesiones de aprendizaje de 45 minutos cada una.

Cada sesión está integrada por tres momentos: inicio, desarrollo y cierre. La primera se relaciona con la contextualización, la segunda con el desarrollo y la última con la evaluación.

Debido a los tiempos de clase destinados al logro de los aprendizajes y al número de estudiantes que se atiende, por cuestiones metodológicas se pueden realizar actividades grupales en los que se observará si la mayoría de los estudiantes de un grupo ha logrado o no el propósito educativo.

A partir de estas sugerencias usted tiene libertad, de acuerdo a las condiciones que prevalezcan en el espacio pedagógico, para hacer las modificaciones que considere pertinentes, siempre y cuando no pierda de vista los resultados del aprendizaje.

PRIMERA SESIÓN

INICIO

- Comenzará introduciendo la secuencia por medio de la lectura de la sección: **¿Hacia dónde vamos?**, en donde se les menciona los temas que estudiarán, asimismo léales los **Resultados del aprendizaje** para que tengan claro que se espera de ellos al final de esta secuencia.

DESARROLLO

- Pida a un voluntario que lea el tema: **El deporte como fenómeno sociocultural**, de la sección: **¿Qué conoce de esto?**; seguidamente pida otro voluntario para que lea el tema: **Deporte escolar**, de la misma sección.
- Céntrese un poco en el último tema con respecto a los **valores sociales y personales** con el fin de que puedan diferenciar claramente entre estos dos tipos de valores.
- Reúnalos en grupos de igual número de estudiantes y prepárelos para que contesten las preguntas que aparecen en la sección: **¿Cuál es la dificultad?**.

CIERRE

- Discuta con ellos las respuestas obtenidas a las interrogantes de la sección: **¿Cuál es la dificultad?**; amplíe el tema por si hay alguna respuesta que necesita reforzarse.

Respuestas a la sección **¿Cuál es la dificultad?**:

1. ¿Hacia qué está orientado el deporte en la actualidad?
► Hoy en día está orientado hacia la recreación, la salud, las relaciones sociales y la diversión.
2. ¿Por qué la sociedad actual se ha vuelto más sedentaria e interdependiente?
► Debido a que la sociedad actualmente está más desarrollada tecnológicamente y poseen más tiempo de ocio.
3. ¿Qué grado de participación tiene la mujer en los deportes actuales?
► Ha aumentado de manera significativa lo que ha contribuido a una mejora de la imagen social de la mujer en este ámbito.
4. ¿A qué nos referimos con valores sociales?
► En dónde hay una participación de todos, respeto a los demás, cooperación, relación social, amistad, competitividad, trabajo en equipo, responsabilidad social, convivencia, entre otros...
5. ¿Cuáles son los valores personales?
► Las habilidades físicas y mentales, perseverancia, autodomínio, respeto, participación lúdica, obediencia, autorrealización, creatividad, mejora de la salud, el éxito, deportividad, juego limpio, entre otros...



SEGUNDA SESIÓN

INICIO

- Retroalimente el tema del **deporte escolar** en conjunto de los objetivos específicos de este.
- Consúlteles a sus estudiantes acerca de que deporte les gusta practicar o les gustaría practicar. Incentive a los que no les gustaría practicar ningún deporte.

DESARROLLO

- Prepare a las y los estudiantes para que puedan visualizar el siguiente programa de televisión: **Hagamos deportes**, en el cuál conocerán acerca de la reseña histórica de los deportes en Honduras seguido de que deportes se practican en nuestra sociedad.
- Una vez que hayan visto el programa de televisión, solicíteles que contesten en su cuaderno las preguntas que se les hace en la sección: **¡A trabajar!**.

CIERRE

- Pida voluntarios para que lean las respuestas obtenidas a las preguntas de la sección: **¡A trabajar!**. Refuerce cualquier respuesta que esté incompleta.
- Para terminar léales las instrucciones de la **Tarea** que se encuentra en la sección: **¡A trabajar!**, donde desarrollarán un álbum deportivo. Tal y como dice en las instrucciones arme los cuatro grupos de estudiantes y asígneles a cada uno los temas que deben investigar.
 - » Grupo n.º 1: El fútbol
 - » Grupo n.º 2: El vóleybol
 - » Grupo n.º 3: El balonmano
 - » Grupo n.º 4: El béisbol
 - » En cada deporte deberán incluir, como mínimo, una descripción del deporte asignado, mencionando sus características, fundamentos técnicos, preparación táctica, participación de dicho deporte en nuestra sociedad actual y la reseña histórica.
 - » Podrán utilizar recursos como: periódicos, revistas, enciclopedias, sitios de internet, entre otros.
 - » El álbum deportivo deberá elaborarse en páginas en blanco y toda la información debe ir escrita a mano, legible y clara.
 - » Mencióneseles que la entrega del álbum deportivo y la realización de las exposiciones será en la octava sesión (la última sesión de esta secuencia).
- Pregúnteles si no tienen alguna duda sobre lo solicitado en la tarea.

- En la tercera sesión, sus estudiantes deberán adquirir todos los conocimientos básicos sobre el baloncesto, sin embargo, este tema es un poco extenso por lo que queda a su disposición escoger si les deja de tarea leerlo antes de la próxima clase o puede abarcar el tema en dos sesiones.

TERCERA SESIÓN

INICIO

- Retroalimente sobre los temas de la sesión anterior.
- Consúlteles si ya comenzaron a recopilar información sobre el álbum deportivo que deben realizar.

DESARROLLO

- Léales el contenido del tema **Aspectos estructurales en los juegos deportivos**, de la sección: **¿Qué piensan otros?**.
- Reúnalos en grupos de igual número de estudiantes para que lean y comenten, dentro de su grupo, el tema: **Baloncesto o básquetbol**, de la sección: **¿Qué piensan otros?**, en donde está contemplada la historia, las generalidades, el juego y los fundamentos técnicos de este deporte.
- Una vez leído todo sobre el baloncesto deberán contestar, siempre en grupo, las interrogantes que se encuentran en la sección: **¡A trabajar!**.

CIERRE

- Escoja un representante de cada grupo para que puedan leer las respuestas que obtuvieron en las interrogantes y discútelas con ellos.
- Aclare o despeje cualquier duda o consulta que tengan sobre el baloncesto, mencionándoles que a partir de la próxima clase trabajarán de forma práctica, desarrollando los conocimientos adquiridos teóricamente sobre el baloncesto, donde adquirirán habilidades sobre las diferentes técnicas de este deporte.
- Mencióneles que no dejen de trabajar en el álbum deportivo que deben presentar.

Respuestas a la sección **¡A trabajar!**:

1. ¿A qué se refiere con aspectos reglamentarios?

- Se refiere al reglamento de cada juego o deporte, en el cuál se definen los objetivos del mismo, así como el tipo de acciones, espacios, dimensiones, materiales, sanciones de las infracciones, etc.

2. ¿Qué son los aspectos tácticos en la práctica deportiva?

- Son los planes de acción que permite a los participantes alcanzar los propósitos del juego consiguiendo un mismo objetivo; son las estrategias del juego.



3. ¿Quién inventó el baloncesto?

- El profesor de Educación Física, James Naismith, en 1891.

4. ¿Cuál es el objetivo del baloncesto?

- El objetivo del baloncesto es que cada equipo, compuesto de cinco jugadores, introduzca el balón en el cesto del equipo contrario y evitar que el equipo contrario tenga posesión del balón. El equipo con mayor número de canastas es el ganador.

5. ¿Cada equipo está formado por cuantos jugadores?

- Cada equipo está formado por diez jugadores, del cual uno de ellos asume el cargo de capitán. Solamente cinco de ellos estarán en el terreno de juego y el resto en el banquillo.

6. ¿Cuáles son las posiciones de los jugadores dentro de la cancha?

- a. Base, armador o playmaker
- b. Aleros
- c. Poste o pívot

7. ¿Cómo pueden ser los desplazamientos de un jugador en la cancha?

- Existe una gran variedad de desplazamientos, podemos mencionar: carrera, saltos, giros o pivoteo, amagos o fintas, la recepción.

8. Explique que es un lanzamiento.

- El tiro o lanzamiento es la última acción en el baloncesto y es aquella que permite introducir el balón dentro del aro (una canasta), en el cual se otorgan los puntos a un equipo.

9. Mencione algunas faltas personales.

- Empuja, carga, hace zancadillas o retiene a un contrario.

Impide el avance de un jugador del equipo contrario mediante la extensión de su brazo, hombro, cadera, rodillas o flexionando su cuerpo en una posición anormal.

CUARTA SESIÓN

INICIO

- En esta sesión comenzarán, las y los estudiantes, a trabajar de forma práctica por lo que debe reunirlos en la cancha o el gimnasio escolar. A partir de esta sesión deben tener a mano más de 3 balones de baloncesto, sino deberán de compartirlos. De igual manera es necesario tener a mano materiales como

conos, aros, entre otros que usted desee usar como alternativas de no tener los materiales que se le indique a lo largo del desarrollo de las actividades.

- Méncíóneles que deben tener cuidado en cada momento de realizar un ejercicio para evitar lesiones.
- Si hay algún estudiante que padezca de alguna discapacidad inclúyalo a que participe como juez, árbitro, observador o anotador, con el fin de saber que estudiantes desarrollan bien las técnicas y que estudiantes necesitan reforzamiento. Estos estudiantes deben sentirse útiles en el desarrollo de este tipo de actividades.

DESARROLLO

- Realizarán los ejercicios explicados en la sección: **¿Cómo se hace?**, teniendo en cuenta que lo primero que deben realizar siempre son los ejercicios de calentamiento.

Ejercicios

- En la cancha de baloncesto, ubicarse sobre la línea de fondo, realizar un trote suave y rítmico de una línea a otra, devolviéndose de frente y empleando respiración nasal.
- Seguir el mismo recorrido pero al llegar a la línea devuélvase hacia atrás realizando un paso corto y uno largo.
- Realice desplazamientos laterales, con giros, ve haciendo cambios de posición de izquierda a derecha cada dos pasos de línea de fondo a línea de fondo, si no también se puede utilizar un cono u otro objeto.
- Sobre las líneas laterales de la cancha, en posición lateral baje un poco la cadera y con las manos abiertas a los lados realizar desplazamientos laterales, esta es una posición de defensa.
- De línea lateral a línea lateral realice carreras, las tres primeras a ritmo lento y otras tres en velocidad.
- Estos ejercicios tienen como fin el que puedan empezar a familiarizarse con los movimientos utilizados en el baloncesto.
- Luego deténgase y haga estiramiento de piernas, brazos, espalda, cuello, tronco.





CIERRE

- Finalice con ejercicios de estiramiento de piernas, brazos, espalda, cuello, tronco.

QUINTA SESIÓN

INICIO

- Ubique a sus estudiantes en la cancha de baloncesto. Si el centro escolar no tiene una cancha de baloncesto se puede hacer simulaciones con cestos de basura (para las canastas), tiza para marcar el piso del área a trabajar, etc.
- Recuerde de comenzar siempre con los ejercicios de calentamiento.

DESARROLLO

- Deben realizar los ejercicios que se les detalla en la sección: **¡A trabajar!**. En estos ejercicios aprenderán a realizar pases y aprenderán como trabajar en los dribles.
- Supervise el trabajo realizado de cada uno de sus estudiantes y refuerce a los que necesiten más apoyo.

