

Programa de Estudios 2006

Educación Física II

Presentación

La Secretaría de Educación Pública edita el Plan de Estudios para la Educación Secundaria 2006 y los programas correspondientes a las asignaturas que lo conforman, con el propósito de que los maestros y directivos conozcan sus componentes fundamentales, articulen acciones colegiadas para impulsar el desarrollo curricular en sus escuelas, mejoren sus prácticas docentes y contribuyan a que los alumnos ejerzan efectivamente el derecho a una educación básica de calidad.

Desde 1993 la educación secundaria fue declarada componente fundamental y etapa de cierre de la educación básica obligatoria. Mediante ella la sociedad mexicana brinda a todos los habitantes de este país oportunidades formales para adquirir y desarrollar los conocimientos, las habilidades, los valores y las competencias básicas para seguir aprendiendo a lo largo de su vida; enfrentar los retos que impone una sociedad en permanente cambio, y desempeñarse de manera activa y responsable como miembros de su comunidad y ciudadanos de México y del mundo.

Durante más de una década la educación secundaria se ha beneficiado de una reforma curricular que puso el énfasis en el desarrollo de habilidades y competencias básicas para seguir aprendiendo; impulsó programas para apoyar la actualización de los maestros; realizó acciones de mejoramiento de la gestión escolar y del equipamiento audiovisual y bibliográfico. Sin embargo, estas

acciones no han sido suficientes para superar los retos que implica elevar la calidad de los aprendizajes, así como atender con equidad a los alumnos durante su permanencia en la escuela y asegurar el logro de los propósitos formativos plasmados en el currículo nacional.

Con base en el artículo tercero constitucional y en cumplimiento de las atribuciones que le otorga la Ley General de Educación, la Secretaría de Educación Pública plasmó en el Programa Nacional de Educación 2001-2006 el compromiso de impulsar una reforma de la educación secundaria que incluyera, además de una renovación del plan y de los programas de estudio, el apoyo permanente y sistemático a la profesionalización de los maestros y directivos del nivel, el mejoramiento de la infraestructura y del equipamiento escolar, así como el impulso a nuevas formas de organización y gestión que fortalecieran a la escuela como el centro de las decisiones y acciones del sistema educativo.

Para llevar a cabo la renovación del currículo, cuyo resultado se presenta en el Plan y en los Programas de Estudio 2006, se impulsaron diversos mecanismos que promovieran la participación de maestros y directivos de las escuelas secundarias de todo el país, de equipos técnicos estatales responsables de coordinar el nivel, y de especialistas en los contenidos de las diversas asignaturas que conforman el plan de estudios. En este proceso se contó con el apoyo y compromiso de las autoridades educativas estatales.

De igual manera, y con el propósito de contar con evidencias sobre la pertinencia de los contenidos y de los enfoques para su enseñanza, así como de las implicaciones que tiene aplicar una nueva propuesta curricular en la organización de las escuelas y en las prácticas de los maestros, durante el ciclo 2005-2006 se desarrolló en escuelas secundarias de 30 entidades federativas la Primera Etapa de Implementación (PEI) del nuevo currículo. Los resultados del seguimiento a esa experiencia permiten atender con mejores recursos la generalización de la reforma curricular a todas las escuelas del país.

Es innegable el valor que tiene el proceso de construcción curricular arriba expresado. Por ello, y a fin de garantizar que en lo

sucesivo se favorezca la participación social en la revisión y el fortalecimiento continuo de este servicio, la Secretaría de Educación Pública instalará Consejos Consultivos Interinstitucionales conformados por representantes de instituciones educativas especializadas en la docencia y la investigación sobre los contenidos de los programas de estudio; de las instituciones responsables de la formación inicial y continua; de asociaciones y colegios, tanto de maestros como de padres de familia; así como de organizaciones de la sociedad civil vinculadas con la educación básica. El funcionamiento de los Consejos en la evaluación permanente del plan y de los programas de estudio y de sus resultados permitirá atender con oportunidad las necesidades y los retos que se presenten, instalar una política de desarrollo curricular apegada a las necesidades formativas de los ciudadanos, así como fortalecer en las escuelas la cultura de la evaluación y de la rendición de cuentas.

La Secretaría de Educación Pública reconoce que el currículo es básico en la transformación de la escuela; sin embargo, reconoce también que la emisión de un nuevo plan y programas de estudio es únicamente el primer paso para avanzar hacia la calidad de los servicios. Por ello, en coordinación con las autoridades educativas estatales, la Secretaría brindará los apoyos necesarios a fin de que los planteles, así como los profesores y directivos, cuenten con los recursos y las condiciones necesarias para realizar la tarea que tienen encomendada y que constituye la razón de ser de la educación secundaria: asegurar que los jóvenes logren y consoliden las competencias básicas para actuar de manera responsable consigo mismos, con la naturaleza y con la comunidad de la que forman parte, y que participen activamente en la construcción de una sociedad más justa, más libre y democrática.

Secretaría de Educación Pública

Introducción

A partir de 1993, como resultado de la reformulación del enfoque pedagógico de la asignatura de Educación Física, se ha llevado a cabo una importante producción de materiales didácticos que pretenden favorecer la enseñanza en la escuela, además de ofrecer a los docentes información actualizada. Así, se editaron los *Ficheros de actividades de educación física (primer ciclo, segundo ciclo y tercer ciclo)* para primaria y se produjeron materiales complementarios en video que proponen estrategias de trabajo y dan cuenta de los distintos ambientes de aprendizaje y de las actividades que niños y niñas realizan en el ámbito escolar.

Sin embargo, el nivel de secundaria todavía no cuenta con la atención y soporte suficiente. La ausencia de un programa nacional derivó en la presencia de diversos planteamientos respecto a lo que debería enseñarse. Se tendió a abordar la práctica desde una perspectiva funcional del organismo, o bien con una visión cuantitativa interesada centralmente en el rendimiento de las capacidades físicas.

El programa se apoya en un diagnóstico de la educación física en el contexto de la educación básica, en las opiniones de maestros y especialistas vinculados con la educación básica y normal, en el estudio de las corrientes actuales de la asignatura y en la revisión de las tendencias curriculares internacionales.

Como resultado de esta conjunción de puntos de vista, dos propósitos centrales distinguen el nuevo enfoque: por un lado, se actualiza la orientación pedagógica de la educación física y se enlaza a la motricidad con los procesos de pensamiento.

De esta manera, el presente documento se caracteriza particularmente por:

- Concentrar la atención e intervención docente en la canalización positiva de las distintas motivaciones, intereses, y expectativas de la acción y la movilización del cuerpo de los alumnos.
- Procurar que las actividades contribuyan al conocimiento y cuidado personal.
- Promover una actitud crítica y ética respecto a la interacción entre géneros y las posibilidades motrices de los alumnos.
- Incorporar los gustos y motivaciones de los estudiantes en los juegos y deportes, así como en las distintas modalidades de la iniciación deportiva y la expresión corporal.

Además, se presentan los elementos que caracterizan la enseñanza y el aprendizaje en la educación física, así como información sobre la orientación, sentido y profundidad con que requieren abordarse los contenidos .

En conjunto, los contenidos poseen una flexibilidad didáctica suficiente para adecuarlos a los distintos contextos escolares, intereses de los alumnos y experiencias de los maestros. La idea es abrir tantas oportunidades como sea posible para incluir la diversidad, entendida ésta en términos de alternativas educativas, de formas distintas de aprendizaje, de maneras individuales de realizar tareas y cometidos y de enriquecer las relaciones sociales.

La contribución de la educación física a la formación de los escolares, será posible cuando el profesor diseñe y presente ambientes de aprendizaje donde sus alumnos puedan interactuar, expresarse, participar en una confrontación lúdica y desplegar su pensamiento estratégico. Con ello, los estudiantes podrán conocerse mejor a sí mismos y consolidar su autorrealización.

Finalmente, conviene señalar que la educación física deja de ser una actividad de desarrollo y se concibe, de ahora en adelante, como una asignatura más del plan y programa de estudios para la escuela secundaria.

Fundamentos

El presente programa se apoya en la revisión de los planes y programas de estudio de 1993 —tanto los de primaria como los de secundaria—, del *Plan de Estudios de la Licenciatura en Educación Física* y del enfoque de la educación intercultural; en el análisis de las corrientes teóricas contemporáneas de la especialidad, así como en el estudio y análisis curricular de diversas experiencias latinoamericanas y europeas.

Para su definición se establecieron los siguientes criterios:

- *Actualizar la orientación de la educación física, colocando al centro la acción motriz.* * La educación física escolar debe destacar que la acción motriz es resultado de procesos de pensamiento tendientes al disfrute personal y colectivo.

Tomando como base la imagen corporal que de sí mismo construye el alumno -mediante recuerdos, asociaciones, emociones, intenciones y el trato que tiene con los demás- se plantea un enfoque integral que considera que todo desempeño y movimiento corporal tiene su origen en el pensamiento y responde a satisfacer intereses, motivaciones y necesidades (motricidad).

Esta motricidad posibilita aprendizajes y experiencias valiosas. Se trata de incorporar, de manera privilegiada, conceptos, procedimientos, valores y actitudes y la comprensión de los propios desempeños motrices en función de un contexto, pues sólo de esa manera éstos adquieren pleno sentido y significado.

Con esta orientación se abordan los aprendizajes que no implican necesariamente una acción corporal, por ejemplo, comprender las reglas de un juego o la solución que den otros compañeros a determinados desplazamientos.

Por otra parte, se destaca la conveniencia de que los estudiantes participen en el logro de objetivos comunes que permitan conocer cómo hacer las cosas, cómo actuar y con quién hacerlo. Es en este tipo de prácticas colectivas donde las destrezas corporales se depuran y surge la satisfacción de hacer bien las cosas. Esta postura permite comprender que los desempeños

motrices pueden lograr otros aprendizajes que no se limitan exclusivamente a la acción corporal.

De este modo, se amplía y actualiza la manera de concebir la educación física, ya que la acción corporal desarrolla la toma de conciencia y la noción que de sí mismos pueden tener los estudiantes; canalizar los desempeños motrices personales genera oportunidades para que la diversidad cultural se manifieste, para que los alumnos se sensibilicen y observen que existen muchas maneras distintas de ser.

*En el programa se entiende como acción motriz a la conexión entre el pensamiento, la intención y la voluntad para la solución de problemas y la realización de movimientos de manera creativa; cuando se citan los términos corporal y motor se alude, fundamentalmente, al movimiento anatómico-funcional.

- *Priorizar para los alumnos el desarrollo del conocimiento de sí mismo, sus posibilidades y límites (entidad corporal).* Concebir al ser humano como entidad corporal implica una visión integral y define a la acción motriz como una práctica en la que se manifiestan emociones, ideas e intereses, y que genera un espacio de interacción con los demás, lo cual redundará en un desempeño inteligente.

La principal aportación de la educación física a la formación de los alumnos consiste en impulsar el desarrollo de la entidad corporal en un contexto donde se valore la diversidad y la expresión personal, y donde el desempeño motriz —sencillo y complejo— y el dominio y control de la motricidad sirvan para plantear y solucionar problemas.

El desarrollo de competencias en la educación física implica impulsar tanto la adquisición de conocimientos, procedimientos, habilidades, valores y actitudes sustentados en la práctica, como la comprensión de los principios básicos de la acción motriz: *saber hacer, saber actuar y saber desempeñarse*, para lograr la constante renovación, el conocimiento y control de los distintos patrones de movimiento.

- *Superar la dicotomía cuerpo-mente para arribar a la integración de la corporeidad.* Actualmente se reconoce que la educación física puede superar la dicotomía cuerpo-mente, potenciar el aprendizaje de los alumnos, reforzar su búsqueda de la autorrealización y, desde luego, mejorar su desempeño motriz para que puedan ser competentes.

Este programa también recupera la motricidad y la experiencia previa de los alumnos y las aprovecha para construir situaciones

didácticas, que propicien la expresión y el fortalecimiento de la identidad y la disponibilidad corporal, las cuales se refieren a la manifestación de la acción motriz con base en el reconocimiento, por parte de los alumnos, de sus límites y posibilidades en relación con sus necesidades e intereses, es decir, la integración de su corporeidad.

En este sentido es prioritario considerar el cuerpo como un primer hogar, en el que la mente, las emociones y las acciones forman un todo. Ello contribuye a la construcción de la individualidad y favorece una mejor relación con el entorno (maestro, compañeros, familia, comunidad y región).

Aparte de los criterios antes mencionados, para la definición de este documento también se consideró necesario:

- a) Reconocer en los adolescentes sus intereses y sus necesidades de aprendizaje relacionados con la expresión de su motricidad.
- b) Alentar la confianza y fomentar la seguridad de los estudiantes en sí mismos, de modo que puedan consolidar su entidad corporal.
- c) Generar actitudes no discriminatorias entre géneros, que propicien la sana interacción entre alumnos y alumnas mediante juegos y deportes.
- d) Propiciar la tolerancia y la serenidad ante el triunfo o la derrota en los juegos y los deportes, además de promover otras actividades no competitivas. Se pretende que, a través de la experiencia vivida, se aprenda a convivir de manera respetuosa y cooperativa.
- e) Concebir la diversidad como una oportunidad para intercambiar experiencias motrices dentro de las distintas actividades, juegos y deportes educativos, tanto individuales como colectivos.
- f) Integrar los juegos tradicionales para participar de la diversidad cultural y propiciar el reconocimiento de otras culturas.
- g) Flexibilizar las opciones y estrategias didácticas y pedagógicas.

A partir de estas consideraciones se proponen tres ejes curriculares que orientan la gradación de los contenidos de educación física a lo largo de la educación básica y que sirven de base para establecer la continuidad pedagógica. Estos ejes son: *el significado del cuerpo, el desempeño y la motricidad inteligentes, y la acción motriz con creatividad (véase cuadro de distribución de ejes, bloques, y contenidos pp. 35 y 36).*

Los componentes de estos ejes se diseñaron pensando en el crecimiento y desarrollo de los alumnos. Para la educación secundaria se determinaron cinco bloques por grado, a partir de los siguientes elementos área, móvil, implemento, tiempo, resolución táctica y estratégica de las actividades personales y colectivas.

La presente organización curricular se fundamenta en tres principios: *a)* la acción motriz combina las capacidades físico-perceptivas con las sociales que permiten la integración de la corporeidad; *b)* la acción motriz tiene un significado para cada alumno y canaliza gustos, aficiones, deseos y representaciones que posibilitan el desempeño motriz inteligente, y *c)* toda acción desarrollada por la educación física (el juego, la expresión, la iniciación deportiva y el deporte) ocurre dentro de un contexto escolar, lo que proporciona a la motricidad un significado.

Propósitos

Propósito general de enseñanza de la educación física en la Educación Básica

Con la práctica de la educación física en la escuela se impulsan los movimientos creativos e intencionados (acción motriz); se procura la relación del cuerpo con los procesos afectivos y cognitivos; se motiva a los alumnos para que disfruten de la movilización corporal y se promueve su participación en actividades caracterizadas por cometidos motrices (a partir de sus intereses, la confrontación lúdica y la vigorización corporal); se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las prácticas y las actividades propias de la comunidad. Desde una perspectiva funcional, se facilita a los alumnos que conozcan los cambios corporales por los que atraviesan para que comprendan mejor las posibilidades de sus desempeños motrices.

Las actividades que despliega la educación física hacen que los alumnos mejoren sus posibilidades motrices en tres procesos: la sensación-percepción; las acciones referidas a qué hacer y cómo realizarlo; y la propia ejecución de los desempeños.

En estos procesos, la asignatura y sus actividades contribuyen a desarrollar y mejorar la anticipación de respuestas, encontrar la mejor forma de ejecutar los patrones de movimiento, reflexionar sobre las experiencias y acciones, y comprender y expresar los logros alcanzados.

A medida que se avanza en cada uno de estos aspectos, los alumnos desarrollan capacidades para autorregular sus comportamientos y cumplir con sus cometidos, para realizar movimientos estratégicos y para conocer y saber con mayor certeza con quién pueden asociarse o colaborar mejor. Esto les permite generar nuevas actuaciones y desempeños motrices, así como valorar los efectos de la práctica en su calidad de vida y desarrollo personal.

Otro propósito es que los alumnos reconozcan las posibilidades y limitaciones personales, que adquieran conciencia de ambas y asuman una actitud tenaz para superar los problemas y fortalecer el sentimiento de ser competentes. Se busca, pues, que los alumnos adquieran confianza y disfruten el movimiento. El desempeño motriz contribuye a consolidar el yo en la acción, promueve el conocimiento de uno mismo, mejora la competencia y la toma de decisiones.

Para alcanzar los propósitos descritos es indispensable proporcionar a los escolares un ambiente de aprendizaje caracterizado por el respeto, el buen trato, el aliento, el apoyo, el entusiasmo, el interés, la seguridad y la confianza. Igualmente se busca promover el gusto por la actividad, los juegos, la iniciación deportiva, el deporte educativo y la expresión.

En síntesis, se pretende que los alumnos, mediante procesos de interacción y expresión, y el sentido de la confrontación lúdica y el despliegue de su pensamiento estratégico, integren su corporeidad y su entidad corporal, es decir, reconozcan sus capacidades y posibilidades motrices como fuente de satisfacción y autorrealización personal.

Propósito de la enseñanza de la educación física en secundaria

La educación física en la secundaria tiene como propósito central que los adolescentes disfruten de la actividad física, los juegos, la iniciación deportiva y el deporte educativo como una forma de realización personal.

Para ello toma en cuenta los intereses, motivaciones e inquietudes de los alumnos, y propicia actitudes positivas. Por ejemplo,

favorece en ellos la aceptación de su propio cuerpo, el reconocimiento de su personalidad, el mejoramiento de su competencia física, el conocimiento de un estilo de vida activo y saludable, la necesidad de probarse a sí mismos y superar dificultades, y las formas de interacción con otros compañeros en la realización de prácticas motrices, juegos y deportes. La educación física tiene mucho que aportar en todos estos campos, porque ayuda a los estudiantes a aceptarse a sí mismos, a desinhibirse, a expresarse, a descubrir y apreciar su cuerpo como elemento valioso y fundamental de su persona.

Adicionalmente el trabajo con esta asignatura busca que los alumnos proyecten y asuman una actitud responsable y de respeto por los demás al practicar el *juego limpio*. Al mismo tiempo, se busca que los adolescentes participen en acciones organizadas y reglamentadas de confrontación lúdica, analicen los distintos roles de participación (compañero-adversario) y vinculen los procesos de pensamiento con la actuación estratégica.

Con lo anterior, se pretende que los estudiantes asuman conductas de cooperación y de antagonismo, cuando sea el caso; que se muestren tolerantes y serenos frente a la victoria o la derrota; que exploren, descubran y disfruten las acciones que les permitan reencontrarse consigo mismos, logrando así la satisfacción por lo realizado personalmente y el gusto por el trabajo colectivo.

Los alumnos practicarán juegos de cancha distinta (común, propia y de invasión), con el fin de que tomen decisiones, presenten respuestas imaginativas, elaboren estrategias para enfrentar diversas situaciones y solucionen problemas. Con este tipo de práctica los adolescentes comprenden la lógica interna de las actividades (y con ello la dinámica de las mismas), toman en cuenta las reglas, las dificultades y las posibilidades que presentan los diversos implementos, se apropian del conocimiento y la información necesarios sobre los desempeños motrices entre una actividad y otra, colaboran en forma placentera con los demás; exploran acciones y practican deportes acordes con sus expectativas e intereses y asumen con responsabilidad la coparticipación entre géneros y las ventajas del juego limpio.

Considerando los aspectos que caracterizan la etapa de crecimiento y desarrollo de los alumnos de secundaria, la educación física debe propiciar que los ambientes de aprendizaje sean significativos, cordiales y de colaboración, sin discriminaciones de ningún tipo y ajenos a la concepción competitiva que tiende a seleccionar a unos y a relegar a otros. Por lo tanto, es indispensable priorizar una práctica educativa encaminada a que todos los alumnos desarrollen sus capacidades y aptitudes posibles, de tal manera que se afiance la personalidad de cada uno de ellos.

Como se aprecia, la intención es diversificar la práctica de la asignatura en el marco de un movimiento creativo e inteligente, que articula lo corporal, lo emocional y lo intelectual. Desde esta perspectiva la educación física representará para los adolescentes de la escuela secundaria un espacio de satisfacción y conquistas personales.

Enfoque

La enseñanza de la educación física se caracteriza por impulsar la acción motriz. Ésta se manifiesta a través de desempeños intencionados y creativos que permiten a los alumnos 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 y ejercer las capacidades y habilidades de movimiento de acuerdo con los comportamientos inteligentes, intereses, deseos y emociones acordes con un contexto.

La educación física también se vincula con los procesos afectivos, cognitivos, sociales y culturales de las personas; permite a los niños y adolescentes acercarse a las actividades físicas con base en sus intereses, en la confrontación lúdica y en el ejercicio, y pone a prueba su competencia motriz para valorar sus cualidades y las de otros.

Las competencias que desarrolla la educación física

La competencia motriz es la conjugación del *saber hacer*, *saber actuar* y *saber desempeñarse*. Se relaciona con procesos como la verbalización, la imaginación, la emoción y el razonamiento. La competencia motriz tiene un origen biológico, social y cognitivo-afectivo y su ejercicio permite a los alumnos superar las distintas situaciones motrices a que se enfrentan, tanto en las sesiones de educación física como en la vida cotidiana.

La competencia motriz presupone y estructura los procedimientos que van de la intención a la acción. Forma parte de las actividades que involucran al alumno para comprender y consolidar una habilidad, y desemboca en la capacidad de resolver tareas en distintas condiciones: espaciales (lugares donde se realizan los cometidos); temporales (las cuales implican velocidad, cadencias, ritmos), instrumentales (éstas se relacionan con los implementos propios de la actividad) y de interacción con los demás (acciones individuales, de parejas, en tríos, etcétera).

Por su parte, la motricidad expresa una actuación inteligente, cada movimiento persigue un fin determinado. Es importante enfatizar que la sociedad incide y transforma las experiencias motrices originales, las enriquece, las apoya en su maduración, las concreta en conductas y expresiones corporales, es decir, las educa.

De las consideraciones anteriores se derivan dos premisas:

- La educación física implica la comprensión de los procesos corporales, cognitivos, afectivos y de interrelación. De éstos, destacan la aceptación que de sí mismos logren los alumnos cuando efectúan distintos desempeños motrices; la apreciación justa de la confrontación (saber convivir, ganar y perder, aprender del triunfo y de la derrota), el apego a las reglas y normas de diferentes prácticas corporales y juegos, y el planteamiento y solución de problemas motrices, por ejemplo: ¿cómo organizar un juego donde puedan participar todos?, ¿cómo conservar el equilibrio?
- Las habilidades motrices ocurren dentro de un contexto. Es decir, las reglas, el móvil, el tiempo y el área de trabajo de la educación física y de la iniciación deportiva suponen siempre el aprendizaje de actitudes y la vivencia de los valores que le dan sentido y significado a los desempeños motrices.

Desde esta perspectiva, cabe reconocer el carácter pedagógico de la educación física escolar, la cual:

a) Valora las cualidades y el potencial de niños y adolescentes.

b) Favorece que los alumnos desarrollen una actitud abierta al descubrimiento y la exploración, la confianza en sí mismos, y el respeto a los demás y al entorno.

c) Impulsa la adquisición y consolidación de competencias para:

- Integrar la acción y el pensamiento, y hacer de ambos un referente fundamental de la identidad personal y cultural.
- Asumir actitudes éticas y valores propios de la actividad física, de la iniciación deportiva y el deporte educativo.
- Realizar, en forma constante, actividades físicas que preserven la salud.
- Usar el tiempo libre en actividades recreativas.

Considerar el planteamiento curricular en función de competencias implica promover y fortalecer conocimientos tanto declarativos como procedimentales, desarrollar habilidades y destrezas de tipo corporal, así como actitudes y valores; formar un sentido de la confrontación lúdica, explorar y disfrutar el juego, y satisfacer los intereses personales. En el caso de la asignatura de Educación Física, las competencias que se han incorporado al currículo son: la integración de la corporeidad, la expresión y realización de desempeños motrices sencillos y complejos, y el dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problemas.

El esquema corporal representa, de manera general, la idea que tenemos de nuestro propio cuerpo y sus sensaciones, ya sean *externas* (tales como el frío, el calor, las texturas, el control de las relaciones espaciales) o *internas* (como el sueño, el hambre, el nerviosismo, el volumen del cuerpo y la posición del mismo).

El cuerpo posee un límite, una frontera, que separa el medio interno del externo, lo cual permite que las personas se creen una imagen de sí mismas, de sus recursos y posibilidades. Es una construcción activa, determinada, en gran parte, por las condiciones socioculturales.

Los sentidos proporcionan, junto con la información vestibular, el control sobre el equilibrio del cuerpo y, especialmente, sobre los movimientos de rotación de la cabeza. Además, la información cinestésica —relacionada con las capacidades perceptivas y fisicomotrices— nos permite reconocer las presiones, intensidades, rotaciones, fricciones, movimiento e inmovilidad de cada parte del cuerpo y la relación entre todos estos elementos, lo cual constituye la base de la actividad motriz y se ajusta en todo momento.

Aunado a lo anterior se encuentran las capacidades socio-motrices, que se refieren a la interacción cooperativa con los compañeros, al antagonismo con los adversarios, a la ubicación -el espacio y la incertidumbre a resolver-, entre otras; estas capacidades son las responsables de generar las respuestas motrices, sean de anticipación o de preacción.

La integración de la corporeidad comprende la estima y la imagen, o toma de conciencia de sí mismo, que se fortalece con el conocimiento y la práctica de las diversas expresiones lúdicas. Contribuir a ella equivale a propiciar un encuentro individual con las posibilidades y límites personales mediante una práctica emotiva y vívida. La noción que de sí mismos tengan los individuos y la manera en que conciben su corporeidad será diferente para cada uno, de acuerdo con las circunstancias y dominios de acción que la educación física proporcione. Esta noción, de hecho, está permanentemente en construcción debido al tipo y calidad de las acciones en que se participa y que influyen en el tono muscular, en los apoyos de los que se echa mano y en los gestos que se efectúan.

Por todo lo anterior, la integración de la corporeidad considera que cualquier acción educativa debe estar dirigida a la consolidación del esquema corporal del alumno y a ponerlo en relación directa con el reconocimiento de sí mismo a partir de los componentes sociales y culturales, que condicionan la forma de construir, vivir y comprender el cuerpo.

Expresión y realización de desempeños motrices sencillos y complejos

La *expresión y realización de desempeños motrices sencillos y complejos* se relaciona con el sentimiento de confianza, de saberse y sentirse competente para actuar; sobre todo, implica comprender las propias acciones de acuerdo con secuencias y decisiones.

Esto responde a muchas variables que intervienen en cada situación o juego: la incertidumbre derivada de las reacciones de los demás y del entorno; la iniciativa y la necesidad de confundir al adversario; y la improvisación (desempeños motrices sencillos). Los complejos suponen comprender el desarrollo y la secuencia de las actividades y cometidos; nunca son pasivos, por el contrario, requieren la reinterpretación constante: en un juego motriz, es necesario percibir, anticiparse y preactuar. Es decir, saber cómo hacer las cosas, en qué momento y con quién participar.

La manifestación de los desempeños está sujeta a rasgos biomecánicos, energéticos y emocionales que actúan en relación con el tiempo; por ejemplo, el momento de la jugada, la cual constituye una secuencia de acciones con determinada duración y que sólo se repite cuando hay una nueva posesión del implemento o del móvil del juego. La expresión y realización de desempeños motrices también se propone lograr el sentimiento de pertenencia al grupo. Para ello se sugiere que los alumnos, en su contexto cultural, compartan experiencias y valoren el esfuerzo propio y colectivo dentro de las actividades que impulsa la educación física.

Los componentes más significativos en el desempeño motriz relacionados con la integración colectiva son: *el sentido lúdico, el sentido kinestésico y el sentido de la confrontación*.

El sentido lúdico está asociado al placer por el movimiento y por jugar, favorece la acción libre de los participantes y la interacción social. Lo lúdico se relaciona con lo *corporal*, lo *emocional*, y la *actitud*.

El sentido kinestésico hace posible que se perciba el movimiento, que uno sepa cómo se efectúa, dónde se imprime más fuerza, dónde y cómo anticiparse a una acción y cómo se realiza ésta. Este sentido nos informa de las rotaciones, giros, fricciones, de la contracción y relajación muscular.

El sentido de la confrontación tiene que ver con la canalización del *agón*, es decir, con la experiencia y la disponibilidad de los niños y jóvenes por superar obstáculos, vencer desafíos y ponerse a prueba. La confrontación resulta útil para alcanzar varias

actitudes positivas: *a)* aceptar y conducirse conforme a las reglas; *b)* asumir actitudes correspondientes a la actividad; *c)* reconocer un código de comunicación corporal con el equipo y descifrar las acciones de los adversarios, y *d)* planear y ejecutar cometidos motrices mediante criterios claros.

La confrontación puede tener reglas explícitas (cuando se trata de actividades de iniciación deportiva y del deporte educativo) o no (en el caso de los juegos tradicionales). El presente programa considera también la posibilidad de que los jóvenes definan las reglas de sus propios juegos en actividades de confrontación.

El sentimiento de la confrontación puede variar en las distintas culturas y grupos sociales. Por ello, es recomendable reconocer, aceptar y respetar las distintas maneras en que la colectividad se exprese en las diferentes localidades del país en torno a la concepción del cuerpo, la competencia, la confrontación o el éxito.

Dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problemas

Esta competencia, relacionada con la acción motriz y la creatividad, supone que los alumnos enfrenten, en un contexto flexible, la incertidumbre de su participación en los juegos y en la iniciación deportiva, donde se da mayor importancia a los procesos afectivos, cognitivos y motrices.

Por ejemplo, no es lo mismo jugar dentro de la cancha propia que hacerlo en una de invasión. En la cancha propia, la lógica de la actividad implica que no hay contacto corporal con los adversarios ni desplazamientos hacia la cancha contraria, sólo hay que devolver el implemento en uso. Muestra de ello es el bádminton, el voleibol, el juego de los quemados, el tenis y la indaca. En la cancha de invasión, los desempeños motrices se adaptan a los movimientos de los adversarios, existen empujones y contactos corporales y se tiene que invadir la cancha de los oponentes; por ejemplo: el fútbol, el balonmano y el tochito cinta. Además de la cancha existen otros elementos a tomar en cuenta: el móvil, el implemento, el tiempo y los roles de participación. Es decir, si se juega con una pelota, los desempeños motrices pueden ser muy distintos, dependiendo de si requiere algún implemento adicional, como las raquetas, o no. Así, cada elemento de las prácticas, los juegos y los deportes educativos genera escenarios diferentes que permiten diversificar las acciones.

En este marco, el *pensamiento táctico y estratégico* permite al alumno tomar decisiones para anticipar determinada acción y realizar el movimiento más apropiado, así como descifrar los movimientos y avances de los adversarios. El móvil también interviene de manera importante. Capturar, completar carreras, descubrir los planes de los oponentes, evadir, llegar a la meta o limitarse a devolver el implemento —en una práctica individual como puede ser el bádminton o la indiana— son ejemplos de actividades deportivas donde se ejercita dicho pensamiento. Asimismo, el conocimiento de las rutas y trayectorias de los implementos (volantes o gallitos, pelotas, aros, pañuelos, balones) cobran especial interés, pues hay que ajustar los desempeños motrices para recibir un pase, devolverlo, enviarlo a un compañero, anticiparse y decidir cuál será la forma más eficaz de actuar.

Orientaciones didácticas

En el siguiente apartado se presentan orientaciones didácticas para el desarrollo de los contenidos de la asignatura de Educación Física. Están agrupadas en tres ámbitos: el primero concerniente a la intervención docente y refiere al conjunto de elementos que componen la planeación; el segundo aborda el contexto de la sesión y en él se desglosan las condiciones que provocan la variabilidad de la práctica; y el tercero ubica a la evaluación como parte sustantiva del trabajo docente.

Es importante que al comienzo del curso, y de los bloques en particular, se comente con los alumnos los propósitos, los temas, los aprendizajes esperados y las características de las actividades. De esta forma se cumple el principio didáctico: *es más fácil hacerlo, si de antemano conozco qué debo hacer.*

Intervención docente

El trabajo docente se organiza a partir del conocimiento de los propósitos de cada bloque y de las secuencias de actividades. El maestro debe procurar:

- *Planear el trabajo a partir del propósito de todo el bloque tomando en cuenta las secuencias y la actividad complementaria. Se sugieren aproximadamente 16 sesiones, y para ello es conveniente considerar lo siguiente:*
 - a) Analizar los propósitos de las secuencias de trabajo para incorporarlos a las acciones dentro de la programación del bloque.
 - b) Dosificar los tiempos de las actividades a partir del sentido y orientación de cada una.
 - c) Prever la organización del grupo y cómo se designarán los roles de participación.
 - d) Observar con anticipación los videos propuestos para ubicar los temas que en cada uno se plantean.
 - e) Considerar a la actividad complementaria dentro de la planeación del bloque, y llevarla a cabo en el momento que mejor responda a las necesidades formativas de los alumnos.
 - f) Tener en cuenta los tiempos necesarios para que los alumnos conozcan y manejen los recursos para el trabajo (ludogramas,

fichas de la frecuencia cardiaca, mapas conceptuales, etcétera).

- *Trabajar el cuerpo y la motricidad como una unidad. Es decir, encaminar la práctica de las actividades, los juegos, la iniciación deportiva y el deporte educativo hacia la autorrealización de los alumnos. Para lograrlo es pertinente:*
 - a) Poner al centro de la enseñanza los intereses y expectativas de los estudiantes.
 - b) Valorar las cualidades y posibilidades motrices de los alumnos.
 - c) Relacionar la acción motriz con el pensamiento.
 - d) Impulsar el sentimiento de seguridad y confianza.
 - e) Organizar ambientes de trabajo seguros.
- *Encauzar las actividades para que los alumnos integren su corporeidad, reconozcan sus posibilidades y limitaciones, así como las de sus compañeros. Para ello conviene:*
 - a) Modificar las actividades para que los alumnos puedan superar los desafíos planteados; aprovechar su interés e iniciativa para plantear nuevos retos.
 - b) Comentar con los estudiantes cuáles son sus expectativas y motivaciones, qué dificultades enfrentan y cómo satisfacer sus intereses.
- *Impulsar y promover que los estudiantes comprendan, se apropien y apliquen los aspectos estratégicos que les permitan tomar decisiones y disfrutar de las actividades. Para ello es pertinente:*
 - a) Promover entre los alumnos que comenten sus acciones y cómo realizaron su plan de estrategia, que hagan esquemas y dibujos, conversen en torno de las modificaciones necesarias a las actividades y reflexionen sobre cómo concretan el trabajo individual y de equipo.
 - b) Utilizar registros escritos (ludogramas) para descubrir y analizar situaciones estratégicas.
 - c) Hacer esquemas conceptuales, observar videos, hacer pequeñas investigaciones respecto de las acciones, ponerlas por escrito y reflexionar en torno de ellas.
- *Empezar de manera permanente la formación en valores y actitudes de acuerdo con una participación democrática, igualitaria, incluyente y de respeto a la diversidad.*
 - a) Respetar los límites y posibilidades de cada quien.
 - b) Considerar la cultura de la comunidad y el trabajo dentro de la diversidad.
 - c) Promover la autonomía, la solidaridad, la tolerancia, la cooperación y el juego limpio.

- d) Fomentar el buen trato entre los alumnos.
- e) Alentar situaciones comunicativas en las tareas prácticas.
- *Evaluar las actividades al iniciar, durante el desarrollo y al finalizar las sesiones, a fin de verificar los aprendizajes logrados y prever el mejoramiento para el futuro. Para hacerlo es pertinente:*
 - a) Comentar con el grupo cuáles son los propósitos a lograr con el desarrollo de todo el bloque.
 - b) Consensuar con los alumnos las formas de organización, los sistemas de juego y sobre todo la participación colectiva.
 - c) Elaborar y complementar junto con los alumnos: cuadros, sinopsis, mapas conceptuales y registros en ludogramas para que se comprendan los propósitos a lograr.

El contexto de la sesión

Para que los alumnos consoliden la competencia motriz deben apropiarse de diversos saberes —declarativos, procedimentales y afectivos— relacionados con la acción motriz y con la ejecución de los desempeños de sus compañeros. Para ello es necesario, al momento de planear el bloque, incorporar las modificaciones correspondientes a la variabilidad de la práctica como elemento fundamental para dicha consolidación. Estas condiciones son cuatro: las referidas al espacio o área de trabajo; las concernientes al tiempo, las que implican el manejo de implementos y las que tienen que ver con la interrelación e intercomunicación con los demás compañeros.

Como veremos a continuación, una práctica de este tipo provee a las actividades de una lógica y de una secuencia, y permite a los alumnos comprender los movimientos realizados y la estrategia para encontrar la manera de expresarse y coordinar distintos movimientos, sin la imposición de modelos estereotipados o rutinas.

A continuación se presentan cuatro tablas donde se destacan las condiciones que permiten la variabilidad de la práctica. Es importante mencionar que en la columna “Evolución del desempeño motriz” se dan cita los aprendizajes conceptuales, de procedimiento y afectivos que le dan el sentido a los cometidos y a la motricidad inteligente.

Variabilidad en la práctica: condiciones según el <i>espacio o área de trabajo</i>			
Área	Características del espacio	Evolución del desempeño motriz	Ejemplos
Cancha propia.	<ul style="list-style-type: none"> • Fijo. • Inmediato (espacio de la propia acción). • Dividido. • Restringido. 	<ul style="list-style-type: none"> • La acción motriz depende del propio ejecutante. • Mayor control del espacio por parte de los participantes. • Alternancia de movimientos cuando se participa en juegos de parejas o de más compañeros. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tenis de mano. • Bádminton. • Indiaca. • Voleibol. • Korfball.
Cancha de invasión.	<ul style="list-style-type: none"> • Inmediato. (espacio del contacto físico). • Próximo. • Lejano. (espacio de acción colectiva). 	<ul style="list-style-type: none"> • Los desempeños motores tienen que regularse ante las acciones de los oponentes. • Se precisa del trabajo coordinado con los compañeros. 	<ul style="list-style-type: none"> • Balonmano. • Tochito cinta. • Lacrosse. • Toma de bandera. • Baloncesto. • Fútbol. • Pelota Purhépecha. • Korfball.
Cancha común.	<ul style="list-style-type: none"> • Cambiante. • Compartido. 	<ul style="list-style-type: none"> • Las acciones y desempeños motrices se incrementan. • Interacción colectiva muy dinámica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Balón al castillo. • Los diez pases.

Variabilidad en la práctica: condiciones según el <i>tiempo</i>	
Duración	Evolución del desempeño motriz
Corto	<ul style="list-style-type: none"> • Rápida toma de decisiones y ajuste de todas las respuestas motrices. • Acuerdos rápidos con los compañeros de equipo. • Se buscan acciones motrices en concordancia con la parte final de la actividad y los resultados de la misma. • Complejidad en las respuestas motrices.

Largo	<ul style="list-style-type: none"> • Fluidez y arreglo de las acciones motrices. • Mayor tiempo para la toma de decisiones. • Más tiempo para organizar las estrategias y tácticas. • Regulación prolongada de los desempeños individuales .
-------	--

Variabilidad en la práctica: condiciones según la <i>intercomunicación con los demás compañeros</i>	
Tipo de roles	Evolución del desempeño motriz
Personal.	<ul style="list-style-type: none"> • El control y dominio de las acciones dependen exclusivamente del propio individuo. • Las acciones motrices dependen directamente de las capacidades. • El control de la incertidumbre en la acción es individual.
Oponente.	<ul style="list-style-type: none"> • Se observan los desempeños del oponente y se ajustan los propios. • Las acciones motrices se regulan en torno a las realizadas por el oponente.
Compañeros.	<ul style="list-style-type: none"> • Abundan las relaciones afectivas y la empatía con los compañeros. • Se toman acuerdos para la organización de estrategias. • Existen señales gestuales –comunicación no discursiva- entre los participantes.
Adversarios.	<ul style="list-style-type: none"> • Las acciones motrices del grupo están supeditadas a los comportamientos de los oponentes. • Acuerdos para sostener las acciones motrices de los adversarios. • Se trata de descubrir las estrategias del grupo ofensivo.

Variabilidad en la práctica: condiciones según el <i>manejo de los implementos</i>	
Tipo	Evolución del desempeño motriz
Implementos. *	<ul style="list-style-type: none"> • Su manejo condiciona la acción motriz de los participantes. • Debe ser controlado respecto al espacio y área de trabajo. • Sitúa la direccionalidad de los desempeños. • Junto con el móvil del juego, le da sentido a las actividades.

* Dentro de los implementos están incluidos los objetos que se manejan dentro de una sesión (raquetas, bates, pelotas, balones), así como los objetos que son referencia del móvil (porterías, postes con banderolas, casacas, listones de equipos, conos, etcétera).

La evaluación

En la planeación didáctica de la asignatura de Educación Física la evaluación es tarea central pues permite conocer las características del aprendizaje de los alumnos, los conocimientos conceptuales, procedimentales, los valores y las actitudes que afianzan el sentimiento de ser competente y cómo la motricidad creativa e inteligente permite a los escolares resolver situaciones problemáticas y solucionar desafíos desde la acción motriz, condiciones que en conjunto acceden al reconocimiento que los estudiantes tienen de sus límites y posibilidades corporales.

En este sentido, es pertinente observar el proceso de aprendizaje en vez de la medición de los resultados. Es decir, interesa el trabajo desde una evaluación formativa y de carácter criterial. Se entiende por evaluación formativa al aporte de información que permite a los estudiantes tener más claridad de los propósitos a lograr, el cómo y de qué manera se podrían realizar. Con ello, facilitar la regulación del aprendizaje sin ninguna intención de sancionar al alumno.

De acuerdo a lo anterior las funciones prioritarias de esta perspectiva de la evaluación han de dirigirse a valorar cuatro aspectos centrales: 1) conocer los aprendizajes logrados y las posibles dificultades de los alumnos; 2) motivar e impulsar a los estudiantes para que logren la autorrealización; 3) valorar la acción docente, la eficacia de la metodología utilizada para orientar los aprendizajes y; 4) asignar y acordar calificaciones con los alumnos.

A continuación se presentan tres lineamientos generales para la evaluación. Contienen un carácter orientador y se articulan con los propósitos generales de la educación física para la secundaria. Asimismo, fijan los resultados mínimos que han de alcanzarse por los alumnos en concordancia con los aprendizajes esperados de cada bloque y son aplicables a los tres grados de secundaria, de ahí la necesidad de ajustarlos, estableciendo siempre criterios alcanzables por los alumnos.

1. *La evaluación de los alumnos será conforme a los propósitos y contenidos del programa de educación física para la educación secundaria y a las características y desempeño motriz de los alumnos.* Este primer criterio pretende que el proceso de evaluación tome en cuenta lo siguiente:
 - . Asegurar una visión integral de avance de la motricidad que se conjuga con el pensamiento, la adquisición de conocimientos y el desarrollo de valores y actitudes.

- Los docentes diseñarán los instrumentos de evaluación que permitan verificar los logros de los propósitos de la educación física.
 - La evaluación ha de registrarse bimestralmente.
2. *La evaluación debe reflejar el logro de los aprendizajes esperados expresados en cada uno de los bloques y los docentes de Educación Física serán responsables de la calificación asignada a los alumnos.* La aplicación de este criterio debe asegurar que:
- Se considere a la *autoevaluación* como una estrategia útil y valiosa. La autoevaluación tiene como propósito que el estudiante asuma la responsabilidad de su propio avance y de los resultados obtenidos, así como tomar acuerdos y depositar la confianza en los alumnos.
 - Los estudiantes conozcan lo que se espera de ellos (aprendizajes esperados), así como los criterios que den evidencias del aprendizaje.
3. *La evaluación tendrá una orientación criterial.*

Esta evaluación se refiere al resultado obtenido por el individuo que se compara con otros resultados realizados por él mismo, sea en las mismas pruebas o respecto a un criterio fijado de antemano (aprendizajes esperados en el programa).

En el primer caso se valora principalmente el progreso realizado por el alumno, independientemente del lugar o del puesto que ocupa en el grupo al que pertenece.

En el segundo caso, se valora el proceso o camino realizado por el alumno hacia el objetivo propuesto. El profesor debe determinar el nivel mínimo que desea logren sus alumnos, y tendrá en cuenta la situación inicial, el desarrollo y la participación de cada uno de ellos.

Para asentar las calificaciones en escalas numéricas, se propone utilizar previamente valoraciones que de acuerdo con los alumnos permitan expresar sus logros y aprendizajes.

Para generar un entorno educativo como el que se propone será necesario:

1. Ofrecer a través de una planeación didáctica una formación de calidad a los alumnos, de tal manera que los ambientes de aprendizaje y las diversas actividades promuevan que todos participen y logren los propósitos de la asignatura, desarrollen competencias y desplieguen su identidad corporal, sin generar desigualdades ni privilegios.
2. Valorar las acciones motrices de los alumnos como parte integral de su formación, considerando los distintos roles dentro de

las actividades, la reflexión sobre el trabajo realizado y la disponibilidad física.

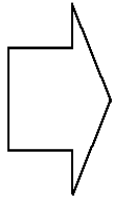
3. Reconocer la experiencia, los conocimientos y saberes previos de los alumnos como punto de partida.
4. Vincular las experiencias de la educación física con los conocimientos que los alumnos obtienen en otras asignaturas y trabajar en conjunto con el resto de profesores.
5. Atender a los niños y adolescentes con necesidades educativas especiales, poniendo énfasis en la interacción lúdica y no en la limitación orgánico-funcional.
6. Relacionar los desempeños motrices con los procesos de pensamiento y la interacción. Para ello será conveniente comentar con los alumnos cómo se realizaron las acciones y qué aprendizajes se lograron.

Organización de los contenidos

Los contenidos se ordenan de modo que los estudiantes interactúen, se expresen, disfruten de la confrontación lúdica y desplieguen su pensamiento táctico y estratégico, con la finalidad de integrar su corporeidad.

Desde esta perspectiva se definen tres ejes que con distinto énfasis, se traducen en contenidos y éstos, a su vez, se integran en bloques. La idea es que los alumnos encuentren sentido y significado a sus aprendizajes, siempre en situaciones y ambientes comunicativos que promuevan información, conocimiento, habilidades y valores.

En el siguiente cuadro se observa la relación entre las competencias descritas y los ejes que las expresan en el programa de la asignatura:

Competencias que desarrolla la educación física	Ejes	
<i>Integración de la corporeidad.</i>	 <ul style="list-style-type: none"> • El significado del cuerpo. 	
<i>Expresión y realización de desempeños motrices sencillos y complejos.</i>		<ul style="list-style-type: none"> • El desempeño y motricidad inteligentes.
<i>Dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problemas.</i>		<ul style="list-style-type: none"> • La acción motriz con creatividad.

Para desarrollar estos ejes se han establecido cinco bloques para cada grado de la educación secundaria, con una carga de dos horas semanales. La selección y organización de los contenidos posee las siguientes características:

- Los bloques incluyen diversos grados de trabajo individual, colectivo, y de interrelación entre los alumnos.

- Se presenta una dosificación respecto a la variabilidad de la práctica: el área (cancha propia, común y de invasión) los implementos, los roles y el móvil.
- Las acciones propuestas dentro de los bloques han sido diseñadas para edificar la competencia motriz de los alumnos y habilitarlos para responder y adaptarse a la lógica propia de cada actividad.
- El planteamiento de los bloques responde a un carácter globalizador, porque vincula la expresión de la motricidad con las dimensiones cognitiva, afectiva y relacional de los alumnos.
- Las actividades que la educación física escolar despliega, están dirigidas siempre a la integración de la corporeidad y a que los estudiantes logren un reconocimiento de sí mismos.
- Los juegos, la iniciación deportiva y los deportes propiamente dichos son considerados como medios educativos; por tanto, se destacan los procesos de comprensión (táctica individual y colectiva), en lugar de la ejecución de fundamentos.
- El nombre de cada bloque es representativo de los propósitos que pretende alcanzar; su ubicación en cada grado responde a una secuencia lógica y a una articulación que, en conjunto, contribuye a desarrollar las competencias de la especialidad y responde a los intereses de los jóvenes hacia la actividad física.
- Cada bloque tiene un doble propósito: por un lado orientar el trabajo docente y por otro abordar el desarrollo de las tres competencias de la educación física. La estructura que presentan los bloques es la siguiente:

Estructura	Características
Título del bloque	Los títulos de cada uno de los bloques hacen referencia a los aprendizajes que lograrán los alumnos y a los propósitos.
Propósito	Se hace una breve introducción, se señala el contexto específico, los aprendizajes que lograrán los alumnos y algunas características de la práctica variable que impulsa el bloque.
Contenidos	Se refieren al conjunto de conocimientos, conceptos, habilidades y actitudes que deben desarrollar los alumnos para actuar y desempeñarse con eficiencia en el plano motriz. Su enunciación corresponde algunas veces a conceptos, otras a procedimientos, y en ocasiones a las actitudes que deben lograr.
Aprendizajes esperados	Señalan en forma sintética lo que se espera que logren los alumnos.
Duración	Indica el número de sesiones para el desarrollo del bloque.
Desglose didáctico	Se citan las secuencias de trabajo que componen el conjunto del bloque, así como la actividad complementaria correspondiente.

Distribución de ejes, bloques y contenidos

Ejes	1er grado	2° grado	3er grado
El significado del cuerpo.	<p>BLOQUE 1 CONOCIMIENTO DE MÍ MISMO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocimiento del cuerpo. 2. Experimentar y expresar. 3. Comunicación y relación con otros. <p><i>Actividad complementaria:</i> Conozco mi frecuencia cardíaca.</p>	<p>BLOQUE 1 LO QUE SOY, PROYECTO Y CONSTRUYO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La percepción y el funcionamiento del cuerpo. 2. Conozco mi potencial y mis límites. 3. Conciencia corporal. <p><i>Actividad complementaria:</i> Esfuézate con medida.</p>	<p>BLOQUE 1 EL LENGUAJE CORPORAL: SENTIDO Y SIGNIFICADO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Las diferentes formas de comunicación del cuerpo. 2. La representación corporal. 3. Dominios del cuerpo. <p><i>Actividad complementaria:</i> Prever el riesgo.</p>
	<p>BLOQUE 2 EL DESEMPEÑO DE MIS COMPAÑEROS</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Comprendemos lo que hacemos? 2. ¿Qué ganamos al participar? 3. Juegos de cancha propia con implementos. <p><i>Actividad complementaria:</i> Nuestros diferentes ritmos.</p>	<p>BLOQUE 2 LOS VALORES DE JUGAR LIMPIO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los participantes y sus interacciones. 2. Tareas motrices de cancha propia que modifican el área. 3. Formarse en valores. <p><i>Actividad complementaria:</i> Jugar y cooperar.</p>	<p>BLOQUE 2 ACORDEMOS LAS REGLAS</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Planeación de un torneo. 2. Elaboración del código de ética. 3. Evaluación del trabajo. <p><i>Actividad complementaria:</i> Cinco contra cinco.</p>
	<p>BLOQUE 3 TODOS CONTRA TODOS Y EN EL MISMO EQUIPO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cómo nos relacionamos? 2. La cooperación en deportes alternativos. 3. ¿Qué roles desempeñamos durante el juego? <p><i>Actividad complementaria:</i> A correr se ha dicho.</p>	<p>BLOQUE 3 TODO ES CUESTIÓN DE ESTRATEGIAS</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La interacción como estrategia. 2. La actuación estratégica en actividades de cancha propia. 3. Organización de un torneo. <p><i>Actividad complementaria:</i></p>	<p>BLOQUE 3 AJUSTES Y ESTRATEGIAS EN LAS ACTIVIDADES FÍSICAS</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Planear estrategias. 2. Deportes de invasión. 3. Valorar la actuación táctica. <p><i>Actividad complementaria:</i></p>
El desempeño y la motricidad inteligentes.			

La acción motriz con creatividad.		Cuidado del cuerpo.	Cinco y cinco, invasión.
	<p>BLOQUE 4</p> <p>CÓMO FORMULAR UNA ESTRATEGIA EFECTIVA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La estrategia y la táctica. 2. La iniciación deportiva en actividades de invasión. 3. Organización de un torneo. <p><i>Actividad complementaria:</i> Mi condición física.</p>	<p>BLOQUE 4</p> <p>DESCUBRIR ESTRATEGIAS</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La cooperación-oposición. 2. Deportes alternativos de invasión. <p><i>Actividad complementaria:</i> ¡Lo podrás hacer!</p>	<p>BLOQUE 4</p> <p>COOPERACIÓN Y CONFRONTACIÓN EN ACTIVIDADES PARADÓJICAS</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Juegos paradójicos. 2. Conocimiento de la lógica interna del juego deportivo. 3. Móvil, área e implementos en deportes de invasión. 4. Evaluación del torneo.
	<p>BLOQUE 5</p> <p>EJERCITO MI CUERPO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Planear y organizar un club de actividad física. 2. A la conquista de mi condición física. <p><i>Actividad complementaria:</i> El ritmo de mi corazón.</p>	<p>BLOQUE 5</p> <p>ELIJO UN RETO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Incremento mi velocidad y fuerza. 2. Diseño y realizo circuitos de acción motriz. 3. Conozco y practico juegos populares de mi comunidad. 	<p>BLOQUE 5</p> <p>SOY MI PROPIO ESTRATEGA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fortalecimiento, equilibrio y coordinación. 2. Deportes con imaginación.