Ejercicios

De acuerdo al tiempo que les indique el docente, con su pareja realizarán pases en conjunto.

- Realiza pase de pecho a una distancia de 3 metros, tenga en cuenta que el balón sale de su pecho y debe llegar al pecho de su compañero, cada vez que realice un pase de un paso adelante así tendrá más potencia, al recibir el pase de un paso atrás, así amortiguará el golpe y disminuirá la velocidad que trae el balón; extiende un poco los dedos al pasar o recibir para poder proteger sus dedos.
- Luego realizar el mismo ejercicio con pase sobre la cabeza.

Una vez culminado este ejercicio, continuarán con la fase de dribles o dribbling.

- Siempre en parejas con un balón, escoge quien saldrá de la línea de fondo driblando, el otro trata de impedir el avance hasta llegar a la mitad de la cancha, en donde harán cambio de roles.

- Para quien lleva el balón: puede hacerlo con mano derecha, con mano izquierda, con cambios de mano, etc.
- Para quien hace la defensa: puede hacerlo con las manos detrás de la espalda, con las manos arriba, con las manos abiertas hacia abajo, etc.

CIERRE

- Al finalizar realizar ejercicios de estiramiento.
- Felicítelos por el buen desempeño y el trabajo en equipo.

SEXTA SESIÓN

INICIO

- En la cancha de baloncesto trabajarán en como realizar los lanzamientos.
- Comience haciendo los ejercicios de calentamiento con sus estudiantes.

DESARROLLO

- Realizarán los ejercicios que se detallan en la sección: **¿Cómo se hace?**, divididos en cuatro equipos.

Ejercicios

Se dividirán en cuatro equipos y formarán dos filas frente a cada tablero de la cancha.

- Cada estudiante realizará un lanzamiento al tablero con una sola mano, si están al lado derecho lanzan con derecha y si están al lado izquierdo lo harán con izquierda. Quien vaya haciendo el lanzamiento pasará de último a la otra fila, así todos tendrán la oportunidad de trabajar ambas manos, derecha e izquierda.
- Una vez que todos realicen el lanzamiento, siempre en las dos filas, realizarán tres dribles y dando un paso y un salto hacia el tablero y luego lanzan.
- Luego, al finalizar, las dos filas de cada tablero se forman en una sola. Ubicarse cerca al tablero para realizar un lanzamiento de gancho (el cuál aprendieron en la teoría) y luego entregue el balón a quien siga en la fila.
- Cada equipo debe llevar el conteo de las canastas realizadas ya que al final quien tenga menos número de canastas deberá hacer una penitencia, puede ser correr dos vueltas alrededor de la cancha o 15 abdominales.



CIERRE

- Realicen los ejercicios de estiramiento.
- Felicite a sus estudiantes por el buen desempeño.

SÉPTIMA SESIÓN

INICIO

- Llegó el momento de poner a jugar baloncesto a sus estudiantes, en la cancha.

DESARROLLO

- En la sección: **¡A trabajar!**, se le indican las instrucciones sobre cómo se desarrollará el juego.
- Pueden utilizar chalecos o camisetas o simplemente pueden pegarse un papel sobre la camiseta del uniforme, conteniendo el número del jugador.

CIERRE

- Realizarán los ejercicios de estiramiento.
- Felicite a sus estudiantes y deje unos minutos para poder conversar sobre los logros que han obtenido en el juego, asimismo en que necesitan reforzamiento para que puedan practicar en sus tiempos libre.

OCTAVA SESIÓN

INICIO

- Trabajarán dentro del aula de clases.
- Dele unos minutos para que puedan prepararse antes de las exposiciones.

DESARROLLO

- Léales la sección: **¡Valorando lo aprendido!**, para que comience, grupo por grupo, a exponer su trabajo y a entregar el álbum deportivo.
- Debe mencionarle a sus estudiantes que no se extiendan mucho para que los demás grupos puedan participar. Si el tiempo no fuera suficiente para abarcar todas las exposiciones, usted puede decidir en que momento continuar con el resto de las presentaciones con el fin de que todos participen.

CIERRE

- Felicítelos por el buen desarrollo de las exposiciones y mencióneseles en que deben mejorar.
- Déjeles de tarea que realicen el cuadro de la sección: **Autoevaluación** y que deben entregarlo en la próxima clase.



SECUENCIA 2

Valorando lo que aprendo

INTENCIÓN DE LA SECUENCIA

Estimada(a) docente, en esta secuencia se hará una retroalimentación de todos los contenidos vistos a lo largo de las secuencias de este **Bloque III: Juegos e iniciación deportiva** con el fin de verificar el rendimiento obtenido en función de los resultados del aprendizaje.

La Educación Física, esta íntimamente ligada al concepto de deporte, ya que es a través de esta actividad como la mayoría de la sociedad puede tener un acercamiento a los conceptos derivados de la Educación Física.

Todos los deportes presentan una serie de valores desde el punto de vista educativo, pero para conseguir incluirlos en el centro escolar es necesario e imprescindible tratarlos de una manera adecuada y no olvidar que deben de contribuir a conseguir la educación integral del individuo.

La situación deportiva como un todo de actividades que engloban elementos de juego, ejercicio físico y competición se puede observar desde dos puntos de vista: Como competición, cuyo objetivo único es ganar y se basa únicamente en el rendimiento. Desde el punto de vista educativo este sistema no es el más indicado. Como deporte pero atendiendo a la consecución de objetivos recreativos a la vez que educativos. Esta si debe de ser la tendencia que se introduzca en la educación, ya que el deporte es usado por la motivación intrínseca que representa para las y los estudiantes, sirviendo de excusa para presentarle los contenidos a trabajar en las diversas actividades propuestas.

De acuerdo a esto último, en esta secuencia también se introduce lo que es el tema de la deportividad.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Al término de esta secuencia se espera que las y los estudiantes:

1. Refuercen los contenidos de las secuencias anteriores del Bloque III: Juegos e iniciación deportiva.

CONTENIDO TEMÁTICO DE LA SECUENCIA

Se realizará un repaso general de los contenidos estudiados a lo largo de las secuencias de este tercer Bloque tratando de que se le dé prioridad a aquellos temas que hubiesen podido presentar un grado de mayor dificultad para las y los estudiantes para que usted, como su docente, pueda reforzar los temas de vistos en la secuencia:

1. Iniciándome como deportista

SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

En esta secuencia la evaluación, el dominio de los conocimientos y sobretodo de las habilidades y actitudes propuestas, está orientado a que las y los estudiantes sean capaces de:

- Dominar los conceptos estudiados a lo largo de las secuencias del Bloque III.
- Mantener una alimentación saludable y equilibrada con el fin de garantizar un equilibrio adecuado entre el consumo y el gasto de energía.
- Seguir practicando el baloncesto como un deporte completo.
- Ser competitivos, disfrutando las victorias y aceptando las derrotas.
- Respetar las reglas del juego, conservando la ética y la deportividad.
- Respetar las decisiones de los jueces deportivos.
- Participar y jugar con los compañeros, sin discriminarlos.
- Coordinarse con sus compañeros y compañeras de clase por medio del trabajo en equipo, de acuerdo a las actividades desarrolladas.

SESIONES DE APRENDIZAJE

Se estima que para el desarrollo de esta secuencia de aprendizaje son necesarios 135 minutos, los cuales corresponden a tres sesiones de aprendizaje de 45 minutos cada una.

Se le sugiere, la flexibilidad de que cada secuencia puede durar más sesiones a lo que está establecido en la Guía del Docente, si usted lo considera pertinente; debido a su planificación y el desarrollo de los contenidos y actividades de cada secuencia. A partir de estas sugerencias usted tiene libertad, de acuerdo a las condiciones que prevalezcan en el espacio pedagógico, para hacer las modificaciones que considere pertinentes, siempre y cuando no pierda de vista los resultados del aprendizaje.



PRIMERA SESIÓN

INICIO

- Empiece recogiendo la hoja de **Autoevaluación** que les pidió de tarea en la secuencia anterior.
- Léales el contenido del apartado: **¿Hacia dónde vamos?**, para introducir la última secuencia del bloque III; asimismo menciónelos los **Resultados del aprendizaje**.

DESARROLLO

- Escoja un estudiante al azar para que lea el contenido del apartado: **¿Qué conoce de esto?**, en dónde se habla sobre la **Deportividad**.
- Discuta con ellos la importancia que tiene el tema de la **Deportividad**, como un principio positivo.
- Reúnelos en grupos para que puedan contestar la **Guía de Repaso** que aparece en la sección: **¿Cuál es la dificultad?**.

CIERRE

- Escoja un estudiante de cada grupo para que pueda leer en voz alta las respuestas obtenidas a las interrogantes de la **Guía de Repaso**.
- Menciónelos que esta Guía de repaso les ayudará a prepararse para la **Evaluación Final**.
- Despéjeles cualquier duda que tengan.

Respuestas a la **Guía de Repaso** de la sección **¿Cuál es la dificultad?**:

1. ¿Qué se debe tener presente al momento de jugar o realizar un deporte?

- Estimular el juego limpio;
- Compartir el triunfo con los demás;
- Es importante ganar, pero lo es más saber perder;
- Respetar a los rivales y al árbitro;
- Cumplir las reglas del juego;
- Participar y jugar con los compañeros, sin discriminarlos;
- Practicar individualmente y en grupo para aprender juntos;
- Los jugadores son sus compañeros y amigos, ayúdelos a tener éxito.

2. ¿Qué es la deportividad?
 - Se entiende como el respeto a las reglas del juego, incluyendo conceptos como la amistad, el respeto al adversario y el espíritu deportivo.
3. ¿A qué contribuyen las normas de participación y relación social?
 - Contribuyen al desarrollo de determinadas sensibilidades, como la del respeto a las distintas razas y nacionalidades, al medioambiente y a la calidad de vida como factores de convivencia social.
4. ¿Qué es el deporte escolar?
 - Es una actividad física, individual o de conjunto, cuya reglamentación, instalaciones y equipo son adaptados a las características de niños, niñas y jóvenes, de carácter formativo, para favorecer el aprendizaje psicomotriz, afectivo, cognitivo y social.
5. Mencione dos objetivos específicos del deporte escolar.
 - Amplio dominio del conjunto de habilidades y destrezas
Favorecer la socialización-cooperación
6. ¿Cuál es el objetivo de cada equipo de jugadores en el baloncesto?
 - Tomar posesión de la pelota e intentar por medio de pases, dribles, etc., llevarla al campo contrario e introducirla en el cesto.
7. ¿Qué es un drible y cuáles son las clases que existen?
 - Se le considera drible, bote o *dribbling* a la acción que hace el jugador después de tomar posesión del balón, mientras lo rebota con una mano y la acción termina cuando toma el balón con ambas manos.
8. ¿De qué material están hechos los tableros y cuáles son sus características?
 - Los tableros están hechos de madera o de materiales transparentes, rígidos, de un espesor de 3 centímetros, con dimensiones de 1.80 metros en sus lados horizontales y 1.20 metros en los verticales.
9. ¿Cómo se comienza un partido de baloncesto?
 - El árbitro principal da comienzo al partido lanzando el balón al aire en el círculo central para un salto entre dos jugadores, uno de cada equipo.
10. ¿Qué tipos de lanzamiento se ejecutan utilizando las dos manos?
 - Tiro en suspensión;
Alley Hoop;
Lanzamiento de tiro libre;
Lanzamiento de golpe.