Descripción de los bloques

Primer grado

Bloque 1 . Conocimiento de mí mismo

Propósito	
El propósito del presente bloque es que los alumnos refuercen el conocimiento de su cuerpo e identifiquen los elementos que conforman el concepto de sí mismo, mediante actividades que les permitan desarrollar su potencial expresivo y comunicativo, desplegar la competencia motriz y contribuir a la integración de su corporeidad.	
Contenidos	Aprendizajes esperados
1. Reconocimiento de mi cuerpo. 2. Experimentar y expresar. 3. Comunicación y relación con otros.	Al concluir el bloque, el alumno: <ul style="list-style-type: none"> • Refuerza el conocimiento de su propio cuerpo a través de la realización de actividades físicas. • Distingue las posibilidades, límites y características corporales propias y las de los demás como una forma de identificarse dentro de la diversidad. • Emplea diversas manifestaciones de movimiento para comunicarse, conocer su potencial expresivo y mantener su condición física.

Duración: 16 sesiones.

DESGLOSE DIDÁCTICO

Conocimiento de mí mismo	
Secuencia de trabajo 1.	<i>¿Qué podemos hacer para conocernos?</i>
Secuencia de trabajo 2.	<i>¿Podemos comunicarnos sólo con las manos?</i>
Secuencia de trabajo 3.	<i>¿Cómo es mi grupo de amigos?</i>
Secuencia de trabajo 4.	<i>¿Cómo percibo mi cuerpo?</i>
Actividad complementaria.	<i>Conozco mi frecuencia cardiaca.</i>

Primer grado

Bloque 2. El desempeño de mis compañeros

Propósito	
La competencia para plantear y solucionar problemas mediante procesos cognitivos-motrices exige de los participantes la atención para evidenciar la lógica de las actividades. En este sentido, se espera que los alumnos conozcan estrategias para manejar con fluidez distintas situaciones motrices, al tiempo que manifiestan control cuando realizan acciones en forma estática o dinámica en relación consigo mismos, con sus compañeros y con los objetos que manipulan en actividades de cancha propia.	
Contenidos	Aprendizajes esperados
1. ¿Comprendemos lo que hacemos? 2. ¿Qué ganamos al participar? 3. Juegos de cancha propia con implementos.	Al concluir el bloque, el alumno: <ul style="list-style-type: none"> • Intercambia puntos de vista con sus compañeros en torno a la aplicación de las reglas y su conveniencia para desarrollar acciones motrices con fluidez. • Manifiesta control motriz al realizar actividades en forma estática o dinámica en relación consigo mismo, con sus compañeros y con los objetos que manipula.

Duración: 16 sesiones.

DESGLOSE DIDÁCTICO

El desempeño de mis compañeros	
Secuencia de trabajo 1.	<i>Graficando la estrategia</i>
Secuencia de trabajo 2.	<i>El juego bajo la lupa</i>
Secuencia de trabajo 3.	<i>¿Cómo veo a mis compañeros y cómo me ven?</i>
Actividad complementaria.	<i>Nuestros diferentes ritmos.</i>

Primer grado

Bloque 3. Todos contra todos y en el mismo equipo

Propósito	
<p>Desempeñarse en actividades de cancha común presenta para los alumnos exigencias que van desde establecer las relaciones con sus compañeros, hasta la puesta en práctica de estrategias específicas. Al mismo tiempo, las acciones del ejecutante se ven envueltas en procesos de incertidumbre, tanto en la interacción con sus compañeros y adversarios —sobre todo con estos últimos—, como en los desafíos que implican los objetos que deben manipular.</p> <p>El conocimiento de dichas características y de la lógica de las situaciones motrices, desarrolla la competencia para solucionar problemas y avanzar en el pensamiento estratégico. De acuerdo con lo anterior, la finalidad de este bloque es que los alumnos ajusten, relacionen y controlen su motricidad y hagan de ella el fundamento táctico que les permita concretar, en forma progresiva, la comunicación entre compañeros y con los adversarios. Asimismo, la convivencia y acción motriz que se promueve facilita la puesta en práctica de actitudes de cooperación, reconocimiento, respeto y tolerancia entre todos y cada uno de los participantes, en pos de un fin común.</p>	
Contenidos	Aprendizajes esperados
<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cómo nos relacionamos? 2. La cooperación en deportes alternativos. 3. ¿Qué roles desempeñamos durante el juego? 	<p>Al concluir el bloque, el alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relaciona la acción motriz con las estrategias lógicas de la actividad para percatarse del tipo de realizaciones que exige cada una. • Cooperar activamente en pos de un fin común con el propósito de resolver situaciones que implican acuerdos y decisiones. • Participa con actitudes de juego limpio, colaboración y ayuda mutua y así disfruta los desempeños motrices individuales y de conjunto.

Duración: 16 sesiones.

DESGLOSE DIDÁCTICO

Todos contra todos y en el mismo equipo	
Secuencia de trabajo 1.	<i>Cooperación y oposición: caras de la misma moneda.</i>
Secuencia de trabajo 2.	<i>Aprendamos a jugar el Korfball.</i>
Actividad complementaria.	<i>A correr se ha dicho.</i>

Primer grado

Bloque 4. Cómo formular una estrategia efectiva

Propósito	
<p>El pensamiento táctico y estratégico (la competencia para plantear y resolver problemas) se perfecciona al participar en actividades en área y con móvil y al practicar una variación de las mismas. Por ello, en el presente bloque se busca que los alumnos conozcan sus posibilidades de acción motriz en actividades de cancha de invasión con alto grado de incertidumbre. La intención es localizar, señalar y corregir errores que permitan analizar las estrategias y tácticas utilizadas. Dentro de este contexto, es importante que los alumnos experimenten los roles de compañero-adversario y los alternen, que respeten las normas, colaboren y asuman su responsabilidad. Se pretende, por tanto, que los estudiantes sean capaces de controlar y ajustar sus movimientos tácticos de acuerdo con la duración y el móvil de las actividades y con el ambiente afectivo de las mismas.</p>	
Contenidos	Aprendizajes esperados
<ol style="list-style-type: none"> 1. La estrategia y la táctica. 2. La iniciación deportiva en actividades de invasión. 3. Organización de un torneo. 	<p>Al concluir el bloque, el alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica y señala faltas en las acciones motrices, como una actitud consistente de respeto para sí mismo y los demás. • Acata las normas y colabora con sus compañeros en la realización de desempeños motrices que permitan superar problemas. • Asume con responsabilidad los diversos roles en la dinámica de grupo para saber jugar y disfrutar de la interacción.

Duración: 16 sesiones.

DESGLOSE DIDÁCTICO

Cómo formular una estrategia efectiva	
Secuencia de trabajo 1.	<i>Analizando las estrategias.</i>
Secuencia de trabajo 2.	<i>Organización de un torneo.</i>
Actividad complementaria.	<i>Mi condición física.</i>

Propósito	
En las sesiones anteriores, los alumnos conocieron actividades y deportes educativos como escenarios dinámicos de la táctica y la estrategia. También han aprendido a participar en la elaboración, organización y realización de las mismas. Ahora, en el presente bloque, se pretende que diseñen una propuesta que puedan llevar a cabo en su tiempo libre.	
Contenidos	Aprendizajes esperados
1. Planear y organizar un club de actividad física. 2. A la conquista de mi condición física.	Al concluir el bloque, el alumno: <ul style="list-style-type: none"> • Diseña y realiza en forma habitual actividades físicas para mantener un estilo activo de vida. • Propone estructuras de movimiento para integrar su disponibilidad corporal y conocer mejor su cuerpo y capacidades. • Mejora las posibilidades de aprovechamiento de su tiempo libre por medio de la reflexión y el conocimiento de las acciones que preservan la salud.

Duración: 16 sesiones.

DESGLOSE DIDÁCTICO

Ejercito mi cuerpo	
Secuencia de trabajo 1.	<i>¿En qué ocupar mi tiempo libre?</i>
Secuencia de trabajo 2.	<i>A la conquista de mi condición física.</i>
Actividad complementaria.	<i>El ritmo de mi corazón.</i>

Segundo grado

Bloque 1. Lo que soy, proyecto y construyo

Propósito	
Con la finalidad de que los alumnos reconozcan las características de su personalidad y puedan integrar su corporeidad, en el presente bloque los estudiantes conocerán las respuestas de su organismo ante la realización de actividades físicas y valorarán y experimentarán diversas acciones motrices, poniendo a prueba los límites y posibilidades de su desempeño.	
Contenidos	Aprendizajes esperados
1. La percepción y el funcionamiento del cuerpo. 2. Conozco mi potencial y mis límites. 3. Conciencia corporal.	Al concluir el bloque, el alumno: <ul style="list-style-type: none"> • Experimenta y analiza sus emociones, sentimientos y actitudes al realizar diversas actividades vinculadas con el juego y el deporte educativo. • Aplica y experimenta diferentes acciones motrices que le permitan comprender el lenguaje corporal.

Duración: 16 sesiones.

DESGLOSE DIDÁCTICO

Lo que soy, proyecto y construyo	
Secuencia de trabajo 1.	<i>¿Qué pasa con nuestro cuerpo?</i>
Secuencia de trabajo 2.	<i>La mejor forma de hacerlo.</i>
Secuencia de trabajo 3.	<i>Lo que quiero ser.</i>
Actividad complementaria.	<i>Esfuézate con medida.</i>

Segundo grado

Bloque 2. Los valores de jugar limpio

Propósito	
<p>El propósito de este bloque es promover entre los alumnos el valor de jugar limpio. Para lograrlo se propone participar en actividades de cancha propia donde la comunicación e interacción entre compañeros y adversarios resultan propicias para practicar el juego limpio. También, se pretende que los alumnos se apropien de posturas críticas con respecto a la competencia en situaciones reales de acción y contrasten los sentimientos y vivencias que surgen del triunfo y la derrota.</p>	
Contenidos	Aprendizajes esperados
<ol style="list-style-type: none"> 1. Los participantes y sus interacciones. 2. Tareas motrices de cancha propia que modifican el área. 3. Formación en valores. 	<p>Al concluir el bloque, el alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica los diferentes roles de participación y sus responsabilidades para poder contrastar y valorar los retos que las actividades físicas demandan. • Comprende el móvil de las actividades de cancha propia y sus implicaciones para desempeñarse con honestidad. • Asume el respeto, la tolerancia, la solidaridad, el reconocimiento de las posibilidades propias y del otro, la identidad, la lealtad, el compañerismo y la cooperación como elementos del juego limpio. • Actúa con responsabilidad los roles de compañero y adversario para reconocer aspectos de su persona y favorecer la participación equitativa.

Duración: 16 sesiones.

DESGLOSE DIDÁCTICO

Los valores de jugar limpio	
Secuencia de trabajo 1.	<i>¿Quiénes participan y cómo se relacionan?</i>
Secuencia de trabajo 2.	<i>Actividades de cancha propia con implementos: el Shuttleball.</i>
Secuencia de trabajo 3.	<i>Los valores del juego.</i>
Actividad complementaria.	<i>Jugar y cooperar.</i>

Segundo grado

Bloque 3. Todo es cuestión de estrategias

Propósito	
<p>La finalidad del presente bloque es que los alumnos conozcan las posibilidades de acción motriz —en actividades de cancha propia con un bajo nivel de incertidumbre—, y reconozcan la lógica interna de las acciones. Se pretende, por lo tanto, que los estudiantes sean capaces de controlar y ajustar sus movimientos tácticos de acuerdo con los elementos de espacio y tiempo de las actividades, que respeten las reglas y que valoren la comunicación entre compañeros para tomar decisiones.</p>	
Contenidos	Aprendizajes esperados
<ol style="list-style-type: none"> 1. La interacción como estrategia. 2. La actuación estratégica en actividades de cancha propia. 3. Organización de un torneo. 	<p>Al concluir el bloque, el alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica sus posibilidades de acción motriz en actividades de cancha propia, como una forma de distinguir las condiciones de los desempeños motrices personales. • Comprende la lógica interna de las actividades, sobre las pautas del reglamento, para la toma de decisiones que favorezca una participación grupal equilibrada. • Controla y ajusta sus movimientos de acuerdo con el tiempo y el espacio, como una forma de poner a prueba sus capacidades corporales.

Duración: 16 sesiones.

DESGLOSE DIDÁCTICO

Todo es cuestión de estrategias	
Secuencia de trabajo 1.	<i>Los juegos: su lógica, las reglas y sus modificaciones.</i>
Secuencia de trabajo 2.	<i>La estrategia considerando el espacio y el tiempo.</i>
Secuencia de trabajo 3.	<i>La toma de decisiones en el juego.</i>
Actividad complementaria.	<i>Cuidado del cuerpo.</i>

Segundo grado

Bloque 4. Descubrir estrategias

Propósito	
El propósito de este bloque es que los alumnos interpreten las reglas y las posibilidades de actuación colectiva, lo que les permitirá saber desempeñarse dentro de las distintas áreas de juego y mantener una buena comunicación con sus compañeros. Otra intención es que el alumno organice sus acciones en una secuencia, basándose en la duración de la actividad, con lo cual logrará construir estrategias lógicas de pensamiento.	
Contenidos	Aprendizajes esperados
1. La cooperación -oposición. 2. Deportes alternativos de invasión.	Al concluir el bloque, el alumno: <ul style="list-style-type: none"> • Interpreta las reglas y la posibilidad de actuar en colectividad para resolver el manejo del espacio y el tiempo dentro del grupo en el que participa. • Utiliza estrategias lógicas de pensamiento para resolver situaciones de acción motriz y dialoga con sus compañeros para solucionar el problema. • Promueve formas de comunicación e interacción con sus compañeros para el desarrollo de estrategias.

Duración: 16 sesiones.

DESGLOSE DIDÁCTICO

Descubrir estrategias	
Secuencia de trabajo 1.	<i>Inventamos nuestros juegos.</i>
Secuencia de trabajo 2.	<i>La cooperación -oposición en los deportes alternativos.</i>
Secuencia de trabajo 3.	<i>El consenso y el respeto en las actividades motrices.</i>
Actividad complementaria.	<i>¡Lo podrás hacer!</i>

Segundo grado

Bloque 5. Elijo un reto

Propósito	
<p>Este bloque pretende que los alumnos conozcan y practiquen juegos populares y actividades alternativas con la finalidad de diseñar planes de trabajo personales.</p> <p>Asimismo se busca estimular situaciones motrices (como los circuitos de acción motriz) que favorezcan y potencien la velocidad. La intención de fortalecer las capacidades físico-perceptivo motrices de los alumnos y de ajustar éstas a sus esquemas de movimiento generales.</p> <p>Es de particular importancia orientar a los alumnos para que aprendan a modificar las actividades y planear cómo emplear el tiempo de cada sesión, de tal manera que consoliden las competencias que les permiten construir su autonomía y, por tanto, poner en práctica la autogestión de sus desempeños motores.</p>	
Contenidos	Aprendizajes esperados
<ol style="list-style-type: none"> 1. Incremento mi velocidad y fuerza. 2. Diseño y realizo circuitos de acción motriz. 3. Conozco y practico juegos populares de mi comunidad. 	<p>Al concluir el bloque, el alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Destaca la importancia de prepararse y planear actividades sencillas que fortalezcan su condición física. • Emplea, combina y adapta sus esquemas motores generales: correr -saltar en los diferentes cometidos y circuitos motores que practica.

Duración: 16 sesiones.

DESGLOSE DIDÁCTICO

Elijo un reto	
Secuencia de trabajo 1.	<i>Conozco y practico actividades que desarrollan mi velocidad.</i>
Secuencia de trabajo 2.	<i>¡A diseñar circuitos de acción motriz!</i>
Secuencia de trabajo 3.	<i>Juegos perceptivo motores.</i>
Secuencia de trabajo 4.	<i>Planeo actividades para participar con mis amigos.</i>

Tercer grado

Bloque 1. El lenguaje corporal: sentido y significado

Propósito	
El propósito del presente bloque es que los alumnos organicen sus acciones y comuniquen sus ideas y vivencias al participar en las distintas alternativas de la acción motriz. Se pretende que los estudiantes se expresen corporalmente a través de actividades como el modelado y la representación, y enriquezcan sus maneras de comunicarse.	
Contenidos	Aprendizajes esperados
1. Las diferentes formas de comunicación del cuerpo. 2. La representación corporal. 3. Dominios del cuerpo.	Al concluir el bloque, el alumno: <ul style="list-style-type: none">• Se comunica y expresa corporalmente mediante actividades de modelado y representación.• Identifica y enriquece diferentes y variadas maneras de comunicación.• Desarrolla su motricidad a través de procesos creativos del lenguaje corporal.

Duración: 16 sesiones.

DESGLOSE DIDÁCTICO

El lenguaje corporal: sentido y significado	
Secuencia de trabajo 1.	<i>Del gesto a la palabra.</i>
Secuencia de trabajo 2.	<i>La exploración de los elementos de comunicación corporal.</i>
Secuencia de trabajo 3.	<i>El uso expresivo del cuerpo.</i>
Actividad complementaria.	<i>Prever el riesgo.</i>

Tercer grado

Bloque 2. Acordemos las reglas

Propósito	
Este bloque pretende potenciar las conductas de juego limpio en los alumnos y reflexionar sobre las causas y consecuencias de la agresividad o el exceso de competitividad. Con ello se intenta favorecer la participación, la aceptación y el respeto del alumnado en las prácticas y considerar a la competición como forma de diversión.	
Contenidos	Aprendizajes esperados
1. Planeación de un torneo. 2. Elaboración del código de ética. 3. Evaluación del trabajo.	Al concluir el bloque, el alumno: <ul style="list-style-type: none"> • Admite y respeta las reglas para desempeñarse en juegos y deportes de manera responsable. • Acepta el éxito de los otros y la propia derrota dentro de un contexto de respeto y promoción de la participación colectiva. • Advierte a la competición como un medio para la recreación, el disfrute y el control de sí mismo.

Duración: 16 sesiones.

DESGLOSE DIDÁCTICO

Acordemos las reglas	
Secuencia de trabajo 1.	<i>La organización es responsabilidad de todos.</i>
Secuencia de trabajo 2.	<i>Educación en la competencia.</i>
Secuencia de trabajo 3.	<i>Evaluación del código de ética en el torneo.</i>
Actividad complementaria.	<i>Cinco contra cinco.</i>

Tercer grado

Bloque 3. Ajustes y estrategias en las actividades físicas

Propósito	
<p>Los alumnos participarán en actividades de cancha dividida, de muro, de bate y campo, y de invasión, con el fin de analizar y reflexionar sobre la lógica interna del juego y con ello desarrollar el pensamiento estratégico. Se propone así que los adolescentes participen de manera decidida en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La modificación de las reglas para que las actividades se efectúen con mayor agilidad. • La introducción de consideraciones éticas; esto es, de comportamientos dentro del juego que generen ambientes de convivencia. • Comprensión táctica: ¿cómo se podrían organizar individual y colectivamente para desarrollar un juego inteligente? 	
Contenidos	Aprendizajes esperados
<ol style="list-style-type: none"> 1. Planear estrategias. 2. Deportes de invasión. 3. Valorar la actuación táctica. 	<p>Al concluir el bloque, el alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expone a sus compañeros soluciones tácticas para las acciones de cancha dividida, de muro, de bate y campo, y de invasión. • Soluciona diversos problemas motrices relacionados con los juegos de invasión. • Analiza y reflexiona la lógica interna de la actividad: el reglamento, las acciones ofensivas y defensivas del equipo adversario para tomar decisiones justas. • Toma decisiones colectivas, llega a acuerdos y los pone en acción responsablemente para disfrutar de las realizaciones dentro del grupo.

Duración: 16 sesiones.

DESGLOSE DIDÁCTICO

Ajustes y estrategias en las actividades físicas	
Secuencia de trabajo 1.	<i>Planeación de estrategias ante diversas situaciones motrices.</i>
Secuencia de trabajo 2.	<i>Deportes y actividades de invasión con implementos.</i>
Secuencia de trabajo 3.	<i>Evaluación de las estrategias.</i>
Actividad complementaria.	<i>Cinco y cinco, invasión.</i>

Tercer grado

Bloque 4. Cooperación y confrontación en actividades paradójicas

Propósito	
<p>Los alumnos conocerán y participarán en actividades paradójicas para analizar y reflexionar sobre la dinámica propia de las acciones, al tiempo que combinan y ajustan sus desempeños motrices a las exigencias de las mismas.</p> <p>Éste propósito y las actividades del bloque se complementan con la iniciación deportiva de cancha de invasión, la cual permitirá a los alumnos controlar su motricidad, de acuerdo con las condiciones del reglamento y la interacción con sus compañeros.</p>	
Contenidos	Aprendizajes esperados
<ol style="list-style-type: none"> 1. Juegos paradójicos. 2. Conocimiento de la lógica interna del juego deportivo. 3. Móvil, área e implementos en deportes de invasión. 4. Evaluación del torneo. 	<p>Al concluir el bloque, el alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interviene en actividades paradójicas. • Reflexiona sobre los distintos factores que posibilitan el juego (su lógica interna). • Utiliza, integra y ajusta esquemas motrices para favorecer el control de sí mismo. • Planifica individual y colectivamente dispositivos ofensivos y defensivos para mejorar los resultados y provocar acciones fluidas.

Duración: 16 sesiones.

DESGLOSE DIDÁCTICO

Cooperación y confrontación en actividades paradójicas	
Secuencia de trabajo 1.	<i>Mi mejor compañero es mi peor adversario.</i>
Secuencia de trabajo 2.	<i>Diseño, organizo y participo en actividades alternativas.</i>
Secuencia de trabajo 3.	<i>Analizo, junto con mis compañeros, la lógica interna de las actividades y mejoro mi competencia motriz.</i>
Secuencia de trabajo 4.	<i>Valoro mi participación y la de mis compañeros durante la realización de un torneo.</i>

Tercer grado

Bloque 5. Soy mi propio estratega

Propósito	
<p>En este bloque, el alumno llegará a acuerdos con sus compañeros, formará colectivos y planificará actividades. Como en el trabajo anterior, el docente fungirá como asesor de los estudiantes y motivará a los alumnos por medio de preguntas como las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo llegar a acuerdos en el grupo para desarrollar las actividades? • ¿Qué ejercicios no son aconsejables en este circuito de acción motriz? • ¿Por qué es primordial que se organicen equipos mixtos? • ¿Por qué es importante el diseño de proyectos? • ¿Qué relevancia tiene, en las actividades cotidianas, el trabajo de equipo? • ¿Por qué es conveniente que haya diferentes opiniones? 	
Contenidos	Aprendizajes esperados
<ol style="list-style-type: none"> 1. Fortalecimiento, equilibrio y coordinación. 2. Deportes con imaginación. 	<p>Al concluir el bloque, el alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recupera sus experiencias como una forma de comprender los aprendizajes logrados y los aspectos a mejorar de los desempeños motores. • Analiza junto con sus compañeros diversas acciones motrices, establece situaciones equitativas de trabajo y colabora en tareas colectivas que mejoren la convivencia. • Llega a acuerdos con sus compañeros para desarrollar y planificar el disfrute de un juego, circuito motor o deporte que él mismo ha inventado o modificado. • Prevé y diseña acciones para mejorar la autodisciplina, considera el desempeño y cuidado de los otros y hace de la actividad física un espacio de mejora personal.

Duración: 16 sesiones.

DESGLOSE DIDÁCTICO

Soy mi propio estratega	
Secuencia de trabajo 1.	<i>Recupero mis experiencias.</i>
Secuencia de trabajo 2.	<i>Soy mi propio estratega.</i>

Bibliografía

De carácter general

- Aisenstein, Ángela (1995), *Currículum presente ciencia ausente. El modelo didáctico en la Educación Física: entre la escuela y la formación docente*, tomo IV, Argentina, Miñó y Dávila.
- Arnold, Peter (1998), *Educación Física. Movimiento y currículum*, Madrid, Morata.
- Azzerboni, Delia y Ruth Harf (2003), *Conduciendo la escuela, Manual de gestión directiva y evaluación institucional*, Buenos Aires, Ediciones Novedades Educativas.
- Baz, M. (1993), "El cuerpo instituido", en *Revista Trampas*, México, UAM-X.
- Bordieu, P. (1992), *Sociedad y cultura*, México, Grijalbo/CNCA.
- Brhom, Jean-Marie, Pierre Bordieu (1992), *Materiales de sociología del deporte*, España, La Piqueta.
- Cagigal, José María (1976), *Deporte y agresión*, Madrid, Planeta.
- (1979), *Cultura intelectual y cultura física*, Buenos Aires, Kapelusz.
- (1981), *¡Oh Deporte! Anatomía de un gigante*, Valladolid, Miñón.
- Caillois, Roger (1986), *Los juegos y los hombres. La máscara y el vértigo*, México, FCE.
- Calmels, Daniel (2001), *Cuerpo y saber*, Buenos Aires, Ediciones Novedades Educativas.
- (2001), *Espacio habitado en la vida cotidiana y la práctica psicomotriz*, Buenos Aires, Ediciones Novedades Educativas.
- Chateau, Jean (1958), *Psicología de los juegos infantiles*, Buenos Aires, Kapelusz.
- Da Fonseca, Vitor (1996), *Estudio y génesis de la psicomotricidad*, Barcelona, INDE.
- Delval, Juan (1993), *Los fines de la educación*, Madrid, Siglo XXI.
- Denis, Daniel (1980), *El cuerpo enseñado*, Barcelona, Paidós.
- Devís Devís, José (coord.) (2001), *La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI*, España, Alco y Alicante.