SEGUNDA SESIÓN

INICIO

- Esta sesión se desarrolla de forma práctica por lo que trabajarán en la cancha de baloncesto del centro escolar.

DESARROLLO

- Las y los estudiantes deben realizar los ejercicios que se les sugiere en la sección: **¿Cómo se hace?**. Usted tiene la libertad de alternar con otros ejercicios que crea convenientes.

Ejercicios

- **Calentamiento.** Reúnase con sus compañeros en un círculo, realicen movimientos articulares de abajo hacia arriba: tobillo, rodilla, cadera, hombros, codos, muñecas y cuello. Luego, en el mismo círculo, realizarán trote hacia la derecha, al sonido del silbato accionado por el docente, cambien de dirección cada vez que suene el silbato, harán 2 rondas a cada lado. Después realizarán estiramiento muscular en forma descendente (de arriba hacia abajo). Músculos del cuello, brazo, antebrazo y manos, tronco, muslos, piernas y pies.
- **Actividad.** Van a colocarse en fila y dependiendo de la cantidad de balones que posean van a ir realizando los ejercicios. Su docente colocará obstáculos a lo largo de la cancha hasta llegar a una distancia en la que deberán realizar el lanzamiento del balón hacia el aro. Cuando su docente accione el silbido saldrá el primero trotando y rebotando el balón, en zigzag cuando encuentren conos y si son aros deben saltar con un pie en cada aro pero no deben dejar de rebotar el balón. Luego lanzarán para anotar una canasta y correrá a pasarle el balón al siguiente compañero hasta que todos participen.
- Al terminar realizarán ejercicios de **estiramiento**.

CIERRE

- Recuerde terminar la clase con los ejercicios de estiramiento, para normalizar el cuerpo.
- Méncíóneles que deben estudiar ya que en la próxima clase harán la evaluación final del bloque.

TERCERA SESIÓN

INICIO

- Prepárelos para la **Evaluación Final** de la sección: **¡Valorando lo aprendido!**, dándoles todos los lineamientos que deben tener en cuenta, como por ejemplo: leer bien las instrucciones; escribir su nombre completo en la primera hoja de la evaluación; no sacar ningún cuaderno para realizar la evaluación; no se permite preguntarle nada a su compañero o compañera; escriba de manera clara y legible, sin ningún manchón; entre otras.

DESARROLLO

- Ahora comience a repartirle a cada uno de sus estudiantes la **Evaluación Final**.
- Después de culminar con la evaluación escrita, prepárelos para la evaluación práctica en donde se trasladarán a la cancha de baloncesto.

CIERRE

- Deséeles suerte a sus estudiantes y que estén listos y preparados para estudiar nuevos temas en el próximo bloque.

**EVALUACIÓN FINAL DEL BLOQUE III**

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

GRADO: _____ SECCIÓN: _____ FECHA: _____

NOMBRE DEL DOCENTE: _____

NOTA FINAL: _____

Estimados(as) estudiantes, favor leer bien las instrucciones antes de contestar cada enunciado con letra clara y legible. Si no sabe la respuesta pase a la siguiente pregunta y al final vuelva a las preguntas que ha dejado sin contestar.

VERDADERO Y FALSO

Escriba en cada paréntesis una "V", si la respuesta es verdadera, o una "F", si la respuesta es falsa.

1. El deporte es solamente una práctica física.....()
2. Hoy en día el deporte está orientado a la recreación y la salud..... ()
3. La sociedad actual se ha hecho más sedentaria e individualista.....()
4. Actualmente la mujer no tiene ninguna participación en los deportes..... ()
5. El deporte puede ser considerado como cultural..... ()
6. El compañerismo es un valor personal..... ()
7. Un equipo de baloncesto está integrado solamente por 9 jugador..... ()
8. La técnica es la capacidad de alcanzar un objetivo determinado..... ()
9. El baloncesto fue jugado por primera vez en Canadá..... ()
10. El balón de baloncesto es el mismo con el que se juega el fútbol..... ()

TIPO ENUMERACIÓN

Escriba en las líneas lo que se le pida a continuación:

1. Enumere los deportes que estudiaron en este bloque:

2. Aspectos estructurales en los juegos deportivos:

3. Formas de desplazamiento:

_____	_____	_____
_____	_____	_____

4. Lanzamientos con una mano:

_____	_____
-------	-------

5. Condiciones esenciales de un tirador:

_____	_____	_____
-------	-------	-------

TÉRMINOS PAREADOS

A continuación se presentan dos columnas, la columna A contiene una serie de oraciones que deben ser complementadas con las palabras de la comuna B. Escriba el número de la palabra de la columna B en la línea que corresponda a la oración de la columna A.

COLUMNA A

COLUMNA B

- _____ A lo largo de la historia ha ido transformándose en respuesta a la evolución de la sociedad.
- _____ Es un valor social.
- _____ Situación donde se conserva la iniciativa y se alcanza el objetivo.
- _____ Son valores personales.
- _____ Su juego está equilibrado entre la fuerza, el tiro y la velocidad.
- _____ Jugadores de mayor altura, más fuertes y musculosos.
- _____ Se hacen con el fin de que se logre mover el balón más rápido de un lado a otro.
- _____ Se hace en posición perpendicular al aro, con el brazo extendido, a un lado y se lanza el balón.
- _____ Respeto a las reglas del juego.

- 1. Lanzamiento de gancho
- 2. Habilidades físicas y mentales
- 3. Competitividad
- 4. Pases
- 5. El deporte
- 6. Deportividad
- 7. Pívor
- 8. Ataque
- 9. Alero

**TIPO EXPOSITIVO**

Conteste lo que se le pide.

De una breve explicación de cómo se juega el deporte que le tocó investigar y exponer en la clase.

EVALUACIÓN PRÁCTICA

Una vez que hayan terminado la evaluación escrita deben trasladarse a la cancha de baloncesto donde van a ser evaluados de forma práctica.

Siga las instrucciones que le dará su docente para realizar la evaluación práctica de acuerdo a los conocimientos adquiridos.

PAUTA A LA EVALUACIÓN FINAL DEL BLOQUE III

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

GRADO: _____ SECCIÓN: _____ FECHA: _____

NOMBRE DEL DOCENTE: _____

NOTA FINAL: _____

Estimados(as) estudiantes, favor leer bien las instrucciones antes de contestar cada enunciado con letra clara y legible. Si no sabe la respuesta pase a la siguiente pregunta y al final vuelva a las preguntas que ha dejado sin contestar.

VERDADERO Y FALSO

Escriba en cada paréntesis una "V", si la respuesta es verdadera, o una "F", si la respuesta es falsa.

1. El deporte es solamente una práctica física.....(F)
2. Hoy en día el deporte está orientado a la recreación y la salud..... (V)
3. La sociedad actual se ha hecho más sedentaria e individualista.....(V)
4. Actualmente la mujer no tiene ninguna participación en los deportes..... (F)
5. El deporte puede ser considerado como cultural.....(V)
6. El compañerismo es un valor personal..... (F)
7. Un equipo de baloncesto está integrado solamente por 9 jugador.....(F)
8. La técnica es la capacidad de alcanzar un objetivo determinado.....(V)
9. El baloncesto fue jugado por primera vez en Canadá..... (F)
10. El balón de baloncesto es el mismo con el que se juega el fútbol.....(F)

TIPO ENUMERACIÓN

Escriba en las líneas lo que se le pida a continuación:

1. Enumere los deportes que estudiaron en este bloque:

Baloncesto

Fútbol

Vóleibol

Balonmano

Béisbol

2. Aspectos estructurales en los juegos deportivos:

Reglamentarios

Tácticos

Técnicos



3. Formas de desplazamiento:

<u>Carrera</u>	<u>Saltos</u>	<u>Giros o pivoteo</u>
<u>Amagos o fintas</u>	<u>Recepción</u>	

4. Lanzamientos con una mano:

<u>Gancho</u>	<u>Lanzamiento en bandeja</u>
---------------	-------------------------------

5. Condiciones esenciales de un tirador:

<u>Condición física</u>	<u>Técnica</u>	<u>Disposición</u>
-------------------------	----------------	--------------------

TÉRMINOS PAREADOS

A continuación se presentan dos columnas, la columna A contiene una serie de oraciones que deben ser complementadas con las palabras de la columna B. Escriba el número de la palabra de la columna B en la línea que corresponda a la oración de la columna A.

COLUMNA A**COLUMNA B**

<u>5</u> A lo largo de la historia ha ido transformándose en respuesta a la evolución de la sociedad.	1. Lanzamiento de gancho
<u>3</u> Es un valor social.	2. Habilidades físicas y mentales
<u>8</u> Situación donde se conserva la iniciativa y se alcanza el objetivo.	3. Competitividad
<u>2</u> Son valores personales.	4. Pases
<u>9</u> Su juego está equilibrado entre la fuerza, el tiro y la velocidad.	5. El deporte
<u>7</u> Jugadores de mayor altura, más fuertes y musculosos.	6. Deportividad
<u>4</u> Se hacen con el fin de que se logre mover el balón más rápido de un lado a otro.	7. Pívor
<u>1</u> Se hace en posición perpendicular al aro, con el brazo extendido, a un lado y se lanza el balón.	8. Ataque
<u>6</u> Respeto a las reglas del juego.	9. Alero

TIPO EXPOSITIVO

Conteste lo que se le pide.

De una breve explicación de cómo se juega el deporte que le tocó investigar y exponer en la clase.

Respuesta libre. Evalúe según sus criterios.

EVALUACIÓN PRÁCTICA

Una vez que hayan terminado la evaluación escrita deben trasladarse a la cancha de baloncesto donde van a ser evaluados de forma práctica.

Siga las instrucciones que le dará su docente para realizar la evaluación práctica de acuerdo a los conocimientos adquiridos.

Estimado(a) docente:

Ahora debe realizarles a sus estudiantes la evaluación práctica en dónde deben seguir este orden:

1. Ejercicios de calentamiento
2. Partido de baloncesto
3. Ejercicios de estiramiento

Cerciórese que las y los estudiantes tengan la vestimenta o el uniforme adecuado para realizar los ejercicios prácticos, sino menciónese que no podrán realizar la evaluación.

En el partido de baloncesto evalúelos de acuerdo a cada movimiento que hagan, turne los equipos para que todos participen.



BLOQUE IV

Actividades en el medio natural y extraclase Presentación

Las actividades físicas en el medio natural y de extraclase en los centros de enseñanza vienen a completar el proceso educativo desarrollado tras la jornada escolar. Estas actividades persiguen el objetivo de complementar fuera del aula lo aprendido en el ambiente escolar y agregarle los factores para la convivencia y socialización de las y los estudiantes.

Se proponen metas con mayor exigencia en el esfuerzo físico, de planificación, toma de decisiones y resolución de conflictos. Las actividades se puede orientar, por ejemplo: realizar recorridos o caminatas con mayores distancias como el senderismo, carreras de orientación, escalar, otras actividades de acuerdo a las necesidades e intereses de las y los estudiantes, según los recursos disponibles y otros factores a tomar en cuenta.