- Díaz Lucea, Jordi (1994), *El currículum de la educación física en la reforma educativa*, Barcelona, INDE.
- Duvignaud, Jean (1997), *El juego del juego*, Colombia, Fondo de Cultura Económica.
- Fernández Calero, Guillermo y Vicente Navarro Adelantado (1989), *Diseño curricular en educación física*, Barcelona, INDE.
- Fernández, A. (1995), *Aprender es casi tan lindo como jugar*, en *Revista de la escuela y del maestro*, año II, núm. 6, México, Fundación SNTE para la Cultura del Maestro Mexicano.
- Florence, Jacques, Jean Brunelle y Ghislain Carlier (2000), *Enseñar educación física en secundaria. Motivación, organización y control*, Barcelona, INDE.
- Foucault, M. (1991), *Vigilar y castigar. Nacimiento de la prisión*, México, Siglo XXI.
- Garvey, C. (1983), *El juego infantil*, Madrid, Morata.
- Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires (1999), *Prediseño curricular para la Educación General Básica. Segundo ciclo. Tomo 1* (Educación primaria y media, según denominación vigente).
- (1999), *Prediseño curricular para la Educación General Básica. Segundo ciclo. Tomo 2* (Educación primaria y media, según denominación vigente).
- Heller, Agnes (1977), *Sociología de la vida cotidiana*, Barcelona, Península.
- Hetzer, Hildegard (1978), *El juego y los juguetes*, Buenos Aires, Kapelusz.
- Huizinga, Johan (1972), *Homo Ludens*, Madrid, Alianza.
- Lagardera Otero, Francisco y Pere Lavega Burgués (2003), *Introducción a la praxiología motriz*, Barcelona, Paidotribo.
- Latapí Pablo (2003), *¿Cómo aprenden los maestros?*, México, SEP.
- Leif, Joseph y Brunelle Lucien (1978), *La verdadera naturaleza del juego*, Buenos Aires, Kapelusz.
- Manen, Max van (1998), *El tacto en la enseñanza. El significado de la sensibilidad pedagógica*, Barcelona, Paidós.
- Merleau Ponty, Maurice (1985), *Fenomenología de la percepción*, Barcelona, Planeta.
- Moreno Bayardo, María Guadalupe (2003), *El posgrado para profesores de educación básica. Cuaderno de discusión 5. Hacia una política integral para la formación y el desarrollo profesional de los maestros de educación básica*, México-SEP.
- Namo de Mello, G. (1999), *Nuevas propuestas para la gestión educativa*, México, SEP (Biblioteca del normalista).
- Navarro Adelantado, Vicente (1993), "Aprender a jugar y aprender jugando", en *Fundamentos de educación física para enseñanza primaria*, vol. II, Barcelona, INDE (La educación física en... reforma), pp. 661-701.

Ommo, Grupe (1976), *Estudios sobre una teoría pedagógica de la educación física*, Madrid, Instituto Nacional de Educación Física.

Parlebas, Pierre (2001), *Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxiología motriz*, España, Paidotribo.

— (2003), *Elementos de sociología del deporte*, Málaga, Instituto Andaluz del Deporte.

Pavía, Víctor *et al.* (1994), *Juegos que vienen de antes*, Buenos Aires, Humanitas (Cosmovisión).

Piaget, Jean (1982), *La formación del símbolo en el niño*, México, Fondo de Cultura Económica.

Piaget, Jean (1983), *Psicología de la inteligencia*, Barcelona, Grijalbo.

Ros, Nora *et al.* (2003), *0 a 5. La educación en los primeros años*, año xv, núm. 152, Buenos Aires, Ediciones Novedades Educativas.

Ruiz Pérez, Luis M. (2000), *Deporte y aprendizaje*, Madrid, Visor.

Sánchez Bañuelos, Fernando (coord.) (2003), *Didáctica de la Educación Física*, Madrid, Prentice Hall.

SEP (2002), *Plan de estudios. Licenciatura en Educación Física*, México.

Schön, D. (1989), *El profesional reflexivo. Cómo piensan los profesionales cuando actúan*, Barcelona, Paidós.

Turner, B. (1989), *El cuerpo y la sociedad. Exploraciones en teoría social*, México, FCE.

Trigo Aza, Ma. Eugenia (1999), *Creatividad y motricidad*, Barcelona, INDE.

De carácter didáctico

Aisenstein, Ángela (2002), *La enseñanza del deporte en la escuela*, Argentina, Miño y Dávila.

Aisenstein, Ángela (coord.) (2000), *Repensando la educación física escolar. Entre la educación integral y la competencia motriz*, Buenos Aires, Ediciones Novedades Educativas.

Alonso, Dionisio y Juan del Campo (2001), *Iniciación al atletismo en primaria*, Barcelona, INDE.

Alonso Marañón, Pedro Manuel (coord.) (1994), *La Educación Física y su Didáctica*, Madrid, Publicaciones ICCE (Formación de educadores).

Ariño Laviña, Jesús *et al.* (1996), *Educación Física. ESO. Primer ciclo. Primero y segundo cursos. Libro del profesor*, Barcelona, Serbal.

— (1997), *Educación Física. ESO. Segundo ciclo. Tercero y cuarto cursos. Libro del profesor*, Barcelona, Serbal.

Chokler, Myrtha *et al.* (2000), *Psicomotricidad. El cuerpo en juego: hacer, sentir, pensar*, Buenos Aires, Ediciones Novedades Educativas.

- Contreras Jordán, Onofre (1998), *Didáctica de la educación física. Un enfoque constructivista*, Barcelona, INDE.
- Corpas Rivera, Francisco, Salvador Toro Bueno y Juan A. Zarco Resa (s/f), *Educación Física en la Enseñanza Primaria*, Málaga, Aljibe.
- Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte*, vol. I.
- Florence, Jacques (2000), *Tareas significativas en educación física escolar*, Barcelona, INDE.
- Gallahue, David (1998), *Movimientos fundamentales, su desarrollo y rehabilitación*, México, Panamericana.
- García López, Antonio *et al.* (2002), *Los juegos en la educación física de los 12 a 14 años*, Barcelona, INDE.
- Gil Morales, Pablo (2001), *Metodología didáctica de las actividades físicas y deportivas. Manual para la enseñanza y animación deportiva*, Cádiz, Fundación Vipren.
- Gómez Juárez, Alberto (1984), *Hacia una educación para el tiempo libre*, México, Estafeta.
- Hernández Moreno, José (coord.) (2000), *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica. Aplicación a la educación física*, Barcelona, INDE.
- Jardi Pinyol, Carlos y Joan Rius Sant (s/f), *1000 Ejercicios y juegos con material alternativo*, Barcelona, Paidotribo.
- Le Boulch, Jean (1976), *Educación por el movimiento*, Buenos Aires, Paidós.
- (1991), *El deporte educativo, Psicocinética y aprendizaje motor*, Barcelona, Paidós.
- (2001), *El cuerpo en la escuela en el siglo XXI*, Barcelona, INDE.
- Lleixá Arribas, Teresa (s/f), *Juegos sensoriales y de conocimiento corporal*, Barcelona, Paidotribo.
- Lleixá Arribas, Teresa y Antonio Torres Beltrán (s/f), *Manual Fichero. Educación Física. Primaria. Reforma*, Barcelona, Paidotribo.
- López Francessc, Pedro y Arderiu Antonell Maritxell (s/f), *El korfbal. Un deporte mixto en la escuela*, Barcelona, INDE.
- López Pastor, Víctor *et al.* (2003), *Buscando alternativas a la forma de entender y practicar la educación física escolar*, Barcelona, INDE.
- Méndez Jiménez, Antonio y Carlos Méndez Jiménez (2000), *Los juegos en el currículum de la educación física. Más de 1000 juegos para el desarrollo motor*, Barcelona, Paidotribo.
- Pineda Chacón, José, José Pareja Acuña y María José Lanzas Jiménez (1997), *El cuerpo: Expresión y comunicación. Fichero de juegos III*, Sevilla, Wanceulen.
- Quintana, Claudia *et al.* (2003), *0 a 5. La educación en los primeros años*, año xv, núm. 152, Buenos Aires, Ediciones Novedades Educativas.
- Riera, Joan y Jaime Cruz (s/f), *Psicología del deporte. Aplicaciones y perspectivas*, Barcelona, Martínez Roca.

- Rueda Maza, Ángel *et al.* (1997), *La condición física en la educación secundaria obligatoria. Una propuesta de desarrollo práctico hacia la autonomía del alumnado*, Barcelona, INDE.
- Ruíz, Juan F. (2001), *La iniciación deportiva basada en los deportes colectivos*, Madrid, Gymnos.
- Sáenz-López Buñuel, Pedro (1997), *La Educación Física y su didáctica. Manual para el profesor*, Cádiz, Wanceulen.
- SEP (2000), *Fichero de actividades de educación física*, Primero, segundo y tercer ciclo, México.
- Silva Camargo, Germán (2002), *Diccionario Básico del Deporte y la Educación Física*, Colombia, Target/Kinesis.
- Spravkin, Mariana *et al.* (2003), *0 a 5. La educación en los primeros años*, Buenos Aires, Ediciones Novedades Educativas.
- Target, Christian y Cathelineau Jacques (2002), *Cómo se enseñan los deportes*, Barcelona, INDE.
- Torres Beltrán, Antonio (s/f), *Manual fichero. Educación física, 12 a 16 años. ESO*, Barcelona, Paidotribo (Educación física & enseñanza).
- Villada Hurtado, Purificación y Manuel Vizúete Carrizosa (1998), *Educación Física 4. Serie Nuestro Mundo. Secundaria*, Madrid, Anaya.
- (1998), *Educación Física 5. Serie Sol y Luna. Primaria*, Madrid, Anaya.
- Villada Hurtado, Purificación, Manuel Vizúete Carrizosa e Isidoro González Gallego (2000), *Educación Física 1. Serie Aula Abierta. Secundaria*, Madrid, Anaya.
- Xesus, Jares (s/f), *El placer de jugar juntos. Nuevas técnicas y juegos cooperativos*, Madrid, CCS.
- Zaparožanova, L. P. (s/f), *Juegos Activos. Educación Primaria y Secundaria Obligatoria*, Barcelona, Paidotribo.

Fuentes sugeridas

- Bargues Bonet, Amparo *et al.* (2002), *Educación Física: 1º y 2º ESO*, Madrid, Laberinto.
- (2002), *Educación Física: 3º y 4º ESO*, Madrid, Laberinto.
- Baroja Benlliure, Víctor y Enric Ma. Sebastiani i Obrador (1996), *Unidades didácticas para secundaria IV: Jugar, jugar, jugar*, Barcelona, INDE.
- Batalla Flores, Albert (2000), *Habilidades motrices*, Barcelona, INDE.
- Bernal Ruiz, Javier (2001), *Juegos y actividades adaptadas. Todo lo que debemos saber para comprender y facilitar la integración*, Madrid, Gymnos.
- (2002), *Juegos y deportes de aventura*, Sevilla, Wanceulen.

- Blázquez Sánchez, Domingo (1995), *La iniciación deportiva y el deporte escolar*, Barcelona, INDE.
- Bolívar, Antonio (1998), *La evaluación de valores y actitudes*, Madrid, Anaya (Hacer reforma).
- Brito Soto, Luis Felipe (1996), *Educación física y recreación*, México, Edamex.
- (2004), “El saber cómo: hacer, actuar, desempeñarse. Quid del juego y la educación física”, en *Magisterio*, núm. 6, Colombia.
- Buxarrais, María Rosa, Miquel Martínez, Joseph María Puig y Jaume Trilla (1999), *La educación moral en primaria y en secundaria*, México, OEI-Unesco/SEP (Biblioteca para la actualización del maestro).
- Camerino Foguet, Oleguer (1999), *Fichero: Juegos deportivos recreativos*, Barcelona, INDE.
- Campo, Juan José et al. (2002), *Fichero: Juegos sensoriales, de equilibrio y esquema corporal*, Barcelona, INDE.
- Casanova, María Antonia (1998), *La evaluación educativa. Escuela básica*, México, Cooperación Española/SEP (Biblioteca del normalista).
- Castañer Balcells, Marta y Eugenia Trigo Aza (1995), *La interdisciplinariedad en la educación secundaria obligatoria. Propuestas teórico-prácticas*, Barcelona, INDE.
- Castañer Balcells, Marta y Oleguer Camerino Foguet (1991), *La educación física en la enseñanza primaria*, Barcelona, INDE.
- Delgado Fernández, Manuel y Pablo Tercedor Sánchez (2002), *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*, Barcelona, INDE.
- Devís Devís, José y Camen Peiró Velert (1992), *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados*, Barcelona, INDE.
- Díaz Lucea, Jordi (1993), *Unidades didácticas para secundaria I: De las habilidades básicas a las habilidades específicas*, Barcelona, INDE.
- Famose, Jean-Pierre (s/f), *Aprendizaje motor y dificultad de la tarea*, Barcelona, Paidotribo.
- Fichero: Juegos de equipo* (1999), Barcelona, INDE.
- Fraille Aranda, Antonio (coord.) (2001), *Actividad física jugada. Una propuesta educativa para el deporte escolar*, España, Marfil.
- Fullan, Michael y Andy Hargreaves (1999), *La escuela que queremos. Los objetivos por los que vale la pena luchar*, México, Amorrortu/SEP (Biblioteca para la actualización del maestro).
- Gómez, Jorge (2002), *La educación física en el patio. Una nueva mirada*, Buenos Aires, Stadium.
- Grasso, Alicia (2001), *El aprendizaje no resuelto de la educación física. La corporeidad*, Buenos Aires, Ediciones Novedades Educativas.
- Gutiérrez Sanmartín, Melchor (2003), *Manual sobre valores en la educación física y el deporte*, Barcelona, Paidós.
- Hargreaves, Andy et al. (2000), *Una educación para el cambio. Reinventar la educación de los adolescentes*, México, Octaedro/SEP (Biblioteca

del normalista).

- Marqués Escaméz, José Luis (1997), *Iniciación a juegos y deportes alternativos. Actividades de educación física*, Madrid, Escuela Española.
- Martínez de Aro, Vicente (s/f), *La educación física en la educación secundaria obligatoria. Guía del profesor*, Barcelona, Paidotribo.
- McFarlane, Angela (2003), *El aprendizaje y las tecnologías de la información*, México, Santillana/SEP (Biblioteca para la actualización del maestro).
- Meece L., Judith (2000), *Desarrollo del niño y del adolescente. Compendio para educadores*, México, McGraw-Hill Interamericana/SEP (Biblioteca para la actualización del maestro).
- Navarro Adelantado, Vicente (2002), *El afán de jugar. Teoría y práctica de los juegos motores*, Barcelona, INDE.
- Omeñaca Cilla, Raúl y Jesús Vicente Ruiz Omeñaca, *Juegos cooperativos y educación física*, Barcelona, Paidotribo.
- Orlick, Terry (s/f), *Libres para cooperar, libres para crear. Nuevos juegos y deportes cooperativos*, Barcelona, Paidotribo.
- Pérez, Isaac J. y Manuel Delgado (2004), *La salud en secundaria desde la educación física*, Barcelona, INDE.
- Pineda Chacón, José, José Pareja Acuña y María José Lanzas Jiménez (1997), *El cuerpo: imagen y percepción. Fichero de juegos, 4 vols.*, Sevilla, Wanceulen.
- Prat Grau, María y Susanna Soler Prat (2003), *Actitudes, valores y normas en la educación física y el deporte. Reflexiones y propuestas didácticas*, Barcelona, INDE.
- Ruiz Pérez, Luis M. (1995), *Competencia motriz. Elementos para comprender el aprendizaje motor en educación física escolar*, España, Gymnos.
- Sandoval, Etelevina (2000), *La trama de la escuela secundaria: Instituciones, relaciones y saberes*, México, UPN/Plaza y Valdés.
- Savater, Fernando (1998), *Ética para amador*, México, Fondo Mixto/Ariel/SEP.
- Sebastiani i Obrador, Enric M. (1996), *Unidades didácticas para secundaria, vol. II*, Barcelona, INDE.
- Ureña, Fernando (1997), *La educación física en secundaria, vol. II*, Barcelona, INDE.
- Ureña, Fernando (coord.) (1997), *La educación física en secundaria. Elaboración de materiales curriculares. Fundamentación teórica*, Barcelona, INDE.
- (1997), *La educación física en secundaria. Elaboración de materiales curriculares. Unidades didácticas. Primer ciclo: primer curso*

Barcelona, INDE.

- (1997), *La educación física en secundaria. Elaboración de materiales curriculares. Unidades didácticas. Primer ciclo: segundo curso*, Barcelona, INDE.
 - (1997), *La educación física en secundaria. Elaboración de materiales curriculares. Unidades didácticas. Segundo ciclo: tercer curso*, Barcelona, INDE.
 - (1997), *La educación física en secundaria. Elaboración de materiales curriculares. Unidades didácticas. Segundo ciclo: cuarto curso*, Barcelona, INDE.
- Vázquez Gómez, Benilde (1989), *La educación física en la educación básica*, Madrid, Gymnos.

Videos

- SEP (1998), *Haga deportes pero cuide su salud*, México (El video en el aula: Usos didácticos de la videoteca escolar; segundo acervo).
- (1998), *Seréis campeones*, vols. 1 y 2, México (El video en el aula: Usos didácticos de la videoteca escolar; segundo acervo).
 - (1999), *Las actividades alternativas de la educación física. La Plaza de los Desafíos*, México (Barra de Verano).
 - (1999), *Los juegos modificados*, vol. I, México (Barra de Verano).
 - (1999), *Los materiales didácticos para la educación física*, vol. I, México (Barra de Verano).
 - (1999), *Ritmo y movimiento*, vol. I, México, (Barra de Verano).
 - (1999), *Secuencias didácticas*, vols. I y II, México (Barra de Verano).
 - (2000), “Rítmica corporal”, en *Ritmo y movimiento*, vol. II, México (Barra de Verano).
 - (2000), *La sesión de educación física en preescolar*, México (Barra de Verano).
 - (2000), *La sesión de educación física en primaria*, México (Barra de Verano).
 - (2000), *La sesión de educación física en secundaria*, México (Barra de Verano).
 - (2000), *Los juegos modificados*, vol. II, México (Barra de Verano).
 - (2000), *Los materiales didácticos*, vol. II, México (Barra de Verano).

Cuadernos de actualización

Capel, Susan y Jean Leah (2002), *Reflexiones sobre la educación física y sus prioridades*, México, SEP (Biblioteca para la actualización del maestro. Serie Cuadernos).

Velásquez Callado, Carlos (2004), *Las actividades físicas cooperativas. Una propuesta para la formación de valores a través de la educación física en las escuelas de educación básica*, México, SEP (Materiales de actualización docente. Serie: Educación Física).

Lo que soy, proyecto y construyo

Propósito

Con la finalidad de que los alumnos reconozcan las características de su personalidad y puedan integrar su corporeidad, en el presente bloque los estudiantes conocerán las respuestas de su organismo ante la realización de actividades físicas y valorarán y experimentarán diversas acciones motrices, poniendo a prueba los límites y posibilidades de su desempeño.

Contenidos

1. La percepción y el funcionamiento del cuerpo.
2. Conozco mi potencial y mis límites.
3. Conciencia corporal.

Aprendizajes esperados

El alumno:

- Experimenta y analiza sus emociones, sentimientos y actitudes al realizar diversas actividades vinculadas con el juego y el deporte educativo.
- Aplica y experimenta diferentes acciones motrices que le permitan comprender el lenguaje corporal.

Duración: 16 sesiones

Desglose didáctico

Lo que soy, proyecto y construyo	
Secuencia de trabajo 1.	<i>¿Qué pasa con nuestro cuerpo?</i>
Secuencia de trabajo 2.	<i>La mejor forma de hacerlo</i>
Secuencia de trabajo 3.	<i>Lo que quiero ser</i>
Actividad complementaria.	<i>Esfuézate con medida</i>

Comentarios y sugerencias didácticas

El presente bloque está organizado en tres secuencias de trabajo y una actividad complementaria. La primera secuencia, *¿Qué pasa con nuestro cuerpo?*, pretende que los alumnos reconozcan y analicen las repercusiones que la práctica genera sobre el organismo en su conjunto, contrasten las diferencias relacionadas al tipo de actividad realizada y tengan presentes las normas para evitar o disminuir el riesgo de lesión.

La segunda secuencia de trabajo, *La mejor forma de hacerlo*, permite analizar y explicar diferentes maneras de solucionar problemas de tipo motriz, a partir de experimentar, explorar y disfrutar las diversas posibilidades de movimiento.

La tercera secuencia de trabajo, *Lo que quiero ser*, pretende que los alumnos conozcan los motivos e identifiquen los beneficios de asumir un estilo de vida propio.

La actividad complementaria, *Esfuézate con medida*, tiene la finalidad de reforzar el conocimiento sobre las funciones del organismo para promover entre los alumnos la conveniencia de hacer un calentamiento previo a la realización sistemática de la actividad física y tomar las medidas de precaución y cuidados al practicarla.

Desde esta perspectiva, es conveniente tener presente las siguientes orientaciones:

1. Ofrecer a los alumnos experiencias de aprendizaje e interacción que promuevan las relaciones entre el grupo (por ejemplo organizar equipos mixtos). Ello es importante pues abre las oportunidades para impulsar el reconocimiento personal y del compañero.
2. Es importante que los alumnos pongan a prueba lo aprendido, construyan, participen, muestren los conocimientos y habilidades adquiridas a partir del diálogo y de las propuestas.
3. Comentar con los alumnos sobre las experiencias y aprendizajes logrados: formas de mejorar, dificultades enfrentadas y estrategias empleadas.
4. Las sesiones de educación física deben ser una práctica segura para los alumnos. De ahí la importancia de comentar con ellos las medidas preventivas, así como poner atención en los espacios y áreas de trabajo.
5. Promover que los alumnos adquieran y utilicen los conocimientos para planificar un programa de acciones físicas apropiado y razonable, y que se

ajuste a sus capacidades físicas y con el mínimo de riesgo de lesiones. Sin olvidar lo siguiente:

- Respetar las posibilidades y limitaciones físicas de los alumnos y evitar sobrecargas.
- Dosificar las actividades gradualmente, y adaptarlas de acuerdo al desarrollo de sus capacidades físicas.
- Reflexionar y poner en práctica la correcta ejecución de los ejercicios, y analizar cómo una acción inadecuada puede conducir a la frustración, incomodidad y/o lesión.

Secuencia de trabajo 1

¿Qué pasa con nuestro cuerpo?

Esta secuencia de trabajo tiene como finalidad que los alumnos comprendan las situaciones que acontecen y cómo la práctica habitual y moderada trae consigo un equilibrio del organismo y una sensación de bienestar general.

Actividad 1: ¿Quién será?

Con la finalidad de recibir a los alumnos con un ambiente cordial de trabajo, se propone realizar ejercicios de integración.

Cada uno de los alumnos escribe en un papel lo que él considera tres virtudes y tres defectos de sí mismo. En el reverso anota su nombre.

Se colocan los papeles en hilera pegados en el pizarrón sin que los demás puedan ver el nombre. Todos pasan al pizarrón y anotan debajo de cada papel el nombre del compañero al que se refiere.

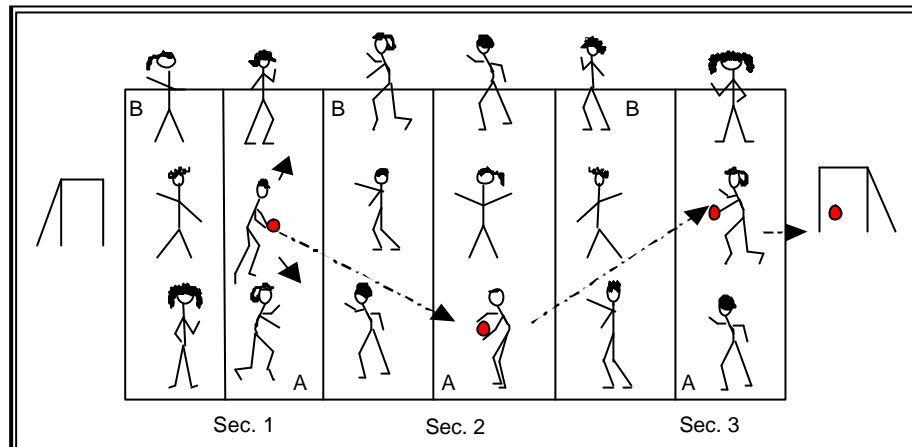
Para concluir se verifica quienes tuvieron más aciertos y se reflexiona en torno a la necesidad de conocerse a sí mismos y a los compañeros con los que compartirán el ciclo escolar. Desde el punto de vista valoral, es necesario enfatizar el respeto que se debe asumir por el compañero, cuidar que los defectos no se enfatizen por sobre las virtudes. Se deben enaltecer las fortalezas del grupo en general.

Esta actividad permite reflexionar sobre cómo somos o cómo nos ven los demás. Es pertinente generar una conversación sobre las diferencias individuales se resalten en positivo, enfatizando las virtudes:

- ¿Es una virtud contar con ciertas habilidades motrices que te permiten destacar en deportes?, sí o no, ¿por qué?
- Plantear un proyecto personal a desarrollar durante el curso.

Para finalizar se puede platicar sobre los proyectos personales, y cómo la experiencia escolar, la familiar y social han influido en su manera de ser.

Actividad 2: Pases y fintas



El grupo se organiza en dos equipos (A y B). Cada uno se divide en tres secciones que se colocan en el área de juego (como se muestra en el esquema). Los equipos tienen que hacer llegar la pelota a la portería y anotar un gol utilizando sólo las manos. Ningún jugador debe salirse de su área delimitada, y sólo puede realizar fintas o pases dentro de la misma para hacer llegar la pelota a su equipo que se encuentra en la siguiente área.

Reglas

- La pelota tiene que pasar por cada una de las secciones.
- Las tres secciones se colocan en forma intercalada.
- No se puede bloquear la pelota con otra parte del cuerpo que no sean las manos.
- Todos los alumnos del grupo participan.
- No se permite correr con la pelota.

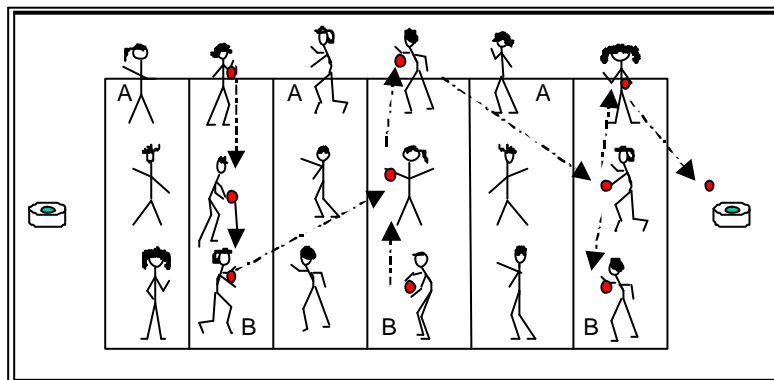
Variantes

- Para ajustar los patrones de movimientos y su variabilidad, realizar los pases con pies, cabeza o alguna otra parte del cuerpo.
- Para manejar una *incertidumbre con respecto al implemento*, utilizar pelotas o globos de diferente tamaño.
- Para impulsar un ambiente más vigoroso utilizar no sólo una pelota, sino varias al mismo tiempo.