Este bloque se desarrollará en forma paralela con los contenidos de los demás bloques anteriormente planteados, ya que muchas de sus actividades realizadas en el medio natural extraclases son aprendizajes prácticas adquiridas en los mismos que son necesarios evidenciarlos en las actividades propias del entorno natural, cultural y social.

Expectativas de logro del bloque IV

Al término de este bloque se espera que las y los estudiantes:

1. Mejoren las técnicas específicas de la carrera de orientación y seguimiento de señales de rastreo.
2. Implementen técnicas básicas para el montaje de tiendas.
3. Participen en la planificación y desarrollo de actividades físico-deportivas dentro y fuera del ámbito escolar respetando el medioambiente, favoreciendo su mejoramiento y conservación.
4. Fomenten el cuidado de la naturaleza cómo un bien muy valioso.
5. Conozcan, practiquen y valoren el senderismo como un medio idóneo de ocupación del tiempo de ocio y de mejora de la salud y la calidad de vida.
6. Desarrollen el compañerismo y afiancen las relaciones sociales.

Contenidos temáticos a desarrollar

- Recreación en el medio natural
- Actividades en el entorno natural
- Senderismo
 - Senderos
 - Vestimenta y materiales
 - Alimentación
 - Beneficios que aporta el senderismo
 - Normas y consejos para prevenir riesgos e incidencias
- ¡A practicar el senderismo!
- Parques nacionales de Honduras
- Carrera de orientación
- La supervivencia en el medio natural
 - ¿Cómo se debe actuar?
 - Kit o herramientas de supervivencia
 - Refugio improvisado
 - Encender y mantener el fuego



SECUENCIA 1

La recreación en la naturaleza, parte de tu vida

INTENCIÓN DE LA SECUENCIA

La Educación Física siente la necesidad de adaptarse a las nuevas tendencias considerando interesante el conocimiento por parte de cada estudiante de las habilidades que pueden obtener del medio natural. Este tipo de actividades normalmente son desarrolladas directamente en el medio natural. Pero no siempre (por distintas causas) se tiene la disponibilidad para salir a este medio.

El deporte engloba también a actividades físicas no competitivas y exentas de reglas, pero debido a la creciente utilización del medio natural como entorno para la competición, se incluye a aquellas modalidades deportivas que necesitan de un espacio natural para llevarse a cabo, como por ejemplo, el senderismo y las carreras de orientación. A través de ellos, se desarrollan gran variedad de habilidades motrices, así como fomentar el compañerismo y la valoración de actitudes éticas.

Con esta secuencia se pretende mostrar la posibilidad de realizar y conocer por parte de las y los estudiantes este tipo de actividades, aún sin salir del centro escolar, desplazándose individual y colectivamente hacia un fin más o menos próximo, utilizando o luchando con los elementos que constituyen el entorno físico, promoviendo un desarrollo físico integrado en el propio juego y disfrute. De esta manera, a través de las actividades recreativas, se hace compatible la diversión, la creación y el aprendizaje.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Al término de esta secuencia se espera que las y los estudiantes:

1. Mejoren las técnicas específicas de la carrera de orientación y seguimiento de señales de rastreo.
2. Implementen técnicas básicas para el montaje de tiendas.
3. Participen en la planificación y desarrollo de actividades físico-deportivas dentro y fuera del ámbito escolar respetando el medioambiente, favoreciendo su mejoramiento y conservación.

CONTENIDO TEMÁTICO DE LA SECUENCIA

- Recreación en el medio natural
- Actividades en el entorno natural
- Senderismo
- ¡A practicar el senderismo!
- Parques nacionales de Honduras
- Carrera de orientación
- La supervivencia en el medio natural

SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

En esta secuencia las actividades de evaluación, el dominio de los conocimientos, las habilidades y actitudes propuestas están orientadas a que las y los estudiantes sean capaces de:

- Desarrollar y perfeccionar las capacidades físicas básicas, mediante carreras, saltos, caminatas...
- Desarrollen el compañerismo y afiancen las relaciones sociales.
- Mejorar el trabajo cooperativo (trabajo en equipo) para disfrutar de actividades en el medio natural.
- Conozcan, practiquen y valoren el senderismo como un medio idóneo de ocupación del tiempo de ocio y de mejora de la salud y la calidad de vida.
- Realizar juegos de orientación tanto dentro del centro como en su entorno (aulas, pasillos, patio).
- Tomar conciencia de la importancia del respeto a la naturaleza como medio de conservación y mejora de la naturaleza.
- Adquirir hábitos higiénicos.
- Favorecer el espíritu de superación y sacrificio.
- Considerar los aspectos básicos de seguridad durante los desplazamientos por el medio natural.

CONTENIDOS DEL PROGRAMA DE TELEVISIÓN

En el programa de televisión denominado: **Vamos de campamento**, las y los estudiantes conocerán una aventura en el medio natural dónde aprenderán a acampar y todo lo que se necesita saber para realizar una aventura exitosa, siempre manteniendo las normas de seguridad para evitar cualquier incidente. De igual manera conocerán como montar una tienda de campaña y otras actividades que pueden desarrollar por medio de esta experiencia.



RECOMENDACIONES DIDÁCTICAS EN CUANTO AL USO DEL PROGRAMA DE TELEVISIÓN

El programa de televisión, **Vamos de campamento**, se transmitirá a lo largo de las sesiones de aprendizaje que integran la secuencia: **La recreación en la naturaleza, parte de tu vida**, para que usted decida el momento indicado de observarlo; sin embargo, se le sugiere que lo puedan visualizar en la tercera sesión.

SESIONES DE APRENDIZAJE

Se estima que para el desarrollo de esta secuencia de aprendizaje son necesarios 270 minutos, los cuales corresponden a seis sesiones de aprendizaje de 45 minutos cada una.

Cada sesión está integrada por tres momentos: inicio, desarrollo y cierre. La primera se relaciona con la contextualización, la segunda con el desarrollo y la última con la evaluación.

Debido a los tiempos de clase destinados al logro de los aprendizajes y al número de estudiantes que se atiende, por cuestiones metodológicas se pueden realizar actividades grupales en los que se observará si la mayoría de los estudiantes de un grupo ha logrado o no el propósito educativo.

A partir de estas sugerencias usted tiene libertad, de acuerdo a las condiciones que prevalezcan en el espacio pedagógico, para hacer las modificaciones que considere pertinentes, siempre y cuando no pierda de vista los resultados del aprendizaje.

PRIMERA SESIÓN

INICIO

- Comience introduciendo esta secuencia por medio de la lectura de la sección: **¿Hacia dónde vamos?**, en donde se les menciona los temas que estudiarán.
- Léales los **Resultados del aprendizaje** para que tengan claro que se espera de ellos al finalizar esta secuencia.

DESARROLLO

- Pida tres voluntarios para que lean el tema: **Recreación en el medio natural**, de la sección: **¿Qué conoce de esto?**; divídales el tema en tres partes para que cada uno de ellos lea una parte.
- Reúnalos en grupos de igual número de estudiantes y prepárelos para que contesten las preguntas que aparecen en la sección: **¿Cuál es la dificultad?**.

- Motívelos a poner en práctica las actividades físicas en el medio natural y menciónese los beneficios que se tiene de practicar estas actividades en el tiempo de ocio de cada uno.

CIERRE

- Discuta con ellos las respuestas obtenidas a las interrogantes de la sección: **¿Cuál es la dificultad?**; amplíe el tema por si hay alguna respuesta que necesita reforzarse.
- Para la siguiente sesión van a aprender sobre lo que es el senderismo y los diferentes factores que este deporte conlleva. Debido a esto es necesario que desde ya planee una salida con sus estudiantes para poder realizar una caminata por algún sendero conocido cerca del municipio donde se encuentra su centro escolar, puede ser un zoológico, una reserva, una cascada, etc. Esta actividad será desarrollada en la cuarta sesión de esta secuencia en el apartado: **¿Cómo se hace?**, por lo que es necesario empezar a planificar lo siguiente:
 - » Lugar que visitarán;
 - » Permiso de la directiva del centro escolar para poder salir fuera del centro escolar;
 - » Tramitar el permiso con los padres de familia para que los estudiantes puedan salir del centro escolar a realizar la caminata;
 - » Sería de mucho apoyo que algunos padres de familia puedan participar en esta actividad, entre más personas adultas ayuden será mejor para usted a que la actividad se desarrolle exitosamente con mayor seguridad;
 - » Tramitar el traslado hacia el lugar que se visitará (buses, carros u otro medio de transporte);
 - » Integre a las y los estudiantes a apoyar en todo lo relacionado con esta actividad;
 - » Se podría contar con la participación de los estudiantes del séptimo grado para fomentar el compañerismo y los valores sociales. Esto queda a decisión de usted como docente.

Respuestas a la sección **¿Cuál es la dificultad?**:

1. ¿Cómo se puede definir la recreación física?

- La recreación física se puede definir como aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre; brindando la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador del ámbito cultural, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio ser.



2. ¿Cuál es el objetivo primordial de la recreación física?

- El objetivo primordial de la recreación física es la satisfacción de las necesidades de movimiento, para obtener como resultado de esta influencia, salud, alegría, bienestar en las personas, mejor aprovechamiento del tiempo libre o de ocio, entre otros.

3. Mencione 3 funciones objetivas biológicas de la recreación física.

- a. Regeneración del gasto de fuerza mediante la recreación activa.
- b. Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir aumento del nivel de rendimiento físico.
- c. Estabilización o recuperación de la salud.

4. ¿Qué cualidades le permite desarrollar las actividades realizadas en el entorno natural?

- -Adquisición de hábitos higiénicos y saludables con respecto a uno mismo, los demás y el entorno.
- Desarrollo de las cualidades físicas.
- Estimulación sensorial.
- Coraje, dominio de sí, endurecimiento, espíritu de sacrificio, audacia, valor, afán de superación y compañerismo como cualidades personales o psíquicas.
- Inteligencia, memoria, aprendizaje de técnicas adecuadas e imaginación como cualidades intelectuales.

5. Mencione algunas actividades que se pueden practicar en el medio natural.

- Los juegos en el parque cercano, una jornada de actividades en la playa, una salida en bicicleta, una acampada, los juegos y carreras de orientación, una sesión de deporte adaptado en un campo cercano, excursiones a caballo, etc.

6. ¿Qué actividades físicas ha realizado en su tiempo libre?

- Respuesta libre.

SEGUNDA SESIÓN

INICIO

- Retroalimente un poco sobre la recreación y las actividades en el tiempo libre o tiempo de ocio. De igual manera escuche las opiniones que tiene cada estudiante sobre qué actividades desarrollan en su tiempo de ocio fuera del centro escolar, así como los fines de semana que están con sus familias.