Organización general

- Reflexionar con el grupo sobre cómo las actividades físicas pueden influir, junto con otros factores, en regular el peso corporal y la presión sanguínea, además de reducir la ansiedad, el estrés y la depresión.
- La noción del cuerpo surge entre otras cosas de las sensopercepciones corporales y del funcionamiento del organismo, y está ligada a los procesos de comprensión de los desplazamientos en el espacio y las áreas de trabajo, a las condiciones ambientales y a los materiales utilizados. De ahí que, al término, se comente en grupo: ¿cómo se sintieron? ¿qué cambios se presentaron en el organismo durante la práctica? Otros aspectos a tratar pueden ser: la disposición y el tiempo que dedica a realizarla, cómo estos y otros factores influyen en las funciones del cuerpo y cómo, a través de la vigorización física constante, puede modificarse.
- Observar durante el desarrollo de las acciones el desenvolvimiento de cada integrante del grupo, cómo actúan ante determinada situación, cómo resuelven los problemas que se les presentan.
- Se deben enfatizar los principios de inclusión, participación colectiva y no discriminación.

Actividad 3: Parar la pelota



Se organiza al grupo de la misma forma que en la anterior. El juego consiste en que cada sección del equipo realiza pases entre ellos, sin excluir a nadie, y trata de evitar que el equipo contrario recupere la pelota. Después de que todos los integrantes de la sección lograron hacer los pases, envían la pelota a la sección siguiente, quienes realizan lo mismo hasta lograr que la última zona deposite la

pelota dentro de las llantas colocadas al final del campo de juego. Se recomienda la utilización de varias pelotas a la vez.

Organización general

- Variar las condiciones de práctica, y provocar en los alumnos nuevos desempeños motrices y parámetros de respuesta. De ahí la conveniencia de intercalar distintas dinámicas para enfrentar a los alumnos a diferentes problemas de ejecución.
- Variar los cometidos motrices permite autocorregir los movimientos de los alumnos, afirmar el conocimiento de las posibilidades personales y solucionar problemas motrices.
- Inducir a los alumnos a reflexionar sobre su desempeño, antes, durante y después de la práctica, además de considerar las actitudes y los logros obtenidos de manera individual y colectiva.

Actividad 4: Circuito experimental

El siguiente circuito recoge experiencias y aprendizajes obtenidos por los alumnos en los bloques del primer grado, específicamente con la actividad complementaria, *conozco mi frecuencia cardíaca*, y tiene las siguientes finalidades:

- Afirmar conocimientos y experiencias en torno al manejo de la frecuencia cardíaca.
- Consolidar la experiencia para dosificar y realizar acciones, a partir del conocimiento de los límites y las posibilidades propias.
- Diseñar circuitos de acción motriz que incorporen lo aprendido en el primer grado.

Se propone motivar a los muchachos para diseñar una sesión de trabajo que permita profundizar en los cambios y alteraciones del organismo ante la realización de actividades corporales. Las características generales para diseñar el circuito experimental son:

- Se organiza al grupo en pequeños grupos mixtos de entre cinco y seis alumnos.
- Los equipos acuerdan el número de repeticiones y la forma de realizar las actividades.
- Determinan, con argumentos, el tipo y uso de implementos en el circuito de trabajo.
- Las propuestas de cada equipo deben enfatizar algunos de los siguientes temas:

- Frecuencia cardíaca
- Frecuencia respiratoria
- Cansancio
- Estrés
- Tiempo de recuperación
- Temperatura corporal

Para el diseño de la propuesta de trabajo es conveniente que los alumnos recuperen los registros personales de *Conozco mi frecuencia cardíaca* (cómo se toma el pulso basal y en movimiento). De ser necesario se designan monitores que recuerden este proceso y las respectivas medidas.

Para finalizar la sesión, es importante comentar junto con los alumnos los propósitos de la secuencia de trabajo: lo que se logró, qué se necesita para mejorar, cómo lo podemos hacer y qué tipo de organización conviene más, además de relajar y hacer respiraciones profundas, y aprovechar para percibir el tono muscular.

Dado que el propósito de esta secuencia tiene que ver con el conocimiento de nuestro cuerpo y su funcionamiento, es importante recordar a los alumnos no hacer esfuerzos extremos y concentrarse, tanto en las modificaciones de los ritmos respiratorios, como en los cambios en la temperatura corporal y la transpiración. Asimismo asumir un respeto y cuidado por el propio cuerpo y tener a la mano líquidos que permitan la pronta recuperación. Conviene reflexionar sobre:

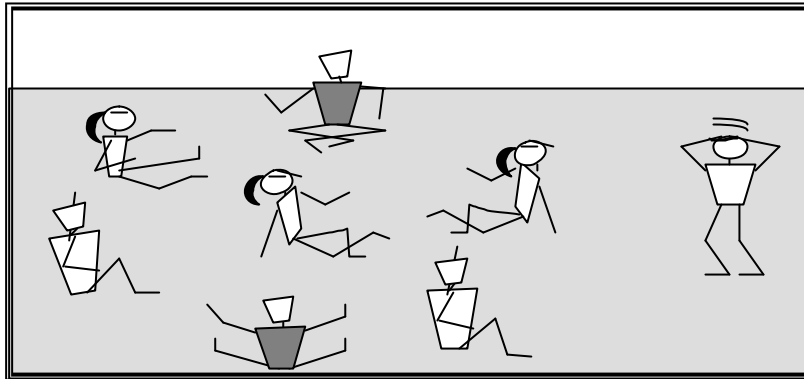
- ¿Qué cambios hay en nuestro cuerpo?
- ¿Cómo lo debemos cuidar?
- ¿Qué ropa utilizar?
- ¿Disfrutamos del movimiento?
- ¿Para qué nos sirve conocer nuestro cuerpo?

Organización general

- Tener presente que la práctica errónea del ejercicio puede ser perjudicial, por lo tanto, hay que tener mucho cuidado en las propuestas que se hagan.
- No exceder las posibilidades físicas. Hay que controlar y establecer límites de modo que no lleguen a lesionarse.
- Se sugiere que cada alumno realice pequeños reportes o ensayos en torno a los efectos de la actividad física, cuidados del cuerpo y recomendaciones. Puede buscar en revistas, internet o preguntar a profesores y profesionistas.

El baúl de juegos y recursos

Claves mágicas



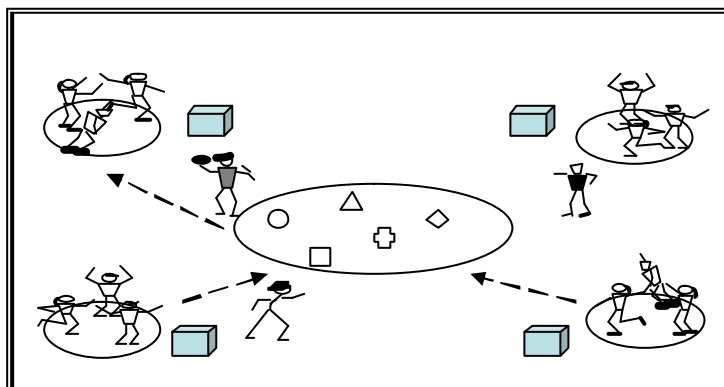
Todos los alumnos se mueven libremente por el área de juego. Progresivamente crean y proponen movimientos y gestos que son la clave para ejecutar una acción.

Por ejemplo:

- Poner la mano sobre la cabeza: sentarse
- Cruzar los brazos delante del pecho: acercarse
- Poner los brazos en cruz: alejarse
- Ponerse firme: tumbarse

Una vez que conocen las claves, el juego se desarrolla totalmente en silencio. Un alumno va dando las claves, y este papel se rota para que todos puedan dirigir la actividad.

Lazarillos recolectores



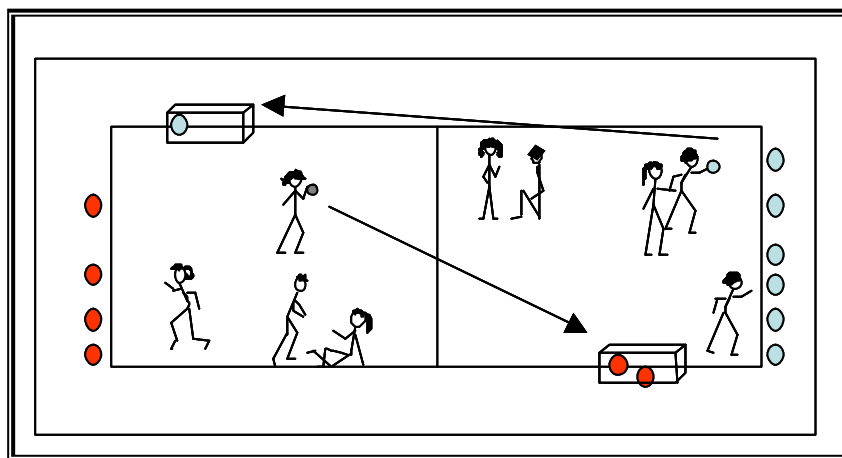
Se organiza al grupo en cuatro equipos. Éstos se colocan en los puntos cardinales del área de juego a unos cuatro metros del círculo trazado en el centro (que contiene esparcidos toda clase de objetos). Cada equipo posee un pañuelo y una caja de cartón grande. A la señal, el primer jugador de cada equipo se coloca el pañuelo cubriendo los ojos y se dirige al círculo dejándose guiar con ayuda de las indicaciones de sus compañeros, toma un objeto y lo lleva a su caja. Una vez realizado, sale el siguiente compañero, y así sucesivamente hasta que todos hacen el recorrido y no queda ningún objeto en el círculo o bien, después de un tiempo determinado.

Secuencia de trabajo 2

La mejor forma de hacerlo

La siguiente secuencia de trabajo permite a los alumnos analizar y explicar diferentes formas para solucionar problemas de tipo motriz, así como experimentar, explorar y disfrutar diversas posibilidades de movimiento.

Actividad 1: La caja fuerte



Dividir al grupo en dos equipos mixtos, cada uno ocupa la mitad del espacio (durante el desarrollo del mismo es posible invadir la cancha contraria). Al final de su campo colocan ocho pelotas que cuidan para que el equipo contrario no se apodere de ellas y las depositen en su caja fuerte. Si algún integrante del equipo es tocado por un contrario al intentar recoger una pelota, éste permanecerá sentado en el lugar hasta que algún compañero de su equipo lo toque en la espalda para liberarlo.

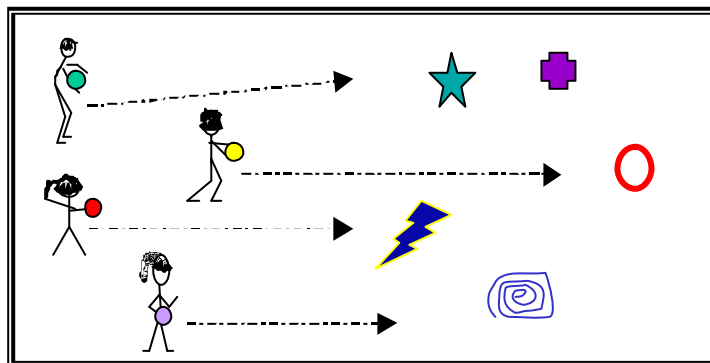
Reglas

- Todo jugador en su campo es invulnerable.
- Si un jugador se apodera de una pelota y es tocado en el campo contrario, deja la pelota en el lugar donde la tomó y regresa a su campo por el exterior del terreno.
- Al cruzar al campo contrario sólo pueden apoderarse de una pelota.
- Todos los integrantes del grupo participan.

Variantes

- Se pueden aumentar o disminuir el número de pelotas.
- Aquellos que son tocados por un contrario no pueden regresar de inmediato al juego, a no ser que un compañero del mismo equipo, con pelota en mano, llegue a tocarlo por la espalda.
- Invitar a los alumnos a buscar, indagar, explorar y hacer propuestas para ejecutar diferentes formas de desplazamientos al invadir la cancha contraria. Ejemplos: saltar en un pie por parejas, tomados de la mano, botar la pelota, rodar llantas, aros, entre otros.
- Modificar el nivel de complejidad, sin descuidar lo ameno y divertido.
- Aceptar las reglas, el sentido del juego limpio y ser honestos durante el desarrollo.

Actividad 2: Al pie de la línea



Los alumnos se cubren los ojos con una pañoleta y llevan en las manos una pelota. A la indicación del maestro caminan hacia una marca trazada en el piso (previamente determinada), para colocar la pelota lo más cerca posible a ella. Esto pretende que los muchachos se ubiquen en el espacio y experimenten calcular distancias.

Variantes

- Aumentar la distancia entre el jugador y la marca a llegar.
- Seguir un sonido, avanzar por parejas, seguir una cuerda que sirva de guía.

Actividad 3: ¿Qué se puede hacer con el material?

Se pretende que los alumnos experimenten el uso de diferentes materiales y propongan formas distintas para su utilización y manejo.

1. Elegir un material y encontrar posibilidades de movimiento manipulando el implemento.

Tipos de materiales:

- Esféricos (balones, pelotas de vinil, espuma o esponja)
 - Planos (colchonetas)
 - Redondos (aros chicos, medianos o grandes)
 - Largos (cuerdas, cintas elásticas)
 - De deportes (porterías, canastas)
 - Reciclados (papeles, envases, telas, tubos de cartón, botellas, cajas de cartón, neumáticos, tubos, costales)
 - Naturales (ramas, piedras, hojas)
 - Fabricados por ellos mismos
2. Definir el tipo de habilidades motrices básicas a desarrollar (desplazamientos, giros, lanzamientos y recepciones, equilibrios, saltos). Por ejemplo: experimentar diferentes formas al saltar la cuerda.

3. Analizar las posibilidades que ofrece el material.

¿Cómo?
lanzar, golpear, transportar, combinar otro material
¿Con quién?
sólo, con otro, con varios compañeros
¿Hacia dónde?
arriba, abajo, derecha, izquierda
¿Con qué?
con las manos, con la cabeza, con los pies, con diferentes partes del cuerpo
¿Cuándo?
antes de, después de, simultáneamente
Energía
fuerte, suave
Espacio
suelo, paredes, líneas, círculos
Tiempo
rápido, lento, moderado

4. Elaborar un esquema o dibujo que relacione movimientos, actitudes y las principales acciones que se pueden realizar con el material seleccionado.
5. Experimentar en forma práctica el ejercicio diseñado en equipo, comparar con las posibilidades de cada uno de los integrantes y enriquecer el esquema a partir de la reflexión colectiva.
6. Socializar la información al resto del grupo y hacer comentarios de la sesión.

Organización general

- Propiciar que los alumnos reflexionen y recuperen su propia actuación y desempeño realizado.
- Proponer otras actividades que permitan a todos los integrantes del grupo posibilidades de éxito.
- Este tipo de trabajo busca que los alumnos tomen decisiones y desarrollen el pensamiento estratégico, al tiempo que mejoren las interacciones entre todos los integrantes del grupo con el propósito de disfrutar sus posibilidades motrices.

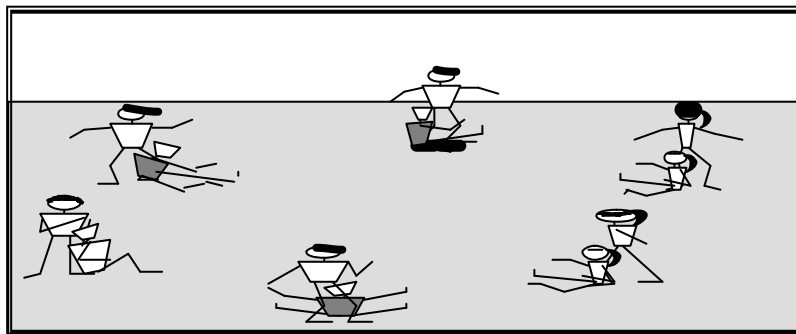
- Las observaciones y comentarios han de centrarse en las actitudes asumidas durante la realización de las acciones. Cada uno de los integrantes del grupo (siguiendo los tópicos del cuadro) las identifica en sus compañeros y las registra:

Alumno	Coopera con los demás	Disfruta con el juego	Comparte con otros sus descubrimientos motrices	Se esfuerza en vencer las dificultades	Acepta las diferencias entre las personas	Es creativo en sus planteamientos
José						
Margarita						
Vanessa						
Erika						
Armando						

- Estos registros se intercambian para que cada alumno reflexione sobre aquellos aspectos que le sirven para afianzar sus aprendizajes y desechar actitudes negativas.

El baúl de juegos y recursos

Los conejos del bosque



Se organiza al grupo en círculo y en parejas. Uno es el árbol que se coloca de pie con las piernas separadas, el otro es el conejo al cual se le asignan “vidas” (que son oportunidades para participar), se sienta junto a su árbol. El juego consiste en comprobar qué conejo es el último en realizar las siguientes acciones tras escuchar la señal de partida del maestro.

1. Ponerse de pie
2. Salir por la derecha de su árbol

3. Dar la vuelta al resto de los árboles en sentido contrario a las manecillas del reloj, sin tocarse con el resto de los conejos.
4. Llegar a su árbol, pasar por entre las piernas, sentarse, dar una palmada y ponerse de pie delante de él.

Quien llega al último o se equivoca en una de las acciones pierde una vida, y si pierde todas las que tiene se queda inmóvil delante de su árbol.

Una vez que hemos jugado la primera partida se cambian los papeles. Se puede variar cada vez el sentido de la carrera y modificar el tipo de desplazamiento con el que los conejos dan la vuelta al bosque.

Secuencia de trabajo 3

Lo que quiero ser

Con la finalidad de conocer las motivaciones de los alumnos por la actividad física, el deporte y el tiempo libre, la presente secuencia de trabajo aborda tanto la participación colectiva como las preferencias personales que se manifiestan en determinadas acciones motrices.

Actividad 1: Quiero ser como...

El maestro solicita a los alumnos seleccionen, de manera individual, a un personaje (artista, músico, deportista, escritor) que les resulte atractivo por lo que realiza.

Cada alumno lo representa y enfatiza las actitudes, habilidades, gestos o situaciones que destacan a dicho personaje.

Cada integrante del grupo expone los motivos por los cuales seleccionó ese protagonista. El maestro guía la exposición con planteamientos como los siguientes:

- ¿Por qué lo seleccionaste?
- ¿Qué es lo que más te gusta de él o ella?
- ¿Qué no te gusta?
- ¿Tienen algo en común el personaje y tú?
- ¿Quisieras ser como él o ella? ¿Por qué? ¿Por qué no?

Posteriormente cada alumno elabora un *collage* y explica, por un lado, sus preferencias, gustos o lo que piensa de sí mismo, por el otro, la vinculación que encontró con el personaje representado. El material a utilizar puede ser: revistas, recortes de periódico, tijeras, pegamento y hojas de papel bond.

Se exponen ante el grupo los diferentes trabajos y se comentan las imágenes que representen gustos comunes del grupo.

Algunas preguntas guía son:

- ¿Qué personajes fueron los más representados?
- ¿Qué aspectos tienen en común?
- ¿Por qué se identificaron con ellos?
- ¿Qué relación existe entre el personaje y el género de los alumnos?
- ¿Qué realiza este personaje en su tiempo libre?

La tarea concluye al plantear preguntas de manera general con respecto a:

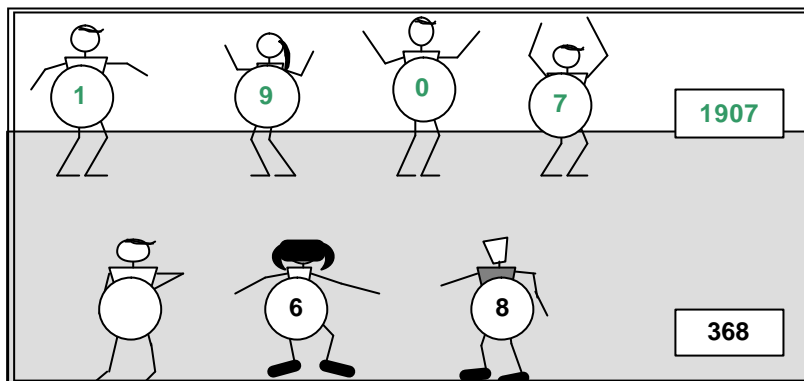
- ¿Qué hacer para lograr realizar lo que más les gusta?
- ¿A dónde acudir para desarrollarlas de manera sistemática?
- ¿Cómo canalizar sus gustos y aficiones?
- ¿Qué otras actividades complementan la que les agradó?
- ¿Qué importancia tiene n las de tipo deportivo, recreativo o sociocultural en la vida de un adolescente?

Organización general

- Promover un debate sano y respetuoso entre mujeres y varones que permita argumentar posiciones, ideas o gustos.
- Compartir experiencias y situaciones que han sido significativas para ellos y que les permiten enriquecer la imagen de ellos mismos.
- Como variante, organizar un baile, o un ejercicio con balón, o bien, sincronizar movimientos de un deporte en específico para exponerlo al resto del grupo.

El baúl de juegos y recursos

Revoltijo de números



Cada uno de los integrantes del grupo escribe en una cartulina un número entre el cero y el nueve, y se lo coloca en el pecho. El juego consiste en formar cifras que cada uno de los alumnos señala. Por ejemplo: el número 15 puede admitir, entre otras, estas posibilidades:

- 1 y 5
- 3×5
- $7 \times 2 + 1$

Actividad Complementaria

Esfuézate con medida

Las acciones que conforman el conjunto de las actividades complementarias de los bloques de este grado, tienen como finalidad, continuar en el conocimiento y percepción de sí mismos en los alumnos, y enfatizar el cuidado del cuerpo durante la realización de todas las actividades del ciclo escolar.

Para realizar las actividades complementarias se recomienda tomar en cuenta las siguientes orientaciones:

1. Para contribuir a la formación integral de los muchachos se sugiere primero, observar los videos que se utilizan en las actividades y posteriormente reflexionar en torno a su información, hacer ejemplos y derivar las medidas de seguridad, para después hacer una práctica con movimientos coordinados y fluidos.
2. Relacionar la experiencia motriz y la vigorización física con la sensibilidad corporal, la percepción, la conciencia de sí mismos y el cuidado del cuerpo.
3. Evitar los ejercicios rutinarios, la fatiga, el tedio, las sobrecargas y el esfuerzo extremo, por el contrario, promover el movimiento fluido, armonioso, basado en lo que se puede hacer y disfrutarlo a partir de su disponibilidad corporal.
4. Excluir la medición cuantitativa de los resultados, la mecanización y la rigidez. Por el contrario buscar el reconocimiento de sí mismo, la conquista personal y la percepción global del cuerpo.

Para iniciar la aplicación de la presente actividad complementaria es conveniente:

- Primero reforzar el conocimiento sobre las funciones que realiza el organismo, promover entre los alumnos la pertinencia de hacer un calentamiento previo a la realización sistemática de la actividad física.
- Segundo observar y analizar el video *De cero a cien*, perteneciente a la serie *Haga deportes pero cuide su salud*.
- Tercero reflexionar junto con los alumnos de lo expuesto en el video, identificar los posibles riesgos que provoca la falta de una preparación muscular previa a esfuerzos intensos, y promover los cuidados del cuerpo como una medida de salud.

Sinopsis del video: La preparación muscular es un requisito indispensable para el correcto desempeño del ejercicio corporal; es un elemento que ayuda a evitar lesiones. Realizar el calentamiento previo, prevé posibles lesiones, vigoriza la irrigación sanguínea y brinda la temperatura corporal que posibilita una mejor elongación muscular, además, incide en la formación de hábitos saludables.

Actividades previas.	<ul style="list-style-type: none"> • Analizar con los alumnos los momentos de una sesión de educación física y cuál es la intención de cada uno de ellos. • Comentar qué interrelación hay entre esos momentos y por qué son importantes.
Aspectos centrales de la observación.	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué pasa con la frecuencia cardiaca? • ¿Cómo la podemos medir? • Durante el calentamiento ¿qué sucede con los músculos? • Para qué nos sirve el calentamiento muscular. • ¿Qué medidas preventivas debemos tomar?
Actividades posteriores a la presentación.	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar exploraciones individuales del ritmo cardiaco. • Verificar que cada alumno realice en forma personal el calentamiento sugerido por el maestro. • Confeccionar circuitos variados de calentamiento y numerarlos.
Relación con otras asignaturas.	<ul style="list-style-type: none"> • Biología: Conocimiento del sistema muscular. • Formación cívica y ética: La función de las actividades físicas, recreativas y deportivas en el desarrollo sano del adolescente.

Después de analizar con los alumnos lo que pasa con la frecuencia cardiaca y las respectivas medidas preventivas, conviene elaborar una pequeña investigación en torno a: *¿Cómo podemos mantener activos a los músculos?*

Posteriormente se puede entrevistar a profesores de otras asignaturas (física, química, biología entre otras) así como investigar en bibliotecas y/o internet para conocer el papel de los músculos, los tipos de contracción, cómo se produce la oxigenación en los haces musculares, los tipos de palanca que existen en el cuerpo, las articulaciones más potentes, lo que sucede en el organismo cuando hay cargas extremas.

Con los datos obtenidos redactar un decálogo con las principales medidas de precaución que debemos tener, a partir de ahí discutir y analizar las que requieren más cuidado, determinar y proponer formas para hacer un calentamiento. Todo ello encaminado, entre otras cosas, al conocimiento de uno mismo.

Los valores de jugar limpio

Propósito

El propósito de este bloque es promover entre los alumnos el valor de jugar limpio. Para lograrlo se propone participar en actividades de cancha propia donde la comunicación e interacción entre compañeros y adversarios resultan propicias para practicar el juego limpio. También, se pretende que los alumnos se apropien de posturas críticas con respecto a la competencia en situaciones reales de acción, y contrasten los sentimientos y vivencias que surgen del triunfo y la derrota.

Contenidos

1. Los participantes y sus interacciones.
2. Tareas motrices de cancha propia que modifican el área.
3. Formación en valores.

Aprendizajes esperados

El alumno:

- Identifica los diferentes roles de participación y sus responsabilidades para poder contrastar y valorar los retos que las actividades físicas demandan.
- Comprende el móvil de las actividades de cancha propia y sus implicaciones para desempeñarse con honestidad.
- Asume el respeto, la tolerancia, la solidaridad, el reconocimiento de las posibilidades propias y del otro, la identidad, la lealtad, el compañerismo y la cooperación como elementos del juego limpio.
- Actúa con responsabilidad los roles de compañero y adversario para reconocer aspectos de su persona y favorecer la participación equitativa.

Duración: 16 sesiones

Desglose didáctico

Los valores de jugar limpio	
Secuencia de trabajo 1.	<i>¿Quiénes participan y cómo se relacionan?</i>
Secuencia de trabajo 2.	<i>Actividades de cancha propia con implementos: El Shuttleball</i>
Secuencia de trabajo 3.	<i>Los valores del juego</i>
Actividad complementaria.	<i>Jugar y cooperar</i>

Comentarios y sugerencias didácticas

Este bloque se organiza en tres secuencias de trabajo y una actividad complementaria que brindan a los alumnos una práctica variable que va desde la intercomunicación entre los compañeros, el manejo de implementos hasta la realización de desplazamientos en distintas áreas. La primera, *¿Quiénes participan y cómo se relacionan?*, centra la atención de los alumnos para que identifiquen, por un lado, los roles de participación, los desempeños motrices y su realización y, por el otro, conozcan las actitudes y responsabilidades de los compañeros y adversarios.

La segunda secuencia de trabajo, *Actividades de cancha propia con implementos: El shuttleball*, inicia a los jóvenes en el conocimiento de este juego para promover y ajustar sus posibilidades motrices a partir del móvil y asuman los acuerdos expresados en el reglamento. La tercera secuencia, *Los valores del juego*, ofrece diversas situaciones motrices donde el alumno debe asumir actitudes de respeto, tolerancia, solidaridad, reconocimiento, identidad, lealtad y cooperación con sus compañeros y adversarios.

La actividad complementaria, *Jugar y cooperar*, conduce a los adolescentes al conocimiento y práctica de un deporte que les permite ampliar sus experiencias motrices y patrones de movimiento, analizar la lógica y vivenciar los roles que implica.

Es importante que durante el desarrollo del bloque, se propicie entre los alumnos el diálogo para resolver los posibles conflictos que se generen y reflexionen en torno a las actitudes del juego limpio.

Para el desarrollo del bloque, es conveniente que el profesor de educación física tenga presente las siguientes orientaciones:

1. Determinar con todos los integrantes del grupo los indicadores que orientan las acciones del juego. Asignar tareas y responsabilidades y señalar tanto las faltas propias, como las de los jugadores del bando contrario.
2. Preparar a un grupo de observadores del juego. Éstos registran en ludogramas y, de común acuerdo con el árbitro, detienen las acciones para comentar sobre algún aspecto relevante. Conviene establecer el número de interrupciones para no perder la intención y fluidez. La actitud e intervención del profesor como orientador del diálogo es muy importante.
3. Comentar en torno a la red de comunicación verbal y no verbal que se establece entre los participantes, es decir, explicar porqué la interacción de

los jugadores es necesaria para conseguir el logro del propósito de la actividad.

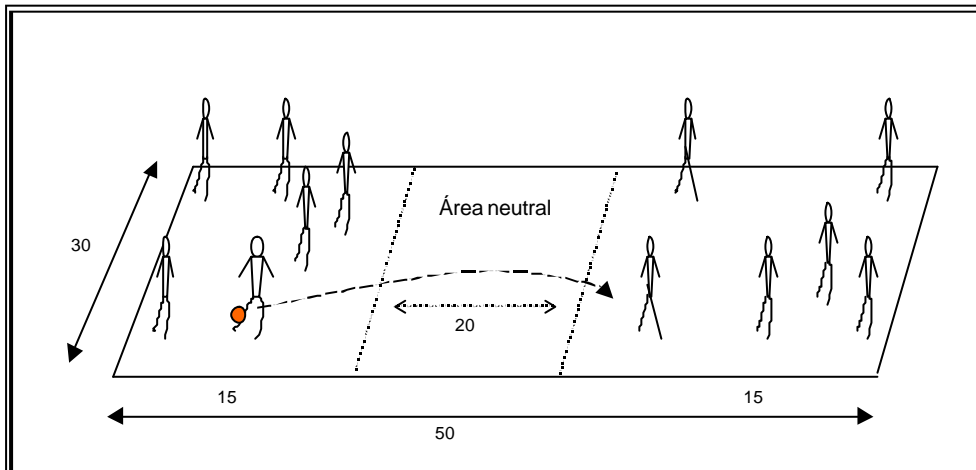
4. Elaborar un esquema o gráfica de la relación y comunicación que se establece entre los jugadores con la finalidad de encontrar posibles mejoras y lograr el juego limpio.
5. Proponer uno o varios juegos para llevarlos a cabo con todos los integrantes del grupo, de tal manera que se modifiquen actitudes en beneficio de un desarrollo educativo.

Secuencia de trabajo 1

¿Quiénes participan y cómo se relacionan?

Con la intención de que los alumnos identifiquen las relaciones que se establecen entre ellos, se propone practicar de manera individual y colectiva juegos de cancha propia. Para tal efecto se sugiere realizar el siguiente y registrar en el ludograma las redes de comunicación.

Actividad 1: Rugby tenis



Se divide el grupo en dos equipos mixtos de seis integrantes. El móvil del juego consiste en hacer pasar la pelota a la otra mitad de la cancha evitando que bote en el área neutral. Una estrategia es hacerla caer dentro de las líneas que limitan el campo oponente, con la intención de que el equipo contrario no logre atraparla.

Reglas

- Realizar un pase antes de enviar la pelota al equipo contrario.
- La pelota se devuelve al campo contrario, pateándola, de manera que pueda ser atrapada con las manos.
- Ningún jugador puede enviar la pelota dos veces seguidas.
- Se gana un punto cada vez que el balón toca el suelo adversario.
- Se pierde un punto cada vez que se envía el balón fuera de los límites del terreno de juego, o cae dentro del área neutral.
- El equipo que pierde el punto, vuelve a poner en juego el balón desde cualquier lugar de su campo.
- Finaliza al llegar a 21 puntos.
- Todos los alumnos han de participar.

Variantes

- Utilizar dos o más balones para provocar situaciones diversas y una práctica variable en el dominio motriz de los participantes.
- Modificar el número de integrantes por equipo.

Organización general

Con la finalidad de construir un ambiente de trabajo dirigido a lograr los propósitos planteados y que los alumnos aprendan, practiquen y analicen la red de comunicación e interacción, se recomienda:

1. Comentar los propósitos, qué necesitamos para lograrlos, lo que se espera de los alumnos y las actitudes a asumir; analizar los ludogramas y designar observadores. Al finalizar las sesiones reflexionar sobre lo que hay que tomar en cuenta para prácticas posteriores. ¿Qué actitudes tomamos ante los resultados del juego?, ¿logramos el propósito de formarnos en valores?, ¿por qué?, ¿qué podemos hacer para mejorar?
2. A partir de los registros en los *Ludogramas*: analizar la red de movimiento de la pelota, ¿están en relación con los propósitos de mi equipo?, ¿estas secuencias de pases las podemos modificar? Los *ludogramas* han de ser conocidos por todos los alumnos, de tal manera que se generen comentarios y reflexiones que ayuden a profundizar cómo ciertas situaciones nos pueden desviar del propósito de la secuencia.

- Asegurar la formación de equipos mixtos y procurar el equilibrio de hombres y mujeres.
- Verificar que todos conozcan el propósito, la mecánica y el reglamento del juego antes de iniciar.
- Cada jugador, en forma individual y responsable, indica tanto las faltas propias como las de los compañeros de equipo.
- Designar un juez o árbitro y una persona que lleve a cabo el registro en el *Ludograma*.
- Analizar cómo los jugadores pueden conseguir el propósito del juego y cómo llevar a la práctica los acuerdos que se han establecido para ganar el encuentro.
- Comentar las actitudes que cada uno adopta durante el juego tanto con los compañeros como con los adversarios.

El ludograma permite a los alumnos representar en forma gráfica aspectos del juego, conocer algunas características de su desempeño motor y el de sus compañeros, tomar decisiones para modificar el móvil del juego y promover la participación de todos.

LUDOGRAMA									
Pases y anotaciones	1	2	3	4	5	6	Pases enviados	Pases recibidos	Anotaciones
Integrantes									
Observaciones									

Previamente se designa a los alumnos que registran y, a la par del profesor, grafican los datos. Las observaciones se realizan durante el juego y se recomienda poner atención en los pases recibidos, los pases enviados y las anotaciones realizadas.

Se consideran dos fases para trabajar con el Ludograma:

Primera fase: Registro

- Llenado de datos generales.
- Registro de los pases recibidos y anotaciones realizadas.
- Síntesis de las reglas más importantes para ganar el juego.

Segunda fase: Análisis de los resultados

- ¿Qué jugador envió más pases antes de lograr un punto?
- ¿Qué jugador recibió más pases?
- ¿Quién anotó más?

Ejemplo:

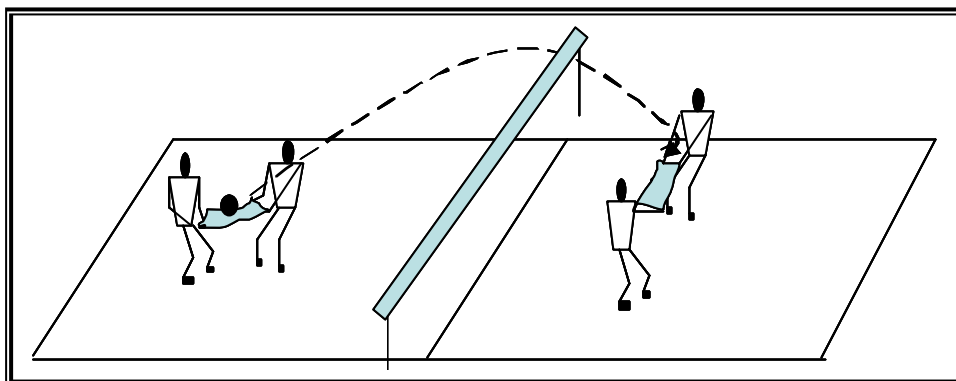
LUDOGRAMA									
Pases y anotaciones	1	2	3	4	5	6	Pases enviados	Pases recibidos	Anotaciones
Integrantes									
Sofía							1	1	0
Hugo							1	0	0
Nora							2	2	2
Gustavo							0	0	0
Vanessa							1	2	1
Fernando							0	0	0
Observaciones									

En este gráfico se puede advertir que los alumnos Nora y Vanessa tocaron la pelota más veces: ¿qué sucedió?, ¿por qué fue así?, ¿qué modificaciones hay que hacer para que todos los demás integrantes del equipo jueguen?

Una vez registrado en el *ludograma* y su correspondiente análisis, se vuelve a jugar para poner en marcha las tácticas y estrategias que se hayan acordado en cada equipo.

Actividad 2: Voleibol-paracaídas

Las acciones del voleibol-paracaídas son propias tanto para que los alumnos ajusten sus desempeños motrices al trabajar con un compañero, como para establecer lazos de colaboración. En esta actividad intervienen los patrones de lanzar y atrapar.



Se organiza al grupo por parejas, y se distribuyen en su respectiva cancha de juego, según el esquema.

El móvil del juego consiste en pasar la pelota a la otra mitad del terreno, procurando que bote dentro del área delimitada por las líneas, y que no sea atrapada por la pareja contraria. Ésta tiene un “paracaídas” que puede ser del tamaño de una pañoleta o una toalla.

Reglas

- Solamente se puede lanzar y atrapar la pelota con el paracaídas.
- No es permitido soltar el paracaídas.
- Se logra un punto cuando la pelota cae en la cancha contraria.
- Gana la pareja que logre 15 puntos.
- Todos los alumnos deben participar.

Variantes

- Modalidades: una, dos o tres parejas por cancha.
- Adaptar las medidas de la cancha a las posibilidades motrices de los participantes.
- Jugar a determinada puntuación, o por tiempo.

Organización general

- Asegurar la participación de todos los integrantes del grupo y conformar equipos mixtos.
- Promover el juego limpio, fomentar actitudes de respeto a la diversidad, cooperación y tolerancia por las experiencias de la derrota y el triunfo.
- Considerar acciones estratégicas tales como: adelantarse a la jugada del adversario y ubicar las dificultades de desplazamiento de la pareja contraria.
- Detener las acciones para que la pareja dialogue, comente actitudes y organice su estrategia.
- Al finalizar hacer una reunión general para comentar las experiencias, tanto de la estrategia del juego, como de las actitudes mostradas.

Actividad 3: Diseñar un juego

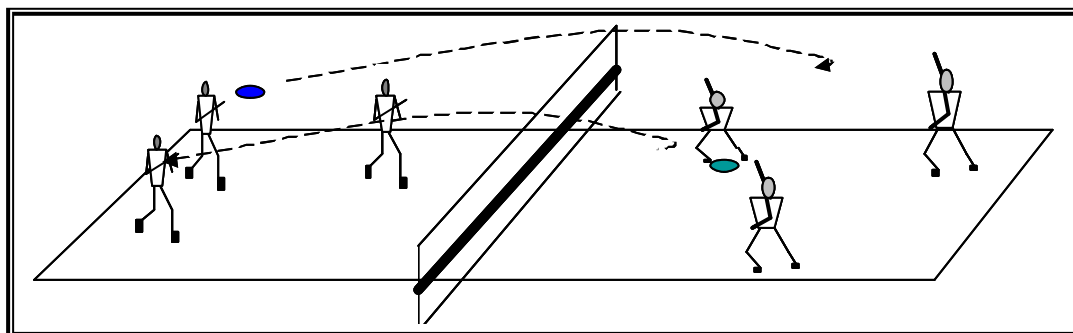
Con esta acción se pretende motivar a los alumnos para que construyan y practiquen juegos propios y hagan modificaciones a actividades ya conocidas. Para su diseño se tiene que considerar lo siguiente:

- Organizar equipos mixtos de ocho alumnos. Todos deben participar, tanto en la elaboración, como en la puesta en práctica.
- Considerar juegos tradicionales o autóctonos conocidos (a través de cronistas, personas mayores o vecinos de la comunidad).
- Inventar o adaptar las reglas de un juego o actividad.
- Presentar su propuesta a todo el grupo.
- Practicar y hacer mejoras sobre la marcha.

El Baúl de juegos y recursos

La siguiente actividad es una propuesta que utiliza el mismo móvil y, cuya variación depende, entre otras cosas, del manejo de distintos implementos.

Ultimate-Voleibo



Móvil del juego

Pasar el *freesbe* (plato volador de plástico) al otro campo para que toque el suelo y obtener el tanto. Se juega por puntos o por tiempo.

Variantes

- Jugar por parejas, equipos o individual.

Secuencia de trabajo 2

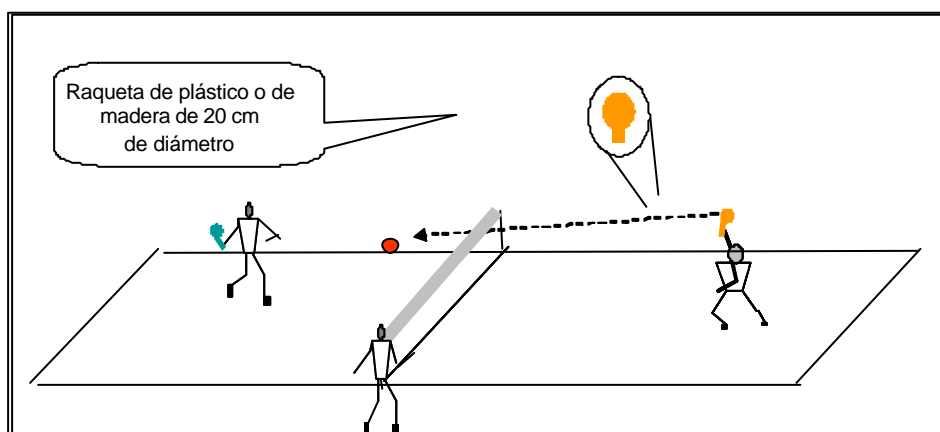
Actividades de cancha propia con implementos: El Shuttleball

Las finalidades de esta secuencia son: provocar una variabilidad en la práctica de los desempeños motrices; conocer los factores de ejecución; promover el juego limpio; y asumir una actitud positiva en la práctica de la actividad física.

Para lograr una mejor edificación de los desempeños motrices complejos, es necesaria una práctica caracterizada por las variaciones que se pueden hacer a juegos previamente aprendidos, y así reconocer diferencias y semejanzas.

Actividad 1: Juego de paletas

El *juego de paletas* requiere que los alumnos ajusten sus acciones motrices al espacio de juego, manejen los implementos utilizados (raqueta –paleta- y pelota) y logren controlar la dirección de la pelota.



Para ello se propone lo siguiente:

Se organiza el grupo en tercias, procurando que sean mixtos. Dos son jugadores en cancha que disputan la partida, el tercero es el asesor técnico que tiene la función de orientar, analizar los movimientos de sus compañeros, hacer sugerencias de sus desplazamientos, comentar los golpes de raqueta y animar a que controlen y disfruten del juego. En síntesis, funge como un analista de los desempeños motrices. Para cumplir con esta tarea, puede orientar sus comentarios con lo presentado en la siguiente tabla:

Quando se pasa la pelota a la cancha contraria	Quando se va a contestar
? Se ubica para cubrir su círculo	? ¿Prevé la trayectoria de la pelota?
? Se desplaza rápidamente	? ¿Cómo prepara con su raqueta los posibles remates?
? Hace dejaditas	? ¿Cubre zonas desprotegidas?
? Remata rápido	? ¿Se desplaza rápidamente?
? ¿Busca zonas desprotegidas?	? ¿Sigue con la mirada los movimientos de su oponente y de la pelota?
? Prevé los movimientos del contrario	
? Regresa a cubrir zonas débiles después de pasar	

El móvil consiste en golpear la pelota con la raqueta de plástico –o una de madera-, pasarla por encima de la red y dirigirla al círculo que es protegido por el contrincante.

Reglas
<ul style="list-style-type: none"> • La pelota tiene que pasar por arriba de la red. • El asesor técnico puede solicitar un tiempo fuera para comentar con sus compañeros aspectos del juego. • Se logra un punto cuando le peguen al círculo. • Cada tres tantos logrados o perdidos habrá cambio de roles: de jugador a asesor técnico y viceversa. • Está prohibido lanzar la pelota al cuerpo del compañero. • Organizar suficientes zonas para que no haya alumnos inactivos. • La pelota puede botar una vez en la cancha propia antes de contestarla. • Ningún alumno debe ser excluido.

Organización general

- Antes de iniciar la sesión aclarar las reglas del juego, cuál es la función del asesor técnico y asegurarse que en forma explícita sean aceptadas por los participantes.
- Insistir en asumir actitudes positivas ante el trabajo colaborativo y la confrontación.
- Conformar equipos en equilibrio de posibilidades físicas.
- Todos deben participar, sea como jugadores o como asesores técnicos.
- Analizar, comentar y considerar la forma de golpeo a la pelota, los desplazamientos ejecutados y las actitudes que permitan mejorar el desempeño de los jugadores.

Variantes

- Cambiar de rivales y procurar el juego entre hombres y mujeres.
- Distribuir varios círculos en cada cancha.

Actividad 2: El Shuttleball

La siguiente propuesta tiene el cometido de provocar en los alumnos una práctica constante y variada para que logren ajustar sus desempeños motrices a las condiciones donde se realiza.

Generalidades

El juego de *Shuttleball* o *volante gigante* tiene su origen en Inglaterra y su antecesor es el Bádminton. Es un juego alternativo y se practica de manera individual, en parejas y mixtos. Una característica central es que el campo neutral es de mayor longitud que cualquier otro deporte de raquetas. Este rasgo es el que motiva precisamente su práctica.

El móvil consiste en hacer llegar el volante a la zona contraria, superando la longitud de las redes que limitan el campo neutral. Sus desempeños motrices, estratégicos y tácticos son similares al bádminton.

Presenta características tácticas que permiten conocer y comprender los propios desempeños y solucionar problemas cognitivo motrices, ya que:

- *Supone una mejoría de la coordinación motriz general.* Las características del móvil del juego requiere de los participantes un control postural y motor en la coordinación óculo-manual, y ajustar la percepción espacio-temporal al

momento de golpear el implemento (gallito), pues implica la modificación en las medidas y zonas de la cancha.

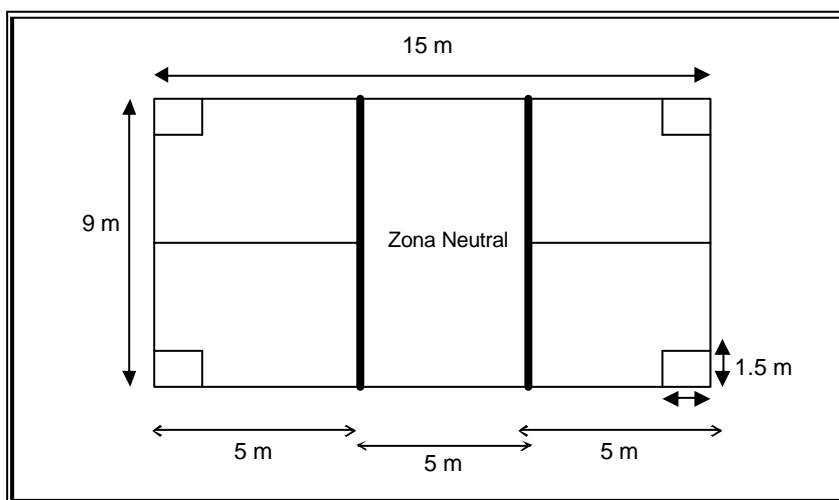
- *Favorece los procesos de anticipación motriz.* El largo de la zona neutral exige a los jugadores tomar distancia de las trayectorias del implemento, ajustar su motricidad, anticiparse, y colocarse en la mejor posición para contestar el remate. Además, tiene un gran potencial de transferencia a otras acciones que utilizan un implemento parecido y desarrolla habilidades motrices específicas.
- *Permite comprender la táctica y solucionar problemas.* La participación individual anima el conocimiento de los propios desempeños y posibilita solucionar problemas en situaciones reales de juego. Con un solo adversario permite controlar situaciones específicas y descifrar las acciones del oponente.

Para iniciar a los muchachos en este juego conviene utilizar las *formas jugadas*, es decir, practicar en forma recreativa, golpear el volante y tratar que no caiga al suelo, sin reglas, ni delimitar el campo, ni tantos. Luego, practicar con modificaciones y reglas diseñadas por los mismos alumnos, acordar y proponer medidas de las canchas y precisar los sistemas de puntaje.

El terreno de juego:

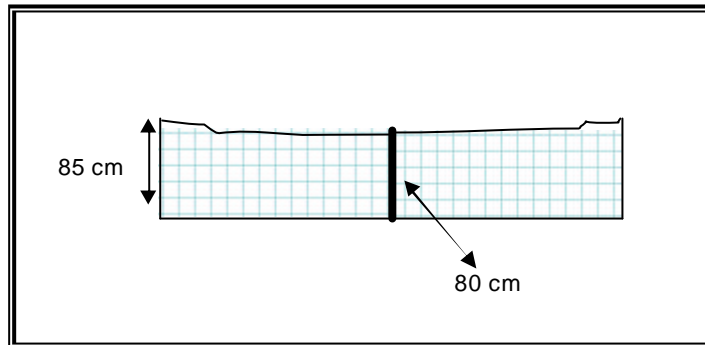
La modalidad individual mide seis metros de ancho por 15 de largo y la de dobles 9 x 15 m. En cada una de las esquinas se encuentra el cuadro de bonificación, 1.5 m de lado.

El campo se divide en tres espacios de cinco metros de largo, separados por dos redes, las cuales marcan la zona neutral. Las zonas situadas en los extremos tienen una línea longitudinal que las divide en dos partes iguales, una derecha y otra izquierda.



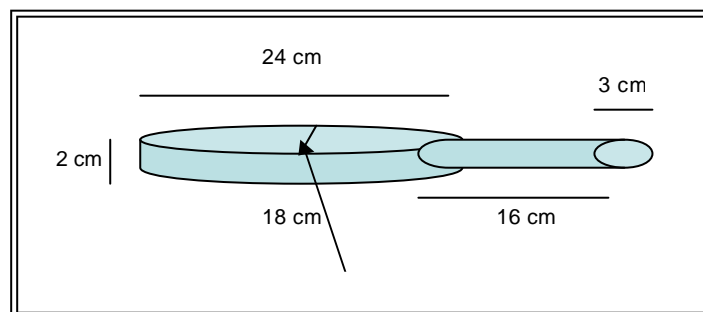
La red y los postes:

Las redes se colocan a 85 cm de altura, en el centro debe ser de 80 cm.



La raqueta:

De una sola pieza de plástico duro o de madera, con un peso de 225 gramos. Su empuñadura o mango mide 16 cm de largo y 3 de diámetro, y la superficie de golpeo es de 24 x 18 cm y 2cm de grosor.



El volante:

Se puede emplear un volante de bádminton, crear uno o simplemente utilizar una pelota de esponja grande. Tiene la misma forma que un volante de bádminton, pero su peso es de 50 gramos y su tamaño es mayor. En total mide 19cm de alto y se divide en dos partes: la circunferencia de 10cm y las plumas de plástico de 9cm, incrustadas en la pelota de esponja.

La práctica:

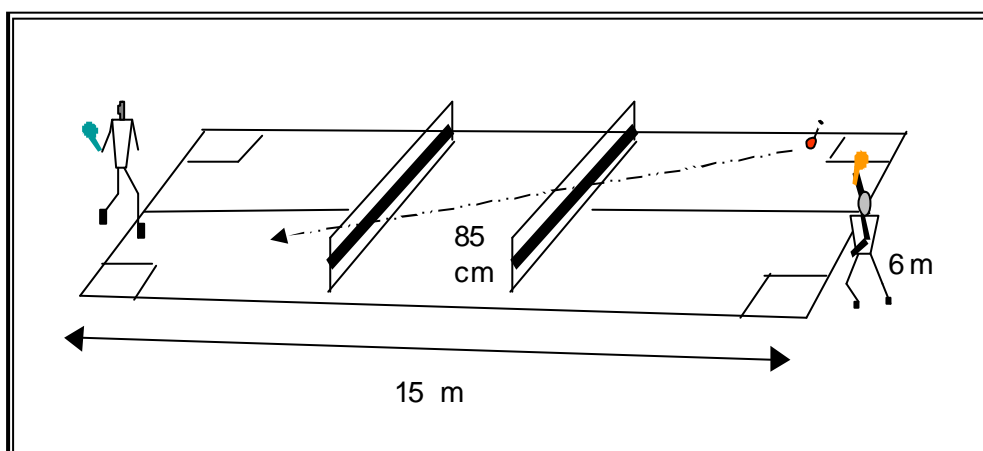
La puesta en marcha del *Shuttleball* permite: a) ajustar las acciones motrices a un espacio determinado y tomar distancia ante las distintas trayectorias del volante: adelante-atrás, derecha-izquierda, rápido-lento, b) percibir y conocer los elementos espacio-temporales de manera externa, y c) direccionar en forma intencional el implemento en cuestión (volante).