DESARROLLO

- Forme a sus estudiantes en 6 grupos de igual número de estudiantes y divida el tema del **Senderismo** de la sección: **¿Qué piensan otros?**, en seis partes y asígneles una parte a cada grupo de la siguiente manera:
 - » Grupo n.º 1 Introducción del senderismo
 - » Grupo n.º 2 Senderos
 - » Grupo n.º 3 Vestimenta y materiales
 - » Grupo n.º 4 Alimentación
 - » Grupo n.º 5 Beneficios que le aporta el senderismo
 - » Grupo n.º 6 Normas y consejos para prevenir riesgos e incidencias
 - » Cada grupo va a pasar al frente para realizar la lectura del tema que le corresponde.
- En los mismos grupos póngalos a desarrollar las preguntas de la sección: **¡A trabajar!**, en su cuaderno de trabajo.

CIERRE

- Discuta con sus estudiantes las respuestas obtenidas en el apartado: **¡A trabajar!**, cada grupo dará una respuesta. Retroalimente las respuestas obtenidas.
- Tómese con sus estudiantes unos minutos al finalizar para continuar con la planificación de la salida que desarrollarán en la cuarta sesión. Puede leerles la sección: **¿Cómo se hace?**, para que tengan una idea de lo que harán en la excursión que están preparando.

Respuestas a la sección **¡A trabajar!**:

1. ¿Qué es el senderismo?

- Es una actividad deportiva no competitiva que se realiza sobre caminos balizados (con señales) y homologados (identificados por códigos para deportistas) por el organismo competente en cada país.

2. ¿Cómo pueden ser los senderos?

- Existen senderos de gran y pequeño recorrido, los cuales están destinados a todo aquél que le guste disfrutar de la naturaleza, observar el paisaje y conocer aquello que el paseo le ofrece, la riqueza natural, la variedad cultural...

3. ¿Qué características debe tener la mochila al realizar senderismo?

- Es una carga que se llevará sobre la espalda durante horas, por lo que es recomendable a la hora de elegir una mochila que tenga las siguientes características: pese poco; que sea de materiales impermeables y resistentes, con buenos cierres que la aseguren; que el respaldo sea anatómico y acolchado, que no lleve estructura metálica.



4. Mencione algunos beneficios de realizar senderismo.

- ▶ - Mejora de la salud cardiovascular.
- Reduce el colesterol malo.
- Incremento de la fuerza general y tonificación muscular del tren inferior.
- Aumento de la densidad ósea.
- Incrementa el optimismo y reduce la posibilidad de depresiones.
- Mejora la calidad del sueño.
- Control del peso.
- Favorece la salud mental.
- Se descubren lugares nuevos, paisajes preciosos, animales que no se habían visto antes, minerales, montañas, cuevas, etc.

5. ¿Qué alimentos deben llevar?

- ▶ Los alimentos que se deben llevar son los que están listos para consumir, como por ejemplo la fruta fresca y las conservas, tienen la ventaja de la comodidad e inmediatez del consumo. De este tipo de alimentos, se recomienda llevar frutos secos, fruta deshidratada y galletas, así como alimentos que precisen un poco de agua para su preparación, bebida de frutas. En cuanto a fruta fresca la de mejor conservación son las naranjas y las manzanas.

6. Mencione 3 consejos para prevenir incidencias a la hora de realizar senderismo.

- ▶ - La marcha se debe comenzar más o menos lenta para que sirva de calentamiento, y al cabo de un rato ir aumentando progresivamente el ritmo hasta llegar a uno adecuado y regular.
- El grupo debe siempre mantenerse unido.
- Tras las paradas para comer se debe dejar limpio el lugar utilizado, llevándose la basura en una bolsa hasta un contenedor.

TERCERA SESIÓN

INICIO

- Retroalimente sobre el tema del **Senderismo**. Puede realizarles preguntas sobre cómo se sienten sobre la salida o excursión que tendrán. Debe recordarles todas las normas de seguridad que deben tener para que realicen todo con éxito.

DESARROLLO

- Prepare a sus estudiantes para visualizar el programa denominado: **Vamos de campamento**, en el cuál aprenderán actividades que se realizan a la hora de acampar con sus compañeros o con su familia.

- Una vez que hayan visualizado el programa reúnalos en grupos para que puedan realizar lo que se les indica en la sección: **¡A trabajar!**, en su cuaderno de trabajo.

CIERRE

- Discuta con sus estudiantes las respuestas obtenidas a las interrogantes de la sección: **¡A trabajar!**.
- Ultime los detalles de la salida o excursión que realizarán en la próxima sesión. Revise con sus estudiantes que todo esté en orden y bien planificado.

CUARTA SESIÓN

INICIO

- Llegó la hora de realizar la excursión o caminata preparada durante las sesiones anteriores y que se detalla en la sección: **¿Cómo se hace?**.
- Favor tómese un tiempo al inicio para recordarles todas las precauciones y normas de seguridad que deben tener para que la salida sea exitosa.

DESARROLLO

- ¡Qué comience la aventura!

CIERRE

- Al finalizar la caminata y regresar al centro escolar, felicite a sus estudiantes por el buen desempeño de la excursión.

QUINTA SESIÓN

INICIO

- Se trasladarán al campo o área verde que se encuentra en su centro escolar.
- Antes de comenzar con la actividad que realizarán en esta sesión, escuche las opiniones que tiene cada estudiante sobre la experiencia que tuvieron en la salida o caminata realizada en la clase anterior.

DESARROLLO

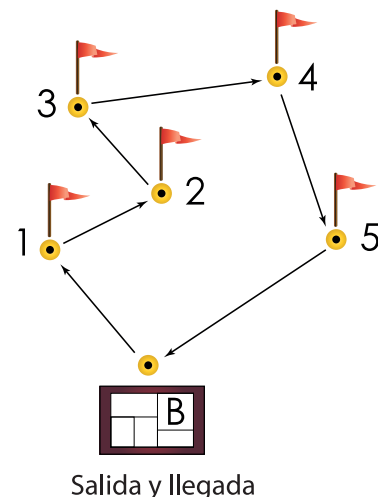
- Léales el contenido de la sección: **¡A trabajar!**, en dónde van a realizar una

carrera de orientación. En esta sección se les indica las instrucciones, de igual manera se le detalla a continuación:

Carrera de orientación

Es una competencia que se realiza a través de un espacio de terreno natural, campo escolar, u otro lugar en el que son colocadas un determinado número de señales, las que cada competidor debe localizar para orientarse.

- Realizarán una carrera de orientación utilizando los recursos que se encuentran dentro de su centro escolar, buscar un área verde que sea de gran extensión o escoger un área que les indique su docente.
- El objetivo de la carrera es completar el recorrido, pasando por todas las señales en el menor tiempo posible.
- Van a formar dos grupos de igual número de estudiantes en el cuál saldrán los primeros dos integrantes del grupo, recorriendo el área y siguiendo las señales hasta llegar nuevamente al punto de inicio dónde saldrá el otro integrante del grupo. El grupo que termine primero será el vencedor.
- Se debe empezar trazando el lugar con señales (balizas), para ello pueden utilizar árboles, paredes, conos, pancartas, banderines, piedras, bloques, etc. Deben colocar mínimo 5 estaciones con sus respectivas señales, en cada estación colocar un papel escrito en dónde cada corredor debe escribir o hacer un **check** (✓) indicando que ya pasó por allí, para esto cada corredor deberá llevar un marcador, el grupo 1 marcador color rojo y el grupo 2 marcador color azul, una vez que termine de realizar el recorrido debe pasarle el marcador al siguiente corredor del grupo.
- Una vez que se han organizado y han colocado las señales que comience la carrera.



CIERRE

- Para finalizar realice con sus estudiantes los ejercicios de estiramiento.
- Felicite a sus estudiantes por el buen desempeño.

SEXTA SESIÓN

INICIO

- Trabajarán en la cancha de fútbol o de básquetbol, para desarrollar la sección: **¡Valorando lo aprendido!**.
- Comenzarán con los ejercicios de calentamiento.

DESARROLLO

- Léales el contenido de la sección: **¡Valorando lo aprendido!**, y decidirá con sus estudiantes si jugarán fútbol o básquetbol.
- Esta actividad tiene como fin poner en práctica todos los conocimientos adquiridos alrededor de la clase de Educación Física, deberán trabajar en equipo y coordinándose para realizar el deporte siguiendo sus reglamentos.
- Recuérdeles que los estará evaluando de acuerdo a su comportamiento en el juego.

CIERRE

- Realicen los ejercicios de estiramiento.
- Felicite a sus estudiantes por el buen desempeño.



SECUENCIA 2

Valorando lo que aprendo

INTENCIÓN DE LA SECUENCIA

En esta secuencia se hará una retroalimentación de todos los contenidos vistos a lo largo de las secuencias de este Bloque IV: Actividades en el medio natural y extraclase, con el fin de verificar el rendimiento obtenido en función de los resultados del aprendizaje.

En la secuencia anterior desarrollaron experiencias que facilitaron aprendizajes en situaciones de la vida cotidiana, sintetizando la capacidad de actuar e interactuar con el medio natural y social y desarrollaron los comportamientos necesarios para desempeñarse con independencia, responsabilidad y sentido social. Debido a esto ahora desarrollarán el tema de la supervivencia en el medio natural.

La supervivencia es una verdadera multidisciplina que apoya a otras tantas actividades, como el senderismo, escaladas, caminatas, carreras de orientación, entre otras. Es una importante herramienta ante cualquier desastre, es hacer "medicina preventiva", pasando a ser algo más que un pasatiempo, para transformarse en una verdadera filosofía, que en convivencia con la naturaleza, eleva el nivel de ética, moralidad, y estimulación hacia el esfuerzo en grupo, lo que genera un solidario estilo de vida.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Al término de esta secuencia se espera que las y los estudiantes:

1. Refuercen los contenidos de las secuencias anteriores del Bloque IV: Actividades en el medio natural y extraclase.
2. Aprendan a desarrollarse en el medio natural por medio de técnicas de supervivencia.

CONTENIDO TEMÁTICO DE LA SECUENCIA

Se realizará un repaso general de los contenidos estudiados a lo largo de las secuencias de este cuarto Bloque tratando de que se le dé prioridad a aquellos temas que hubiesen podido presentar un grado de mayor dificultad para las y los estudiantes para que usted, como su docente, pueda reforzar los temas vistos en la secuencia anterior, asimismo tratar los siguientes temas de esta secuencia:

- La supervivencia en el medio natural: ¿Cómo se debe actuar?, kit o herramientas de supervivencia, conocimientos de los diferentes refugios que pueden improvisar, encender y mantener el fuego para calentarse o cocinar.

SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

En esta secuencia la evaluación, el dominio de los conocimientos y sobretodo de las habilidades y actitudes propuestas, está orientado a que las y los estudiantes sean capaces de:

- Resolver problemas que exijan el dominio de patrones motrices básicos.
- Conocer y valorar diferentes formas de actividad física, participando en la conservación y mejora del entorno en que se desarrollan.
- Actuar física y psíquicamente para poder sobrevivir en cualquier ambiente natural y bajo cualquier situación de peligro.
- Adquirir diferentes técnicas que engloban los deportes de aventura, los cuales serán muy útiles para complementar los fines específicos de la supervivencia.
- Construir refugios para poder sobrevivir.
- Saber cómo alimentarse en caso de mantenerse en el medio natural, utilizando los recursos disponibles a su alrededor.
- Tomar decisiones afrontando cualquier situación.