Puntuación:

Es un punto para el equipo contrario en cualquiera de los siguientes casos:

- No se consigue devolver el volante.
- El volante golpea en cualquier parte del cuerpo al jugador oponente.
- Se golpea el volante dos veces consecutivas con la pala.
- Se fallan dos saques consecutivos.
- Se golpea la red con la raqueta.
- Si el volante sale de la cancha.

Si un jugador consigue que el volante dé en alguno de los cuadros de bonificación del equipo contrario, se anotan tres puntos a favor.



El móvil consiste en pasar la pelota (volante o gallito) a la otra mitad de la cancha - por arriba de las redes, procurando que caiga dentro del campo contrario con la intención de que el oponente no logre regresarla.

Reglas

- El servicio se realiza de las líneas de fondo, siendo dos saques consecutivos y luego el equipo contrario. Si en el primer saque el volante toca la red y pasa al campo oponente se puede repetir, el segundo no.
- En el servicio, la pelota tiene que pasar por arriba de las redes y tocar el piso contrario del que sirve.
- Se puede regresar la pelota al vuelo, o dejándola botar sólo una vez.
- Se consigue un punto cuando el contrario no regresa la pelota.
- Si alguno de los jugadores acierta con el volante en la zona de bonificación del campo oponente, se abona tres puntos.
- El servicio se alterna cada dos puntos.
- Gana el que primero obtenga 15 puntos.
- Ningún alumno debe quedarse sin participar.

Variantes

- Jugar en parejas, hombre y mujer.
- El juego puede ser a tantos logrados, o por tiempo.

Organización general

- Distribuir tercias en cada una de las canchas. Designar un observador y dos jugadores que intercambian los roles. Comentar aspectos tácticos y las actitudes presentadas en el juego.
- Enfatizar la práctica del juego con el máximo disfrute.
- El maestro interviene con sugerencias estratégicas y tácticas, así como sobre las actitudes mostradas.
- Sensibilizar a los alumnos respecto al juego limpio.

Al finalizar se organiza una reunión para comentar las experiencias motrices de los estudiantes y sobre las formas de ejecución de los patrones de movimiento.

Actividad 3: Debatir en torno a ¿qué es el juego limpio?

Se pretende, a partir del *shuttleball* y del juego de paletas, reflexionar y debatir en torno a cuáles son las características del juego limpio, y cuáles acciones y modificaciones se pueden hacer para generalizarlo en las prácticas físicas cotidianas.

Aplicar a varios participantes el siguiente cuestionario para determinar las características del juego limpio:

Cuestionario
Al participar en el shuttleball, ¿en qué situaciones encontraste dificultades o problemas con tus compañeros y/o adversarios? Explícalas

¿Cómo las resolviste?

¿Qué modificaciones propones hacer al juego para que no se repitan?

¿Qué actitudes conviene asumir para solucionar el conflicto?

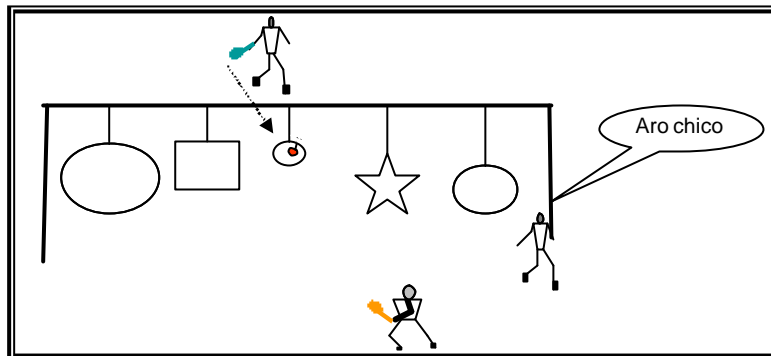
Discutir en plenaria ¿qué es el juego limpio?

Después del debate, conviene que los alumnos observen algunos deportes semiprofesional, profesional y/o el practicado en una liga organizada, para tener más elementos e información que permitan determinar las características del juego limpio, y las situaciones o aspectos que interfieren u obstaculizan las actitudes positivas.

El Baúl de juegos y recursos

A continuación se presenta otro juego de cancha propia que maneja implementos. Su aplicación dependerá del interés de los alumnos y del avance del grupo en el conocimiento y comprensión de la lógica interna de la actividad.

Golpeo y puntería



Móvil del juego

Pasar la pelota por donde lo indique el contrincante.

Variantes

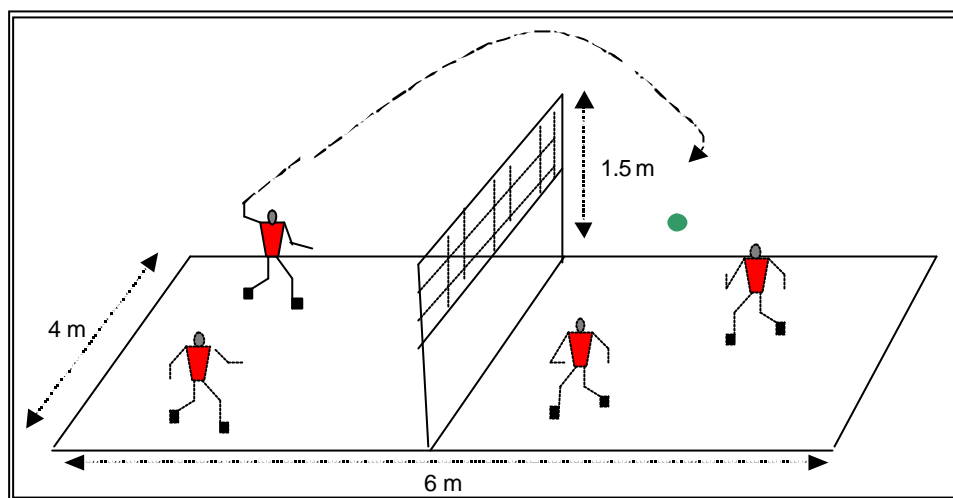
- El juez (un integrante del grupo) indica por donde debe pasar la pelota.

Secuencia de trabajo 3

Los valores del juego

Con el propósito de proporcionar los elementos mínimos para elaborar un código del juego limpio, se propone vivenciar situaciones reales donde: se ajusten los desempeños motrices al *tiempo* y *espacio*; se contrasten las experiencias de triunfo; y se colabore con el otro para lograr el objetivo.

Actividad 1: Ta-ka-tá



Se organiza el grupo en parejas, preferentemente mixtas, y se busca que los alumnos disfruten la actividad.

El móvil consiste en pasar la pelota a la cancha contraria por arriba de la red, golpeándola con la palma de la mano de abajo hacia arriba, y nunca al contrario. Provocar que el equipo contrario no pueda regresarla.

Variantes

- Asignar un determinado número de golpes para regresar la pelota.

Reglas

- Sólo se puede golpear la pelota con la palma de la mano, de abajo hacia arriba.
- Gana el punto, el jugador que consiga colocar la pelota dentro del terreno contrario.
- Gana la pareja que llegue primero a 15 ó 20 puntos.
- Se hace cambio de cancha cada 5 ó 10 puntos.
- Ningún alumno debe ser excluido de la actividad.

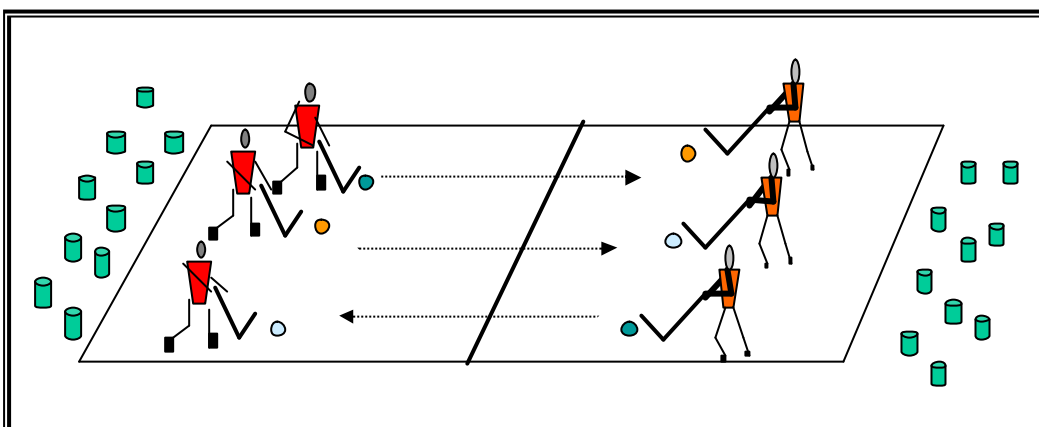
Organización general

- Formar equipos mixtos buscando el equilibrio de posibilidades en el desempeño de los alumnos.
- Emplear tiempos fuera para analizar la estrategia y las actitudes mostradas.
- Aprovechar cualquier incidente para analizar y precisar los valores del juego limpio.

- Analizar las reglas para saber cómo determinan el juego limpio, y cómo los desempeños motrices se ajustan a ellas.

Actividad 2: Bolos-bastón

Se sitúan dos equipos frente a frente separados por una línea central del campo. Cada equipo tiene 10 bolos colocados detrás de la línea final. A la señal, se golpean las pelotas en dirección al campo contrario, con la intención de derribar los bolos al tiempo que evitan sean derribados los bolos propios. Se establece el tiempo de juego y el valor de puntos por cada bolo, o bien que, al derribarlos todos se gana la partida.



Reglas

- Sólo se puede golpear la pelota con el bastón.
- Al jugador que detenga la pelota con cualquier parte del cuerpo se le descuenta un punto.
- Gana el equipo que derribe primero los bolos, o el que acumule más puntos al término del tiempo establecido.
- Ningún alumno debe ser excluido de la actividad.

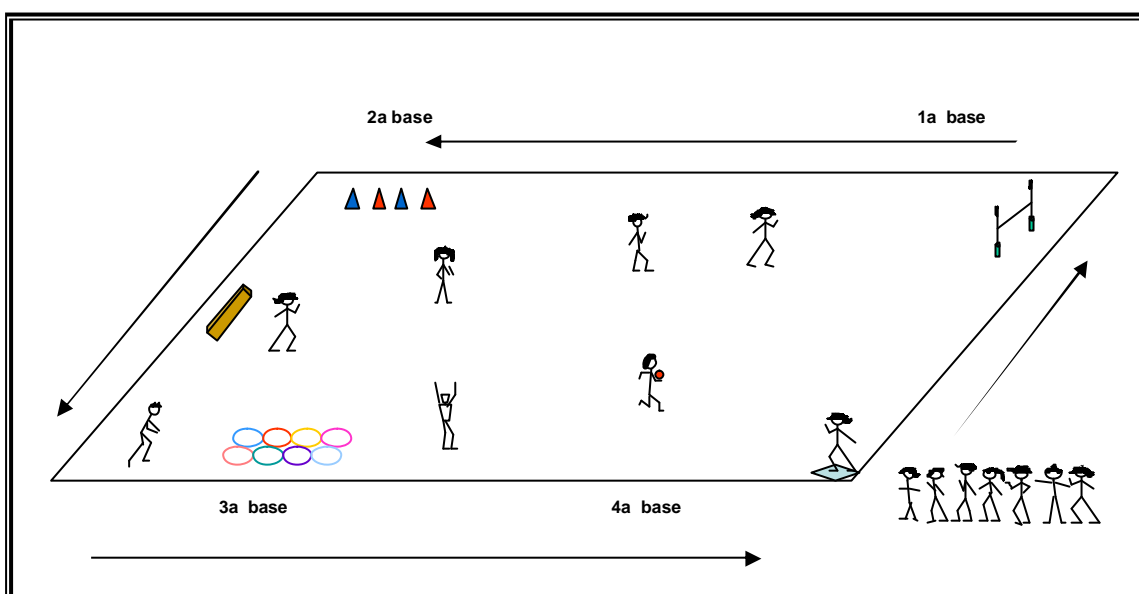
Variantes

- Variar la distancia de la ubicación de los bolos.
- Ubicar el bolo de oro, que al ser derribado gana la partida automáticamente.

Organización general

- Evitar golpear a los compañeros y adversarios. Esto es una regla personal a seguir.
- Analizar las actitudes y aprovechar cualquier incidente para precisar los valores del juego limpio.
- Comprender y aceptar las reglas del juego antes de iniciar.

Actividad 3: Béisbol-recorrido



Se organiza al grupo en dos equipos mixtos de 7 a 10 jugadores. Se juega en un campo adaptado a las dimensiones de la escuela. Existen cuatro bases en un cuadrado orientado sobre uno de sus vértices. En cada base se coloca lo siguiente:

Primera base: dos postes con una cuerda amarrada a los extremos; pasar saltando por arriba de ella.

Segunda base: seis conos colocados en fila con una separación entre cada uno de un metro; correr en zig-zag.

Tercera base: ocho aros colocados juntos de dos en dos formando una fila; brincar con pies juntos en cada uno de ellos.

Cuarta base: un cuadro de 30 x 30cm colocado en el piso; pisar la base.

Uno de los defensores es el lanzador y los demás se distribuyen por toda el área de juego para recibir la pelota. Los atacantes permanecen fuera del terreno hasta que les toque su turno establecido previamente. Comienza el primer bateador (corredor) desde el interior del cuadrado.

El juego consiste en patear la pelota enviada por el lanzador y tratar de hacer el recorrido de las cuatro bases, antes de que el equipo defensor realice 10 pases entre ellos y coloque la pelota dentro de una caja o un aro que se encuentra al final del terreno de juego. Si el corredor logra llegar a la cuarta base antes, anota un punto (carrera) para su equipo. Después, corresponde el turno al segundo corredor, y así sucesivamente, hasta que todo el equipo haya bateado.

A continuación se intercambian los papeles con el otro equipo, ganando el que más puntos obtenga.

Reglas

- No se puede obstruir el desplazamiento del corredor.
- Al momento de realizar los diez pases, cada jugador (defensores) debe tocar la pelota al menos una vez.
- Si la pelota se cae y no completa el pase, inician nuevamente la secuencia de los 10 pases.
- Si algún corredor no realiza el recorrido de acuerdo a lo establecido no cuenta su carrera y pierde su turno.
- Todos los alumnos deben participar.

Variantes

- Antes de realizar los 10 pases encestar la pelota en la canasta de básquetbol.
- Modificar las acciones a realizar en cada base.
- Jugar a determinada puntuación o por tiempo.

Organización general

- Asegurar la participación de todos los integrantes del grupo y conformar equipos mixtos.
- Promover el juego limpio, fomentar actitudes de respeto a la diversidad, cooperación y tolerancia por las experiencias de la derrota y el triunfo.
- Al finalizar hacer una reunión general para comentar las experiencias, tanto de la estrategia del juego como de las actitudes mostradas.

Actividad 4: El código del juego limpio

Elaborar un código de juego limpio que integre las reflexiones y conclusiones sobre los principios y normas que se deben observar para un comportamiento positivo.

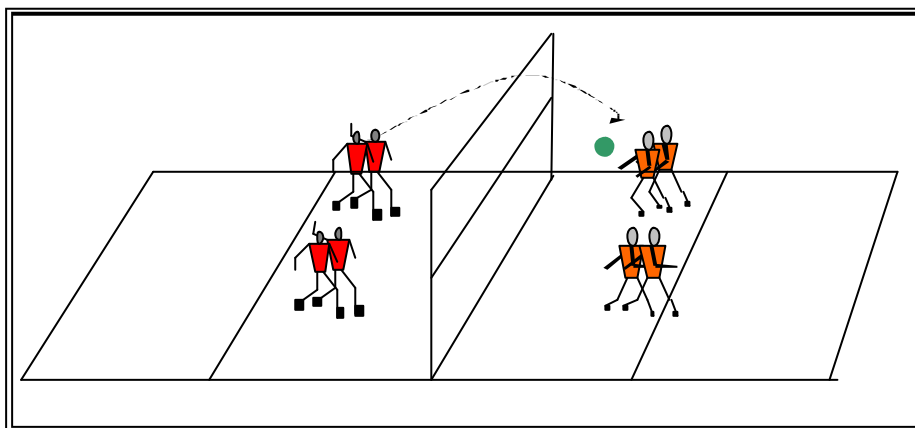
Antes de realizar el código del juego limpio, es necesario que cada alumno reflexione sobre su propia actitud ante las distintas situaciones conflictivas en el juego y el deporte educativo .

A partir de ahí, recoger propuestas que propicien esta reflexión (pueden utilizarse distintas técnicas, materiales, dibujos o textos). También se puede conversar sobre lo siguiente:

- ¿Qué debemos hacer para disfrutar lo realizado?
- ¿Qué situaciones nos disgustan cuando jugamos?
- ¿Cómo lo podemos superar?
- ¿Qué podemos hacer ante actitudes inapropiadas?

El Baúl de juegos y recursos

Voleibol con un pié



Se organizan equipos integrados por parejas que están sujetas de un pie. El móvil consiste en pasar la pelota golpeándola con cualquier parte del cuerpo al campo contrario, de tal manera que no pueda ser regresada por el contrincante. Sólo así se logrará un tanto. Se determina el tiempo o los puntos a lograr para concluir el juego.

Reglas
<ul style="list-style-type: none">• No golpear la pelota si no se encuentran los pies sujetos.• Ningún alumno debe ser excluido de la actividad.

Variantes

- Modificar las dimensiones de la cancha para provocar más desplazamientos de las parejas en su área.

Actividad Complementaria

Jugar y cooperar

La siguiente actividad complementaria tiene como finalidad, ampliar las experiencias motrices, y enfatizar la práctica variable en los patrones de movimiento de los alumnos y alumnas.

Para lograrlo se propone observar y analizar el video Voleibol I y II de la serie Seréis Campeones y realizar las actividades del cuadro inferior.

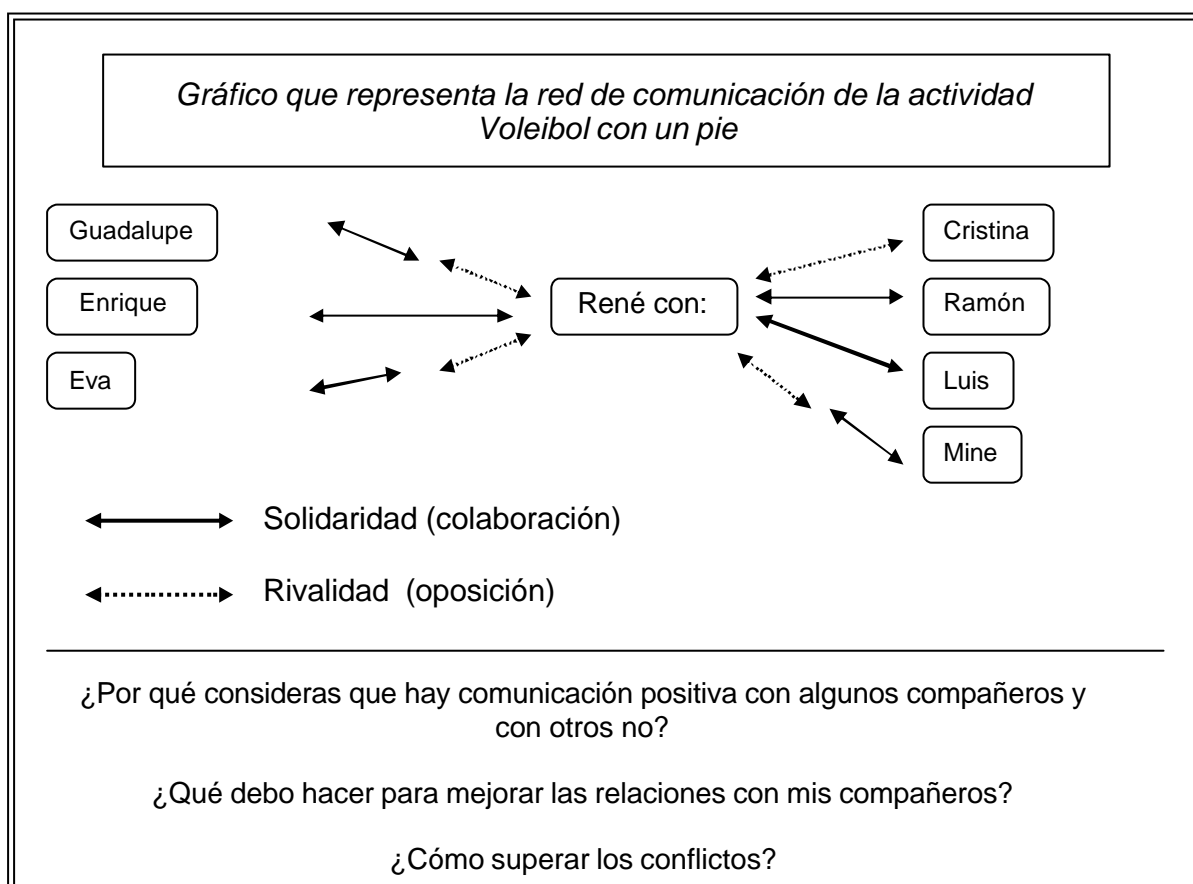
Sinopsis del video: Se especifican las medidas de la cancha, el reglamento, el número de jugadores y las posiciones fundamentales a partir de las cuales se desarrollan las demás habilidades corporales necesarias para su práctica.

<p>Actividades previas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno investiga en libros, revistas, periódicos, televisión, algunos tópicos relacionados con voleibol. Estos datos se podrán contrastar al momento de observar el video. • El grupo observa el video <i>Voleibol I y II</i> perteneciente a la serie <i>Seréis Campeones</i>, que sirve como punto de referencia para conocer más acerca de este deporte y analizar los patrones de movimiento y su lógica.
<p>Aspectos centrales de la observación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿A qué tipo de cancha pertenece? • ¿Cuál es la lógica del juego? • ¿Qué tipo de roles de participación le podemos encontrar? • ¿Cómo son los patrones de movimiento? • ¿Podemos registrar su lógica en el ludograma? ¿Cómo?
<p>Actividades posteriores a la presentación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué modificaciones podemos hacer para participar todos? • ¿Con qué tipo de pelota? • ¿Podemos hacer una práctica de iniciación a este deporte? • ¿Y si hacemos un pequeño torneo relámpago?
<p>Relación con otras asignaturas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Formación cívica y ética: La función de las actividades físicas, recreativas y deportivas en el desarrollo sano del adolescente.

Evaluando el bloque

Con la intención de obtener evidencias de aprendizaje de los alumnos y verificar el logro de los propósitos del presente bloque, se proponen a continuación algunos tópicos para evaluar lo realizado:

- Elaborar gráficos que reflejen las relaciones que se establecen entre los participantes. Ejemplo:



- Presentar ludogramas de cada equipo y alumno.
- Elaborar ensayos con respecto a:
 - El respeto a las reglas.
 - El trato amable a compañeros y rivales.
 - Valores que incorporo a mi personalidad.
 - ¿Cómo superar conflictos durante mi estancia en la escuela?
 - ¿Qué aprendí para ser mejor?

Todo es cuestión de estrategias

Propósito

La finalidad del presente bloque es que los alumnos conozcan las posibilidades de acción motriz -en actividades de cancha propia con un bajo nivel de incertidumbre- y reconozcan la lógica interna de las acciones. Se pretende, por lo tanto, que los estudiantes sean capaces de controlar y ajustar sus movimientos tácticos de acuerdo con los elementos de espacio y tiempo de las actividades, que respeten las reglas y que valoren la comunicación entre compañeros para tomar decisiones.

Contenidos

1. La interacción como estrategia.
2. La actuación estratégica en actividades de cancha propia.
3. Organización de un torneo.

Aprendizajes esperados

El alumno:

- Identifica sus posibilidades de acción motriz en actividades de cancha propia, como una forma de distinguir las condiciones de los desempeños motrices personales.
- Comprende la lógica interna de las actividades, sobre las pautas del reglamento, para la toma de decisiones que favorezca una participación grupal equilibrada.
- Controla y ajusta sus movimientos de acuerdo al tiempo y espacio, como una forma de poner a prueba sus capacidades corporales.

Duración: 16 sesiones

Desglose didáctico

Todo es cuestión de estrategias
Secuencia de trabajo 1. Los juegos, su lógica, las reglas y sus modificaciones
Secuencia de trabajo 2. La estrategia considerando el espacio y tiempo
Secuencia de trabajo 3. La toma de decisiones en el juego
Actividad complementaria. Cuidado del cuerpo

Comentarios y sugerencias didácticas

Este bloque, está organizado con tres secuencias de trabajo y una actividad complementaria; la primera *Los juegos, su lógica, las reglas y las modificaciones* pretende que los alumnos comprendan la lógica interna de los juegos de cancha propia que combinan tanto el trabajo individual como el respectivo a la labor de conjunto, el conocimiento y respeto de las reglas de juego, y las posibles modificaciones en las mismas.

La segunda secuencia de trabajo, *La estrategia considerando el espacio y el tiempo*, analiza las estrategias de juego que condicionan la acción motriz.

La secuencia tres, *La toma de decisiones en el juego*, busca ser el escenario para poner a prueba el conocimiento de la lógica interna, las estrategias de acuerdo con el móvil de juego y las actitudes de respeto a las reglas. Para lograrlo se propone llevar a cabo un torneo. Durante su realización y al finalizar el bloque, conviene evaluar con los estudiantes las experiencias y precisar los aprendizajes logrados en relación al conocimiento de la táctica y la estrategia, lo que debe superarse y cómo hacerlo.

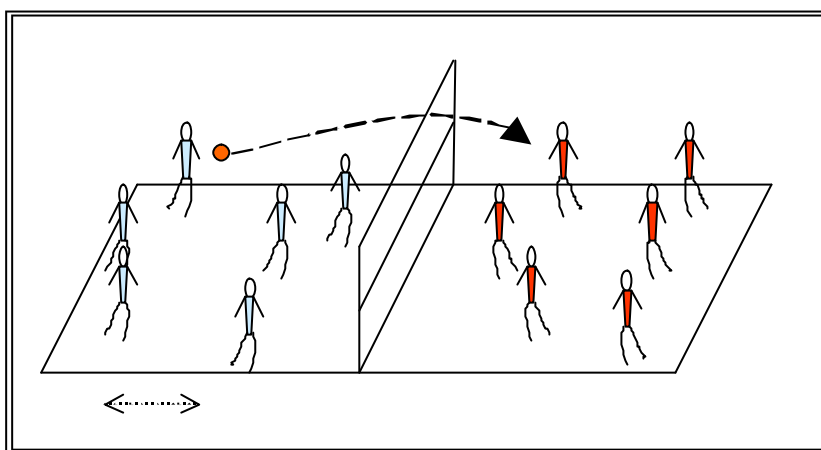
La actividad complementaria, *Cuidado del cuerpo*, se enfoca sobre la articulación de la rodilla y el trabajo que desempeña, así como los cuidados que deben tenerse para evitar lesiones.