SESIONES DE APRENDIZAJE

Se estima que para el desarrollo de esta secuencia de aprendizaje son necesarios 135 minutos, los cuales corresponden a tres sesiones de aprendizaje de 45 minutos cada una.

Se le sugiere, la flexibilidad de que cada secuencia puede durar más sesiones a lo que está establecido en la Guía del Docente, si usted lo considera pertinente; debido a su planificación y el desarrollo de los contenidos y actividades de cada secuencia. A partir de estas sugerencias usted tiene libertad, de acuerdo a las condiciones que prevalezcan en el espacio pedagógico, para hacer las modificaciones que considere pertinentes, siempre y cuando no pierda de vista los resultados del aprendizaje.

PRIMERA SESIÓN

INICIO

- Empiece recogiendo la hoja de **Autoevaluación** que les pidió de tarea al finalizar la secuencia anterior.
- Léales el contenido del apartado: **¿Hacia dónde vamos?**, para introducir la última secuencia del bloque IV; asimismo menciónelos los **Resultados del aprendizaje**.



DESARROLLO

- Reúna a sus estudiantes en 5 grupos y divida el tema: **La supervivencia en el medio natural**, de la sección: **¿Qué conoce de esto?**, de la siguiente manera:
 - » Grupo n.º 1 Introducción de la supervivencia en el medio natural
 - » Grupo n.º 2 ¿Cómo se debe actuar?
 - » Grupo n.º 3 Kit o herramientas de supervivencia
 - » Grupo n.º 4 Refugio improvisado
 - » Grupo n.º 5 Encender y mantener el fuego
- Cada grupo debe leer el tema que le corresponde para luego pasar al frente y exponer a los demás estudiantes.

CIERRE

- Una vez terminadas las exposiciones, refuerce el tema dejando claro cada uno de los temas vistos.
- Mencióneseles que deben estudiar todos los contenidos vistos a lo largo del **bloque IV** para irse preparando para la **Evaluación final** que se les aplicará en la tercera sesión, asimismo en la próxima clase deberán desarrollar una **Guía de repaso**.

SEGUNDA SESIÓN

INICIO

- Retroalimentételes sobre el tema visto en la sesión anterior y mencióneseles que esta clase estará enfocada a realizar un repaso general de todo el **bloque IV**.

DESARROLLO

- Reúnelos en grupos para que puedan contestar la **Guía de repaso** que aparece en la sección: **¿Cuál es la dificultad?**.
- Trabaje a la par con ellos para contestar cualquier duda que se les presente.

CIERRE

- Escoja al azar un estudiante por grupo e indíquele que pregunta debe responder en voz alta y clara.
- Al finalizar, refuerce las respuestas que lo ameriten.
- Prepárelos para la **Evaluación final** que se desarrollará en la siguiente clase,

indicándoles que deben estudiar y esforzarse mucho para que puedan cursar la clase con éxito.

Respuestas a la **Guía de Repaso** de la sección **¿Cuál es la dificultad?**:

1. ¿Qué es la supervivencia en el medio natural?

- La supervivencia es un conjunto de técnicas, métodos y estrategias de actividad física y psíquica, que proporciona unos conocimientos básicos para combatir las situaciones de riesgo que podrían producirse de forma natural (terremoto, accidente...) o de forma artificial (práctica de deportes). Este conjunto de técnicas pretenden un único fin, preservar la vida de los seres humanos.

2. ¿Qué se debe hacer primero ante una situación de peligro?

- Dependiendo de la situación en la que se encuentre se debe:
 - Prestar primeros auxilios
 - Preparar las señales
 - Abastecerse de agua
 - Buscar o preparar un refugio
 - Abastecerse de comida

3. Menciones algunos implementos que deben ir en el kit de supervivencia.

- Una manta de supervivencia; una linterna; anzuelos de varios tamaños y un rollo de sedal; unos 4 metros de cuerda resistente; una navaja pequeña y afilada, unas curitas, una venda, un rollo de esparadrapo y alcohol; una aguja de coser fina y otra fuerte con hilo; un poco de azúcar, leche en polvo, café o té, para ayudar a mantenerse caliente; bebidas isotónicas, rehidratantes para recuperar energías; alimentos como frutos secos, galletas, semillas, latas de comida preparada que sean fácil de abrir; una lata metálica que puede servir de recipiente para calentar el café o la comida; una cantimplora, un jabón antiséptico, un cambio de ropa, otra camiseta u otro pantalón.

4. Describa brevemente como se hace un refugio con soporte de ramas en forma de A, trate de ilustrarla por medio de un dibujo.

- Refugio con soporte de ramas en forma de A. Es otro refugio clásico y que ofrece mayor abrigo que el cobertizo. Se construye con un armazón de palos que adoptan la forma de una tienda de campaña tradicional o de una A. Se cubre con una capa de hojas grandes a modo de tejas, y por encima de estas una capa de hierba, hojarasca, ramas que no perforen las tejas para evitar que el viento levante el techo.





5. ¿Cuál es el objetivo primordial de la recreación física?

- El objetivo primordial de la recreación física es la satisfacción de las necesidades de movimiento, para obtener como resultado de esta influencia, salud, alegría, bienestar en las personas, mejor aprovechamiento del tiempo libre o de ocio, entre otros.

6. ¿Qué significa tiempo de ocio?

- Comúnmente se llama ocio al tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo ni tareas escolares o domésticas esenciales, y que pueden ser consideradas como recreativas. Es un tiempo recreativo que se usa a discreción.

7. Mencione 5 parques nacionales de Honduras en donde se puede practicar el senderismo.

- Celaque, en el departamento de Lempira;
Cerro Azul Meámbar (PANACAM), ubicado a un costado del lago de Yojoa;
La Tigra, ubicado en el departamento de Francisco Morazán, por Tegucigalpa;
Pico Bonito, ubicado en la ciudad de La Ceiba;
El Picacho, ubicado a 5 km de la capital del país.

8. ¿Qué son senderos?

- Existen senderos de gran y pequeño recorrido, los cuales están destinados a todo aquél que le guste disfrutar de la naturaleza, observar el paisaje y conocer aquello que el paseo le ofrece, la riqueza natural, la variedad cultural y, mucho más.

9. ¿Qué actividades se pueden realizar en un campamento?

- Hay muchas actividades que se pueden realizar en un campamento, algunas ideas pueden ser: carreras de orientación, rutas en bicicleta, fútbol en lugares amplios, escalar montañas, ¿quién arma una tienda de campaña más rápido?, contar historias en la noche bajo la luz del fuego, etc.

10. ¿Qué es una carrera de orientación?

- Es una competencia que se realiza a través de un espacio de terreno natural, campo escolar, u otro lugar en el que son colocadas un determinado número de señales, las que cada competidor debe localizar para orientarse.

TERCERA SESIÓN

INICIO

- Prepárelos para la **Evaluación final** de la sección: **¡Valorando lo aprendido!**, dándoles todos los lineamientos que deben tener en cuenta, como por ejemplo: leer bien las instrucciones; escribir su nombre completo en la primera hoja de la evaluación; no sacar ningún cuaderno para realizar la evaluación; no se permite preguntarle nada a su compañero o compañera; escriba de manera clara y legible, sin ningún manchón; entre otras.

DESARROLLO

- Ahora comience a repartirle a cada uno de sus estudiantes la **Evaluación final**.
- Después de culminar con la evaluación escrita, prepárelos para la evaluación práctica en donde se trasladarán al campo de juegos o cancha escolar.

CIERRE

- Deséeles suerte a sus estudiantes y que estén listos y preparados para culminar este año escolar con éxito y con nuevos conocimientos. Los espera nuevos retos el próximo año escolar.

**EVALUACIÓN FINAL DEL BLOQUE IV**

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

GRADO: _____ SECCIÓN: _____ FECHA: _____

NOMBRE DEL DOCENTE: _____

NOTA FINAL: _____

Estimados(as) estudiantes, favor leer bien las instrucciones antes de contestar cada enunciado con letra clara y legible. Si no sabe la respuesta pase a la siguiente pregunta y al final vuelva a las preguntas que ha dejado sin contestar.

VERDADERO Y FALSO

Escriba en cada paréntesis una "V", si la respuesta es verdadera, o una "F", si la respuesta es falsa.

1. Las actividades al aire libre ayudan al desarrollo de las cualidades físicas.....()
2. En el tiempo de ocio lo más indicado es jugar video juegos o dormir.....()
3. La recreación es un elemento esencial para la vida de todo ser humano.....()
4. El senderismo se enriquece con el contacto con la naturaleza.....()
5. En Honduras existen pocos lugares para practicar el senderismo.....()
6. En una excursión el grupo siempre debe mantenerse unido.....()
7. La supervivencia pretende preservar la vida de los seres humanos.....()
8. En un momento de peligro se debe tener pánico.....()
9. Un pedernal y un eslabón sirven para encender el fuego.....()
10. Un bote salvavidas al revés puede servir de refugio temporal.....()

SELECCIÓN ÚNICA

Encierre en un círculo la respuesta correcta a cada enunciado.

1. Beneficio que aporta el senderismo:
 - a. Mejora la salud cardiovascular
 - b. Incrementa el insomnio
 - c. Daña los huesos
2. Están señalizados a través de un código de señales internacionales.
 - a. Museos
 - b. Senderos
 - c. Barrancos

3. Alimentos que se conservan más para largos recorridos:

- a. Bananas y fresas
- b. Naranjas y manzanas
- c. Uvas y nances

4. Actividad que se puede realizar en un campamento:

- a. Caza de animales
- b. Boliche
- c. Fútbol

5. Parque nacional ubicado a 5 km de Tegucigalpa:

- a. La Tigra
- b. El Picacho
- c. PANACAM

TÉRMINOS PAREADOS

A continuación se presentan dos columnas, la columna A contiene una serie de oraciones que deben ser complementadas con las palabras de la comuna B. Escriba el número de la palabra de la columna B en la línea que corresponda a la oración de la columna A.

COLUMNA A

- _____ El objetivo primordial es la satisfacción de las necesidades de movimiento.
- _____ Estabilización o recuperación de la salud.
- _____ Es uno de los elementos más importantes en la vestimenta para practicar senderismo.
- _____ Es una competencia que se realiza a través de un espacio de terreno natural con un determinado número de señales.
- _____ Objeto o elemento sumamente seco que sirve para encenderse o abrasarse.
- _____ Refugio clásico que ofrece mayor abrigo que el cobertizo.
- _____ Elemento esencial para ir de campamento.
- _____ Actividad física en el medio natural.

COLUMNA B

- 1. Calzado para montaña
- 2. Senderismo
- 3. Refugio con soporte de ramas en forma de A
- 4. Tienda de campaña
- 5. Función biológica de la recreación
- 6. Yesca
- 7. Recreación física
- 8. Carrera de orientación

**TIPO EXPOSITIVO**

Conteste lo que se le pide.

Relate cuál fue el lugar que visitó con sus compañeros y que actividades realizaron al aire libre. ¿Qué es lo que más le gustó?

EVALUACIÓN PRÁCTICA

Una vez que hayan terminado la evaluación escrita deben trasladarse al campo o cancha escolar donde serán evaluados de forma práctica.

Siga las instrucciones que le dará su docente para realizar la evaluación práctica de acuerdo a los conocimientos adquiridos.

PAUTA A LA EVALUACIÓN FINAL DEL BLOQUE IV

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

GRADO: _____ SECCIÓN: _____ FECHA: _____

NOMBRE DEL DOCENTE: _____

NOTA FINAL: _____

Estimados(as) estudiantes, favor leer bien las instrucciones antes de contestar cada enunciado con letra clara y legible. Si no sabe la respuesta pase a la siguiente pregunta y al final vuelva a las preguntas que ha dejado sin contestar.

VERDADERO Y FALSO

Escriba en cada paréntesis una "V", si la respuesta es verdadera, o una "F", si la respuesta es falsa.

1. Las actividades al aire libre ayudan al desarrollo de las cualidades físicas.....(V)
2. En el tiempo de ocio lo más indicado es jugar video juegos o dormir.....(F)
3. La recreación es un elemento esencial para la vida de todo ser humano.....(V)
4. El senderismo se enriquece con el contacto con la naturaleza.....(V)
5. En Honduras existen pocos lugares para practicar el senderismo.....(F)
6. En una excursión el grupo siempre debe mantenerse unido.....(V)
7. La supervivencia pretende preservar la vida de los seres humanos.....(V)
8. En un momento de peligro se debe tener pánico.....(F)
9. Un pedernal y un eslabón sirven para encender el fuego.....(V)
10. Un bote salvavidas al revés puede servir de refugio temporal.....(V)

SELECCIÓN ÚNICA

Encierre en un círculo la respuesta correcta a cada enunciado.

1. Beneficio que aporta el senderismo:

- ☒ a. Mejora la salud cardiovascular
- b. Incrementa el insomnio
- c. Daña los huesos

2. Están señalizados a través de un código de señales internacionales.

- a. Museos
- ☒ b. Senderos
- c. Barrancos



3. Alimentos que se conservan más para largos recorridos:

- a. Bananas y fresas
- b. Naranjas y manzanas**
- c. Uvas y nances

4. Actividad que se puede realizar en un campamento:

- a. Caza de animales
- b. Boliche
- c. Fútbol**

5. Parque nacional ubicado a 5 km de Tegucigalpa:

- a. La Tigra
- b. El Picacho**
- c. PANACAM

TÉRMINOS PAREADOS

A continuación se presentan dos columnas, la columna A contiene una serie de oraciones que deben ser complementadas con las palabras de la columna B. Escriba el número de la palabra de la columna B en la línea que corresponda a la oración de la columna A.

COLUMNA A	COLUMNA B
<u>7</u> El objetivo primordial es la satisfacción de las necesidades de movimiento.	1. Calzado para montaña
<u>5</u> Estabilización o recuperación de la salud.	2. Senderismo
<u>1</u> Es uno de los elementos más importantes en la vestimenta para practicar senderismo.	3. Refugio con soporte de ramas en forma de A
<u>8</u> Es una competencia que se realiza a través de un espacio de terreno natural con un determinado número de señales.	4. Tienda de campaña
<u>6</u> Objeto o elemento sumamente seco que sirve para encenderse o abrasarse.	5. Función biológica de la recreación
<u>3</u> Refugio clásico que ofrece mayor abrigo que el cobertizo.	6. Yesca
<u>4</u> Elemento esencial para ir de campamento.	7. Recreación física
<u>2</u> Actividad física en el medio natural.	8. Carrera de orientación

TIPO EXPOSITIVO

Conteste lo que se le pide.

Relate cuál fue el lugar que visitó con sus compañeros y que actividades realizaron al aire libre. ¿Qué es lo que más le gustó?

Respuesta libre. Evalúe según sus criterios.

EVALUACIÓN PRÁCTICA

Una vez que hayan terminado la evaluación escrita deben trasladarse al campo o cancha escolar donde serán evaluados de forma práctica.

Siga las instrucciones que le dará su docente para realizar la evaluación práctica de acuerdo a los conocimientos adquiridos.

Estimado(a) docente:

Ahora debe realizarles a sus estudiantes la evaluación práctica en dónde deben seguir este orden:

1. Ejercicios de calentamiento
2. Juegos recreativos dentro del centro escolar
3. Ejercicios de estiramiento

Cerciórese que las y los estudiantes tengan la vestimenta o el uniforme adecuado para realizar los ejercicios prácticos, sino menciónese que no podrán realizar la evaluación.

A continuación se le presentan una serie de juegos recreativos que podrá escoger cuál aplicar con sus estudiantes para que pueda evaluarlos.



Carrera de ciegos

Un miembro de cada equipo se venda los ojos. Este deberá llegar a la meta, salvando los obstáculos que se colocarán alrededor del suelo (conos, aros, pelotas, etc.). Para poder salvarlos, cada equipo crea un código de comunicación que servirá para guiar al vendado. Por ejemplo: 1 a la izquierda, 2 a la derecha.

Gana quien llegue antes. El juego se puede realizar cada equipo por separado o todos a la vez. El código puede ser dicho por todos a la vez o sólo por uno. Si la información no llega al vendado, uno del equipo puede seguirlo por detrás indicándole. Se puede aumentar la complejidad teniendo que recorrer varios puntos antes de llegar a la meta.

Fútbol tenis

Como su nombre lo indica, esta modalidad combina aspectos del fútbol tradicional y el tenis. Se juega sobre un terreno similar o incluso igual al campo de tenis, donde cada uno de los dos equipos debe pasar la pelota por encima de la red utilizando la cabeza y los pies. La altura de la red puede variar, con lo cual el terreno podría ser reemplazado por un campo de vóleybol. Si no hay una red se puede utilizar otros objetos para delimitar como: amarrar una sábana, un plástico o una cortina a dos palos.

Zonas de juego “rojos y azules”

Se divide la zona de juego en cuatro partes: dos zonas de equipo azul y dos zonas de equipo rojo (Azules A, rojos B, rojos A, azules B). Juegan dos equipos. Los jugadores que están en el terreno de los rojos se tiran el balón unos a otros. Cada vez que el balón toca a un jugador y le cae el balón al suelo ese jugador pasa al campo de los azules. Si lo agarra el que lo tiró pasa al equipo azul. Desde el campo de los azules se puede tirar el balón a los contrarios. Los jugadores no pueden salirse de los límites de su terreno. El balón se puede pasar entre rojos y azules del mismo equipo. Si un jugador azul dispara y le pega a uno de los rojos, regresa al campo de los rojos.

Fútbol circular

Dibujar un círculo de unos tres metros de radio, en el centro se delimita una portería clavando dos palos separados a un metro de distancia. Escojan un participante para que haga de portero; el resto del grupo se coloca alrededor del círculo. Desde allí se intentará marcar un gol por cualquiera de los dos costados de la portería, ya sea con los pies, con la cabeza, menos con las manos. Cada vez que se marque un gol, el portero deja su lugar y el goleador lo reemplaza. Se puede realizar por equipos.

GLOSARIO

Acelerómetros. Pequeños dispositivos que actúan como sensores de movimiento, generalmente adheridos a la cintura de la persona, que permiten la medición de la actividad física.

Actividad física. Movimiento corporal producido por contracciones músculo-esqueléticas que genera un gasto de energía.

Actividades cardiovasculares. Denominadas actividades cardiorrespiratorias o aeróbicas. Se trata de actividades prolongadas que requieren que el cuerpo aumente la frecuencia cardíaca y el ritmo respiratorio con el fin de suministrar oxígeno a los músculos que están trabajando.

Adversario. Persona contraria o rival.

Agarrotamiento. Acción de agarrotar, apretar, ajustar, oprimir mucho, agarrotar: poner rígidos los miembros del cuerpo humano.

Agilidad. Ligereza, soltura, prontitud, viveza. Facilidad para moverse, cualidad de lo ágil. La agilidad física se adquiere muchas veces por gimnasia. Consiste en la facultad de trasladarse de un lugar hacia otro inmediatamente.

Agotamiento. Es la imposibilidad total de seguir realizando una tarea que es agotadora, de mucha intensidad y prolongada.

Anaeróbica. Forma de obtención de energía que se lleva a cabo en el organismo en ausencia de oxígeno.

Aptitud física. Está representada por las posibilidades del atleta, para determinado deporte. Suficiencia, habilidad, capacidad, idoneidad con respecto a su constitución y naturaleza corpórea, en contraposición a lo moral.

Asfixia. Suspensión de la respiración por falta de oxígeno. La asfixia suspende todos los fenómenos vitales.

Calentamiento. Son los ejercicios generales y específicos que se realizan antes del entrenamiento o de la competencia con el fin de lograr una máxima prestación a la capacidad física, psíquica y técnica del individuo.

Caloría. Cantidad de calor requerido para elevar la temperatura de un 1 kg de agua, un grado centígrado.

Campeón. Defensor esforzado de una causa o doctrina. El que en un campeonato obtiene la primacía o el primer puesto.



Campeonato. Certamen o contienda en que se disputa el primer puesto en ciertos juegos o deportes. Primacía obtenida en las luchas deportivas.

Capacidad motriz. Rasgo o actitud de un individuo, que está relacionada con el nivel de ejecución de una variedad de habilidades motrices por ser un componente de la estructura de esas habilidades.

Competidor. Que compite o rivaliza.

Competir. Disputa entre dos o más personas, las cuales aspiran expresamente una cosa.

Condición física. Un conjunto de atributos que las personas tienen o consiguen y que está relacionado con la capacidad para realizar actividad física. Los componentes de la condición física relacionados con la salud abarcan la composición corporal, la resistencia cardiorrespiratoria, la flexibilidad, y la resistencia/fuerza muscular.

Contusión. Aplastamiento, excoriación superficial de los tejidos resultante de un golpe o de una presión enérgica sin solución de continuidad en la piel. La rotura de los vasos subyacentes determinan un hematoma superficial o profundo.

Coreografía. Conjunto de pasos y figuras de un espectáculo de danza o de baila.

Corporeidad. Aquello que dispone de cuerpo o de consistencia.

Desgarros musculares. Es un proceso caracterizado por lesiones de las fibras musculares de todo un fascículo o de todo un músculo, verdaderas roturas que pueden ocurrir en la parte carnosa.

Destreza. Es aquel elemento de la actividad que capacita al ejecutante para cumplir una gran cantidad de trabajo con un esfuerzo relativamente leve. Se adquiere principalmente, por un proceso de perfeccionamiento en la coordinación de diversos grupos musculares.

Diabetes. Enfermedad metabólica caracterizada por eliminación excesiva de orina, adelgazamiento, sed intensa y otros trastornos generales.

Drible. es la forma más contundente de desplazarse con el control del balón en forma individual, haciendo botar, rebotar o picar el balón contra el suelo con una mano indistintamente de su lateralidad pudiendo alternar la acción con la otra mano y respetando las limitaciones del reglamento.

Ejercicio. Un tipo de actividad física en el que se realizan movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos con el fin de mantener o de mejorar uno o más componentes de la condición física.

Elongación. Variación de longitud que experimenta un sólido por efecto de una tensión. A mayor elongación mayor elasticidad. Extensión, estiramiento, distensión.

Entrenador. Persona que adiestra, enseña, ejercita o prepara a otra.

Epidemiología. Estudio de los modelos, las causas y el control de las enfermedades en grupos de población.

Equipamiento deportivo. Es el conjunto de espacios y edificaciones de uso público destinados a la práctica deportiva. El equipamiento básico y medio están orientados fundamentalmente a las modalidades del deporte como método pedagógico y recreativo.

Equivalente Metabólico (MET). Valor de medición del gasto de energía equivalente a 1.2 kcal/kg/h. El gasto de energía en estado de reposo se considera igual a 1 MET. Por lo tanto, una actividad con un nivel de 3 MET requerirá un gasto de energía igual a tres veces el gasto en estado de reposo.

Fair play. Juego justo, leal, equitativo.

Flexibilidad. La capacidad de las articulaciones para realizar una gama completa de movimientos. Está relacionada con el tipo de articulaciones y con la elasticidad de los músculos y del tejido conectivo que rodea las articulaciones.

Frecuencia. La cantidad de veces que alguien participa en actividades físicas (a menudo expresada como número de veces a la semana).

Fuerza muscular. La capacidad de un músculo para ejercer una fuerza.

Hipertensión. Tensión arterial elevada que ejerce una presión crónica sobre el sistema cardiovascular.

Imaginación. Facilidad para representar mentalmente la idea que se tiene de las cosas reales o irreales.

Improvisación. Acción o efecto de improvisar.

Improvisar. Realizar una acción de pronto, sin estudio ni preparación, con movimiento y/o sonido, a partir de una propuesta bien dada por el docente o elegido libremente, de forma colectiva o individual, y que tiene por objetivos fundamentales el desarrollo de la expresión, la comunicación y/o sobre todo la creatividad corporal.

Índice de Masa Corporal (IMC). Un valor de medición sencillo utilizado en los estudios de población (epidemiológicos) con el fin de evaluar los niveles de sobrepeso y de obesidad. Se define como peso (kg)/altura (m²).



Iniciación deportiva. Cuando una persona, cualquiera sea su edad, comienza a desarrollar una actividad deportiva.

Insulina. Hormona producida por el páncreas que es responsable de regular los niveles de azúcar en sangre.

Intensidad. Nivel de esfuerzo de la actividad física. Descrita a menudo como leve, moderada o vigorosa. Asimismo se puede expresar en forma de ritmo cardíaco, de valoración del esfuerzo percibido o de nivel MET (Equivalente Metabólico), entre otros métodos.

Lesión. Todo cambio patológico que se produce en los tejidos u órganos sanos.

Ligamento. Banda de tejido conjuntivo fibroso, blanco, denso, flexible, y muy resistente, casi inextensible, que une las piezas esqueléticas que entran en la constitución de la articulación.

Lúdico. Perteneciente o relativo al juego, a la diversión, al ocio.

Luxación. Dislocamiento o desplazamiento anormal y permanente de los extremos óseos de una articulación, perdiendo las superficies de contacto, su relación recíproca.

Mover. Hacer que un cuerpo deje lugar o espacio que ocupa y pase a ocupar otro.

Movimiento. Acción o efecto de mover o moverse.

Obesidad. Un exceso de grasa corporal que incrementa los riesgos para la salud. En los estudios epidemiológicos se define como un valor IMC (Índice de Masa Corporal) superior a 30 kg/m².

Ortopédico. Relacionado con los huesos.

Podómetros. Dispositivos de pequeño tamaño que miden los pasos dados al caminar.

Potencia aeróbica. Es la velocidad máxima a la que el cuerpo puede abastecerse, transportar y utilizar oxígeno. Es el mejor valor de medición de la condición física aeróbica.

Principio FITT. Frecuencia, Intensidad, Tiempo y Tipo de actividad física, componentes que son modificados con el fin de variar la dosis (o cantidad) de actividad física.

Progresión. Es la forma en la que se incrementa la sobrecarga para promover una mejora continua de la condición física. Debe ser un incremento gradual de la frecuencia, de la intensidad o del tiempo, o de una combinación de los tres componentes.

Refugio. Lugar adecuado para refugiarse.

Regate. Movimiento pronto y rápido que se hace hurtando el cuerpo a una parte u otra. En fútbol y otros deportes, movimiento que hace un jugador para sortear a uno o varios contrarios y no dejarse arrebatar el balón.

Resistencia muscular. La capacidad de un músculo para mantener su tensión o sus contracciones durante un período prolongado de tiempo.

Ritmo. Forma de sucederse y alternar una serie de sonidos que se repiten periódicamente en un determinado intervalo de tiempo, especialmente la manera en que se suceden y alternan en una obra artística los sonidos diferentes en intensidad (fuertes y débiles) o duración (largos y breves).

Ritmo cardíaco máximo. El número máximo de latidos por minuto del corazón de una persona. Este valor generalmente disminuye a medida que envejece la persona. Puede evaluarse directamente por medio de una prueba de ejercicio progresivo hasta alcanzar el esfuerzo máximo. Es sinónimo de frecuencia cardíaca máxima.

Salud. Un reflejo del bienestar global físico, mental y social de la persona, y no solo la ausencia de afecciones o enfermedades.

Senderismo. Actividad deportiva que consiste en caminar por el campo siguiendo un itinerario determinado.

Sobrecarga. La carga o la cantidad de resistencia de un ejercicio, que implica una mayor tensión o carga sobre el cuerpo que aquella a la que éste está acostumbrado, con el fin de mejorar la condición física.

Sobrepeso. El precursor de la obesidad.

Tensión. Estado de un cuerpo estirado por la acción de fuerzas que lo solicitan. En fisiología y patología: acción y efecto de estirar y grado de estiramiento. Esfuerzo referido a la unidad de superficie sobre la cual actúa el mismo.

Traumatismo. Lesión de los órganos o los tejidos por acciones mecánicas externas.

Velocidad. Ligereza y prontitud en el movimiento. Relación entre el espacio andado y el tiempo empleado en recorrerlo. Valencia muscular que posibilita la disminución del tiempo de concreción de la coordinación neuromuscular.

Yesca. Materia muy seca, comúnmente de trapo quemado, cardo u hongos secos, y preparada de suerte que cualquier chispa prenda en ella.



BIBLIOGRAFÍA

ACPEF, (1988). Memorias del Tercer Congreso Colombiano de Educación Física, Cartagena.

Alonso, D. y Del Campo, J.M. (2000). La competición atlética en el ámbito escolar. En I Congreso Nacional de Deporte en Edad Escolar. Sevilla: Excmo. Ayuntamiento de Dos Hermanas y Patronato Municipal de Deportes. Dos Hermanas.

American Association of School Administrators (1991). Healthy Kids for the Year 2000: An Action Plan for Schools. Arlington VA, American Association of School-Administrators.

Barbero, J.I. (1989). La Educación Física, materia escolar socialmente construida. Perspectivas de la Actividad Física y el Deporte, n.º 2, 30-34.

Camacho, Hipólito C. (Enero de 2003). “Pedagogía y didáctica de la educación física”. Armenia (Colombia): editorial Kinesis.

Chase, M.A., and G.M. Dummer (1992). The role of sports as a social status determinant for children. Res. Quart. Exerc. Sport 63:418-424.

Comité Olímpico Español. Los valores éticos del deporte. En Citius, Altius, Fortius II. pp. 380.

Corbin, C.B., and R.P. Pangrazi (1992). Are American children and youth fit? Res. Quart. Exerc. Sport 63:96-106.

Delegación Nacional de Educación Física y Deportes. (1973). “Así es el baloncesto”, Madrid.

Devís, J. y Peiró, C. (1992). Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: La salud y los juegos modificados. Barcelona: INDE.

Director de Gispert Carlos. “Manual de Juegos”. Barcelona (España): Editorial Océano.

Fraile, A. (1996). Reflexiones sobre la presencia del deporte en la escuela. Revista de Educación Física, n.º 64, pp. 5-10.

Gran enciclopedia de los deportes (1991). Tomo 2 y 4. Madrid (España): EDI Cultural de ediciones, S. A.

Hal Wilssel, “Baloncesto Aprender y progresar”, cuarta edición.

Manual de Educación Física: deportes y recreación por edades (2005). Madrid (España): Editorial Cultural S. A.

McNamee, M. (1992). La enseñanza para comprensión en los juegos deportivos: una revisión crítica, en Devís, J. Y Peiró, C. (Eds.) (1992): Nuevas perspectivas curriculares en educación física La salud y los juegos modificados, 237-247. Barcelona: INDE.

Ministerio de Educación República de Colombia. “Serie: Lineamientos curriculares, áreas obligatorias y fundamentales: Educación Física, Recreación y Deporte: referentes Conceptuales” Colombia: Cooperativa editorial magisterio.

Silva, C. Germán. (2002). “Diccionario básico del deporte y la educación física”. Armenia (Colombia): Editorial Kinesis.

Velázquez Buendía, R. et. al. (1994). Oposiciones al cuerpo de maestros: Educación física. Madrid: Editorial Escuela española.

Williams, M.H. (1986). Weight control through exercise and diet for children and young athletes. In: G.A. Stull and H.M. Eckert (eds.) Effects of physical activity on children. Am. Acad. Phys. Educ. Papers 19:88-113.

Otras fuentes:

<http://www.um.es/univefd/depcul.pdf>

<http://www.planetabasketball.com/baloncesto.htm>

<http://www.abc.com.py/articulos/etica-deportiva-772764.html>

<http://e-ducativa.catedu.es/44700165/aula/archivos/repositorio//1000/1132/html/index.html>

<http://www.ilustrados.com/tema/12213/recreacion.html>

<http://www.monografias.com/trabajos98/conservacion-del-medio-ambiente-recreacion-fisica/conservacion-del-medio-ambiente-recreacion-fisica.shtml#ixzz4e5B4W368>

http://html.rincondelvago.com/senderismo_3.html

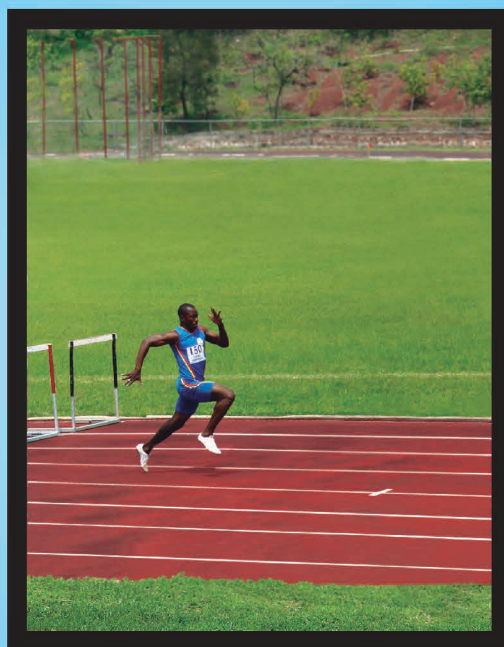
http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2015-05-19/los-beneficios-del-senderismo-y-los-7-ejercicios-que-te-ayudan-a-prepararte_796144/

<http://www.vivelanaturaleza.com/Supervivencia/refugio1.php>

<http://edufisicainstec19.blogspot.com/p/glosario-de-educacion-fisica-recreacion.html>

<http://www.rae.es/>

Guía del Docente - Educación Física
Octavo grado de Educación Básica
Tegucigalpa, Honduras



© copyright 2018 - Telebásica