Es importante durante el desarrollo del bloque que se propicie en los alumnos la disposición para hacer modificaciones a los juegos, integrar equipos mixtos y procurar la participación de todos los estudiantes al efectuar encuentros simultáneos. Para ello se requiere una distribución del espacio de trabajo y prever los diversos materiales que se necesitan. También es pertinente que el docente genere la reflexión en los alumnos con la intención de estimular el pensamiento estratégico e intervenga con cuestionamientos sobre el dominio del espacio y el tiempo por ejemplo: ¿qué hacer para descontrolar al contrincante y lograr un punto?. Debe considerarse la diversidad personal y cultural de los alumnos para atender a las necesidades educativas de cada uno de ellos y proponer, las estrategias de aprendizaje pertinentes.

Los juegos, su lógica, las reglas y sus modificaciones

Con la intención de impulsar que los alumnos comprendan la lógica interna de juegos de cancha propia de manera individual y colectiva, se sugiere realizar lo siguiente:

Actividad 1: Pelota voladora



Se divide el grupo en equipos mixtos de seis integrantes. Se designan tres delanteros y tres zagueros en cada uno.

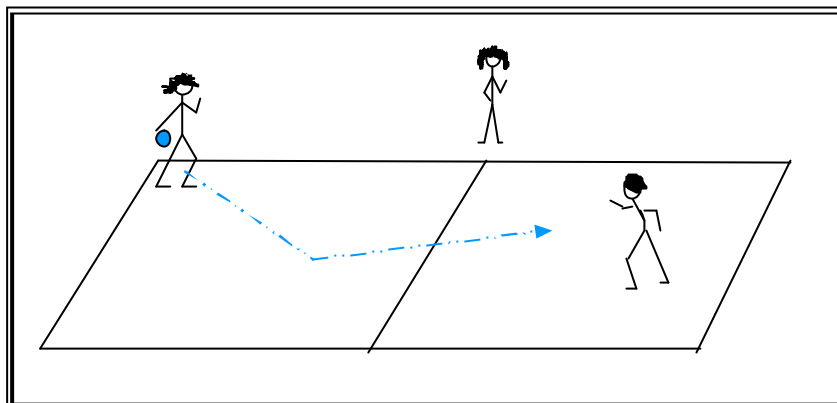
El móvil del juego consiste en pasar una pelota a la otra cancha por arriba de la red, colocada a una altura de 1.80 m, y procurar que caiga dentro de las líneas que limitan el área. La intención es que el equipo contrario cometa un fallo o no logre regresarla y, al mismo tiempo, evitar que la pelota bote dos veces en el terreno propio.

Reglas

- Golpear el balón dos o tres veces entre los compañeros de equipo antes de pasarlo a la cancha contraria.
- El balón puede dar como máximo un bote en la cancha propia antes de pasarlo.
- Ningún jugador puede golpear la pelota dos veces seguidas.
- Al pasar la pelota deben de cambiar la posición: delanteros por zagueros.
- Ningún alumno debe ser excluido de las actividades.

Actividad 2: Tenis de mano

Su finalidad tiene que ver con adecuar los desempeños motrices y ampliar el conocimiento de la lógica interna de las acciones de cancha propia al jugar de forma individual. En la actividad anterior se manejó el patrón básico de movimiento de golpeo, en esta ocasión se repite, pero ahora con una pelota pequeña y el contacto se ejecuta con la palma de la mano.



Se organiza el grupo por tercias y se distribuyen en las diferentes canchas. Dos jugadores se enfrentan y el tercero es el juez, que se coloca por fuera de la línea central.

El móvil del juego consiste en hacer pasar la pelota a la otra cancha y procurar que bote dentro del área delimitada por las líneas y que el contrario no logre regresarla.

Reglas

- Golpear la pelota con la palma de la mano.
- La pelota puede botar una vez dentro de la cancha propia.
- Gana quien llega primero a 10 puntos.
- Todos los alumnos deben participar.

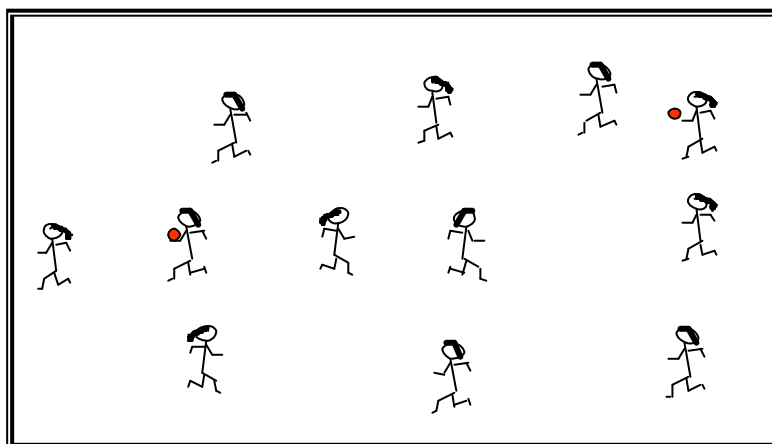
Variantes

- Se puede llevar a cabo por parejas.
- Todas aquellas que los participantes propongan.

Organización general

- Reunir al grupo para comentar las experiencias y modificaciones que permitieron a los estudiantes conocer la lógica interna del juego.
- Permitir a los alumnos poner a prueba sus competencias motrices al canalizar sus propuestas a los juegos al aplicar lo aprendido y estar convencidos de los logros a alcanzar. Comentar el tipo de experiencias y los resultados que se pueden obtener.
- Motivar a los alumnos para que propongan diversas situaciones motrices con lo aprendido hasta el momento, planteen problemas motores (inventen pases, formas de anotación, cambien y modifiquen los roles de participación) que les permitan comprender la lógica de las actividades a realizar.
- Al integrar los equipos se debe cuidar que exista un equilibrio de fuerzas a partir de sus habilidades y del número de participantes por equipo.

Actividad 3: Todos contra todos



Se organiza al grupo en equipos mixtos de 10 a 12 integrantes y se le designa un área aproximadamente de 15 x 15 m, que puede ser menor dependiendo el espacio con que se cuente. El juego comienza cuando dos pelotas son lanzadas por el maestro a la zona de juego, quien atrapa una pelota intenta acertar con ella a otro jugador de la cintura para abajo. Cada uno juega individualmente y cuenta los aciertos que va consiguiendo.

Reglas

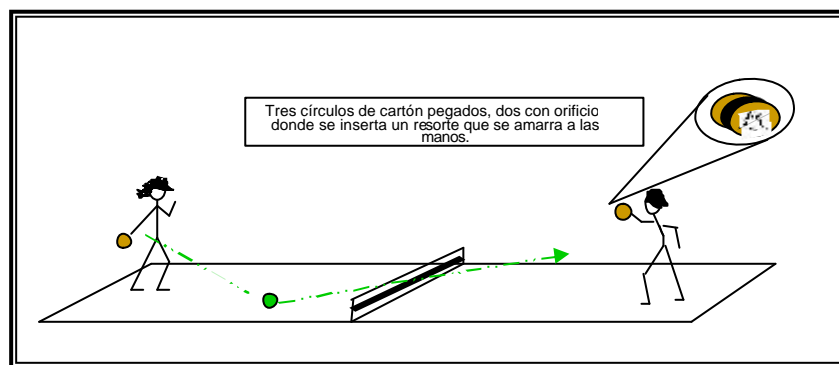
- No arrebatarse la pelota a ningún compañero.
- Quien tenga la pelota debe permanecer quieto.
- Quien atrape la pelota no se considera tocado.
- No se puede correr con la pelota en las manos.
- No botar la pelota.
- Todos los alumnos deben participar.

Variantes

- El jugador que tiene la pelota en su poder puede perseguir a los demás si lo hace botándola.
- Si la pelota toca antes el piso y luego al jugador se considera tocado.
- Aumentar el número de pelotas.

El Baúl de juegos y recursos

Tenis con raqueta de mano



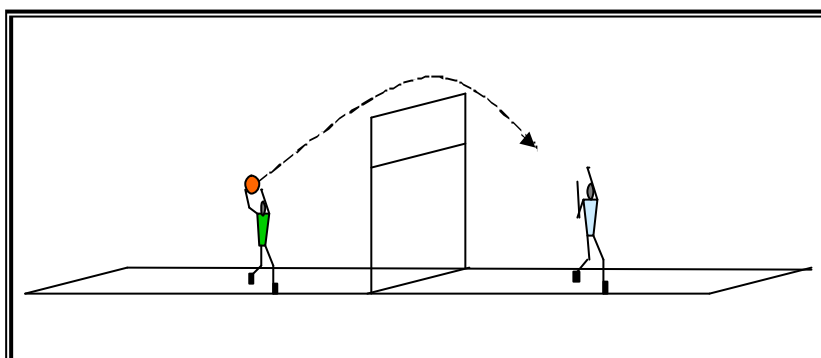
El móvil del juego consiste en pasar la pelota con la raqueta de mano a la otra cancha e intentar que bote dentro de los límites para que el contrincante no pueda regresarla.

Secuencia de trabajo 2

La estrategia considerando el espacio y tiempo

Con la intención de impulsar entre los alumnos el análisis de las distintas tácticas a desarrollar en los juegos de cancha propia, se propone que realicen lo siguiente:

Actividad 1: Lanzar y atrapar en cancha angosta



Se organiza al grupo por parejas y cada integrante se coloca en su cancha.

El móvil de la actividad consiste en hacer pasar la pelota al otro lado, por arriba de la red, colocada a una altura de 2 m, procurar que caiga dentro de esa área, con la intención que el contrario no logre atraparla.

Reglas

- La pelota tiene que pasar por arriba de la red.
- Se debe atrapar y controlar la pelota antes de que toque el suelo dentro de la cancha propia para evitar el punto.
- Ningún alumno debe ser excluido de participar.

Variantes

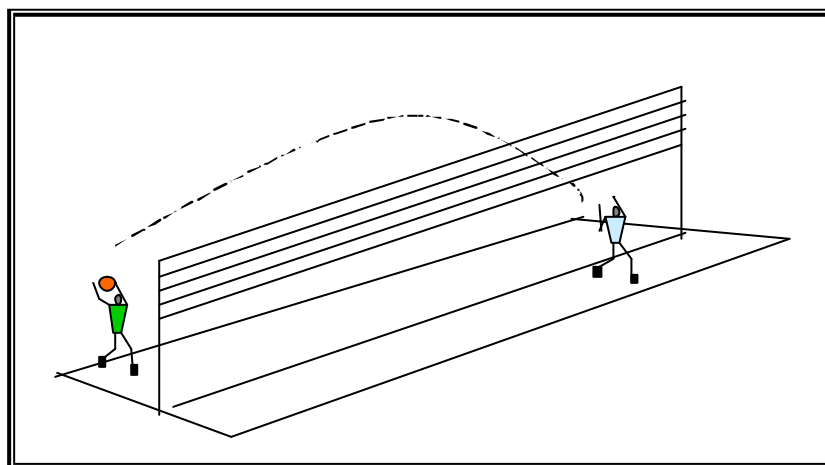
- Cambiar de rivales y procurar el juego entre hombres y mujeres.
- Aumentar o disminuir la altura de la red y el área de juego.
- Cubrir la red, aumentar el grado de incertidumbre.
- Las que propongan los participantes.

Organización general

- Se sugiere que los alumnos observen a una pareja y analicen sus desempeños motrices.
- Registrar en un cuaderno de manera individual, las experiencias de aprendizaje más significativas y, al término del bloque, comentarlas en grupo, lo que permite que cada alumno actúe de manera autónoma y reconozca sus posibilidades y limitaciones.
- Comentar el tipo de estrategias que emplearon y cuáles fueron las más apropiadas para la situación motriz planteada.
- El maestro interviene con interrogantes para animar el análisis de la táctica del juego.
- Para incorporar a los estudiantes con necesidades educativas especiales, se recomienda hacer los ajustes correspondientes a las actividades y espacios de juego.
- Organizar una reunión para comentar las experiencias y las modificaciones que permitieron a los estudiantes conocer la lógica interna del juego.

Actividad 2: Lanzar y atrapar en cancha amplia

El propósito es que los alumnos adecuen sus desempeños motrices al realizar desplazamientos laterales, ajustándolos al espacio y tiempo del área de juego, y a la trayectoria de la pelota para lograr atraparla antes de que toque el piso.



Se organiza al grupo por parejas y se distribuyen en las diferentes canchas de juego. Se coloca uno en cada media cancha.

El móvil consiste en hacer pasar la pelota a la otra cancha, por arriba de la red, colocada a una altura de 2 m, procurar que caiga dentro del campo contrario en las líneas que la limitan, con la intención de que el adversario no logre atraparla.

Reglas

- La pelota tiene que pasar por arriba de la red.
- Se debe atrapar y controlar la pelota antes que toque el suelo dentro de la cancha propia para evitar el punto.
- Todos los alumnos deben jugar.

Variantes

- Cambiar de rivales y procurar el juego entre hombres y mujeres.
- Aumentar o disminuir la altura de la red.
- Aumentar o disminuir el área de juego.
- Cubrir la red, aumenta el grado de incertidumbre.
- Todas aquellas que los participantes propongan.

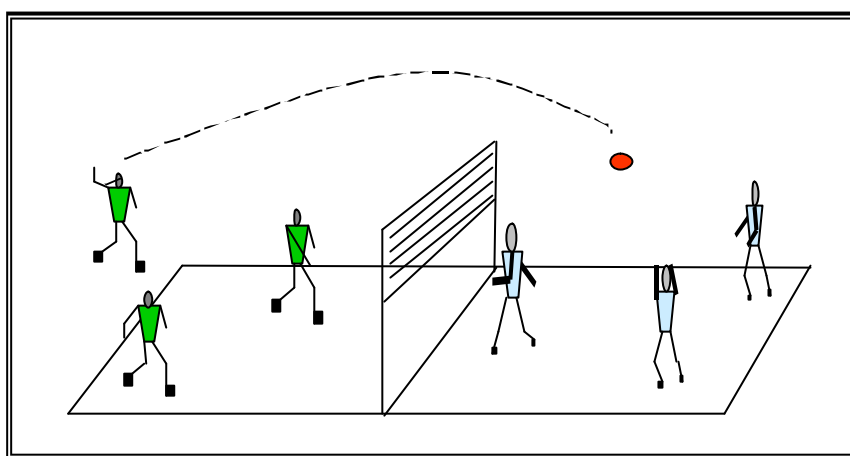
Organización general

- Registrar en el cuaderno lo más significativo con respecto a los desempeños de sus compañeros, comparar esta actividad con la anterior y comentar sobre las diferencias que existen entre ellas.
- Promover niveles de autonomía y hacer que todos los alumnos experimenten y disfruten de la práctica.
- Utilizar la competición como un medio de motivación y de aprendizaje que permite aumentar el gusto e interés por la actividad física.
- Plantear retos. Analizar en grupo las variantes y reflexionar lo que sucede cuando se modifican.
- Descubrir las relaciones que se establecen con el entorno, los objetos y las personas, ya que al experimentar diferentes sensaciones que requieren desplazamientos en distintos espacios o áreas de juego, se posibilita comprender las relaciones espacio-temporales.

- Intervención del maestro con interrogantes para analizar la táctica del juego.
- Al finalizar se hace una reunión para comentar las experiencias y las modificaciones que permiten a los estudiantes conocer la lógica interna del juego.

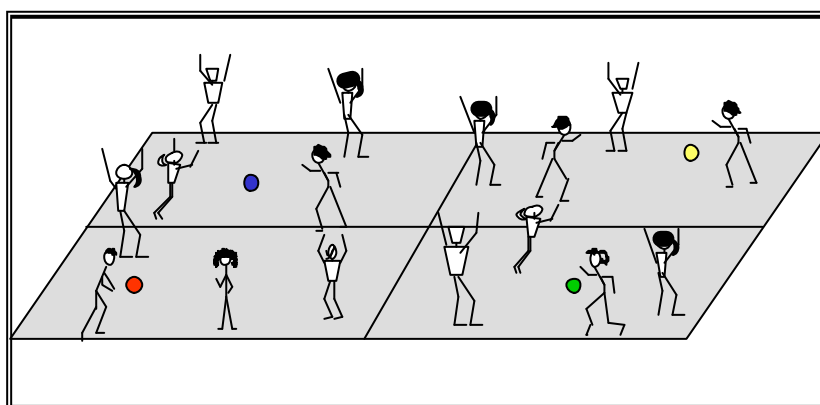
El Baúl de juegos y recursos

El voleibol por tercias



El móvil del juego consiste en pasar la pelota a la cancha contraria, por arriba de la red, para que el equipo adversario no pueda regresarla o que bote dentro del área contraria.

El balón rápido



Se organiza al grupo en equipos de cuatro o seis alumnos y se divide el área de juego en tantos equipos se hayan formado. A la señal del profesor y durante cierto tiempo, cada equipo realiza el mayor número de pases tratando de hacer más que los otros equipos. El que primero lo logre se anota un tanto.

Reglas
<ul style="list-style-type: none">• Los jugadores deben pasarse la pelota sin que caiga al suelo• Los jugadores deben desplazarse por el área, excepto cuando están en posesión de la pelota.• No se puede devolver la pelota al compañero que la envió.• Ningún alumno debe ser excluido de la actividad.

Variantes:

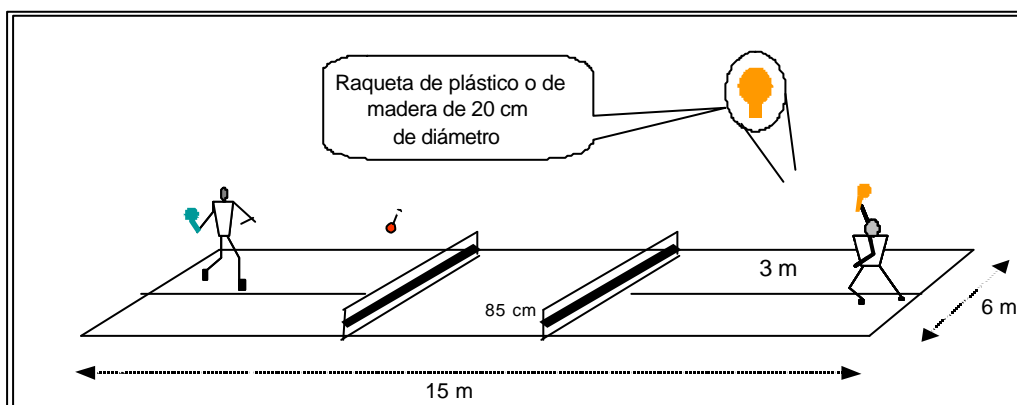
- Aumentar o disminuir el número de pases.
- Realizar el mayor número de pases en un tiempo establecido (dos o tres minutos)
- Designar un área común para todos los equipos con la condición de que todos los jugadores estén en movimiento, completar los pases señalados previamente.

Secuencia de trabajo 3

La toma de decisiones en el juego

Con el propósito de poner en marcha la estrategia y la táctica obtenidas en las secuencias de trabajo anteriores se propone realizar del torneo de *Shuttleball*.

Actividad 1: El Shuttleball



Es conveniente organizar el torneo con el sistema todos contra todos o *Round Robin*. Esta modalidad permite que todos los alumnos participen y de esa manera se facilite el análisis de la lógica interna, las estrategias del juego y avanzar en la mejora de su desempeño motriz individual.

A continuación se presenta un ejemplo para llevar a cabo los encuentros tanto individuales y de parejas y registrar los resultados.

TORNEO DE SHUTTLEBALL
Sistema de juego: *Round Robin*
Siembra de partidas

TORNEO INDIVIDUAL							Hoja de registro		
Participante	1	2	3	4	5	JG	JP	Lugar	
1. Hugo									
2. Erika									
3. Fernando									
4. Sofia									
5. Armando									

TORNEO DE PAREJAS						Hoja de registro			
Participantes	1	2	3	4	5	JG	JP	Lugar	
1. Mine y Felipe									
2. Alberto y Vanessa									
3. Gustavo y Eva									
4. Daniel y Gabriela									
5. Luis y Cristina									

Los participantes que durante la jornada les corresponda descanso deben fungir como jueces.

Después de cada sesión de trabajo se comentan las experiencias así como las posibles estrategias a replantear por cada uno de los participantes:

- ¿Qué sucedió durante la jornada de juegos?
- ¿Qué se aprendió?
- ¿Qué dificultades se presentaron durante el desarrollo del torneo?

De acuerdo a los avances del torneo, esta secuencia de trabajo puede abarcar varias sesiones. Es importante que todos los encuentros se realicen para procurar que participen todos y se pongan en acción las habilidades motrices y estrategias adquiridas durante el desarrollo del bloque.

Organización general

- Durante el desarrollo del torneo de Shuttleball debe propiciarse que los alumnos se sientan capaces motrizmente, adquieran seguridad en sí mismos y en sus propias posibilidades, y descubran nuevas formas de actuar y desempeñarse. Por lo tanto, es importante respetar la necesidad que cada uno de los alumnos tiene por probar y experimentar nuevos desafíos, decidir cuándo, cómo, con qué y con quiénes resolver las nuevas situaciones.
- Conviene poner en juego el grado de habilidad de los alumnos, y las experiencias que poseen. Asimismo es recomendable definir y asumir responsabilidades antes, durante y después de la realización del torneo.
- Analizar en grupo la lógica interna del juego y las estrategias que se pueden emplear durante su puesta en práctica y el estilo personal de enfrentar y resolver las situaciones planteadas.

Actividad complementaria

Cuidado del cuerpo

En la integración de la corporeidad y la edificación de la competencia motriz, las funciones de la estructura orgánica y funcional del cuerpo juegan un papel importante. Por ello es pertinente que los alumnos conozcan su cuerpo y las distintas articulaciones. En este sentido la presente actividad pretende que los alumnos centren su atención en la articulación de la rodilla y el trabajo que desempeña, así como los cuidados que debe tenerse para evitar posibles lesiones.

Sinopsis del video: ¿Cuáles son las posibilidades de movimiento de la rodilla? ¿Qué cuidados hay que tener? Las respuestas se dan a conocer en este video, además de un detallado esquema acerca de los ligamentos que intervienen en esta articulación.

<p>Actividades previas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • De manera individual investigar como está constituida la rodilla y hacer un esquema o una maqueta de la misma. • Reflexionar sobre el trabajo que realiza esta articulación. • Posteriormente observar el video <i>¿Qué haces con tus rodillas?</i> de la serie <i>Haga deportes pero cuide su salud</i>.
<p>Aspectos centrales de la observación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son las posibilidades de movimiento de la rodilla? • ¿Cómo se llaman las partes que la conforman? • ¿En qué momento se puede presentar una lesión? • ¿Qué medidas preventivas se deben de tomar en cuenta para no sufrir una lesión?
<p>Actividades posteriores a la presentación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Intercambiar comentarios acerca del video. • Realizar exploraciones individuales de los movimientos que tiene la rodilla. • Enlistar los cuidados corporales y las actitudes que deben asumir para estar siempre atentos hacia el cuidado de sí.
<p>Relación con otras asignaturas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Formación cívica y ética: La función de las actividades físicas, recreativas y deportivas en el desarrollo sano del adolescente.

Descubrir estrategias

Propósito

El propósito de este bloque es que los alumnos interpreten las reglas y las posibilidades de actuación colectiva, lo que les permitirá saber desempeñarse dentro de las distintas áreas de juego y mantener una buena comunicación con sus compañeros. Otra intención es que el alumno organice sus acciones en una secuencia, basándose en la duración de la actividad, con lo cual logrará construir estrategias lógicas de pensamiento.

Contenidos

1. La cooperación-oposición.
2. Deportes alternativos de invasión.

Aprendizajes esperados

El alumno:

- Interpreta las reglas y la posibilidad de actuar en colectividad para resolver el manejo del espacio y el tiempo dentro del grupo en el que participa.
- Utiliza estrategias lógicas de pensamiento para resolver situaciones de acción motriz, y dialoga con sus compañeros para solucionar el problema.
- Promueve formas de comunicación e interacción con sus compañeros para el desarrollo de estrategias.

Duración: 16 sesiones

Desglose didáctico

Descubrir estrategias
Secuencia de trabajo 1. <i>Inventamos nuestros juegos</i>
Secuencia de trabajo 2. <i>La cooperación-oposición en los deportes alternativos</i>
Secuencia de trabajo 3. <i>El consenso y el respeto en las actividades motrices</i>
Actividad complementaria. <i>¡Lo podrás hacer!</i>

Comentarios y sugerencias didácticas

El presente bloque, está constituido por tres secuencias de trabajo y una actividad complementaria. La primera secuencia *Inventamos nuestros juegos* busca poner en acción distintas y variadas posibilidades de actualizar el saber hacer, saber actuar y saber desempeñarse, donde la participación activa de los jugadores en la adaptación y modificación de las reglas es un elemento clave del mismo. Con ello se favorece el análisis perceptivo de diferentes problemas motrices en situaciones lúdicas de invasión.

Esto posibilita desarrollar pensamiento táctico y estratégico en los alumnos, motivo por el cual el profesor tiene un papel fundamental en la reflexión y análisis de soluciones y modificaciones a la problemática identificada.

Es conveniente cuidar que los alumnos con necesidades educativas especiales tengan acceso a las actividades propuestas, poner énfasis en una interacción de respeto con los demás, posibilitar el desarrollo de sentimientos y actitudes de autoestima.

La segunda secuencia *La cooperación-oposición en los deportes alternativos*, enfatiza las dinámicas elementales de cooperación y oposición en situaciones de juegos y deportes alternativos. El *Lacrosse* permite crear las condiciones favorables desde el punto de vista motivacional, pues los alumnos tienen que elaborar su propio material de juego. Conviene sensibilizarlos para que conozcan el reglamento, los implementos, el espacio y modos diferentes de jugar a los habituales.

Dentro de esta misma secuencia *Aprendamos a jugar la pelota p'urhepecha* propone, además de poner en práctica desempeños motrices en cancha de invasión, incorporar expresiones lúdico deportivas propias de la cultura nacional.

En la tercera secuencia de trabajo *El consenso y el respeto en las actividades motrices* se encuentran propuestas que impulsan el diálogo, el respeto y la tolerancia como bases fundamentales de un posible código de ética que permita la participación de todos los alumnos.

Para el aprendizaje del *Lacrosse* conviene iniciar con *formas jugadas* para incursionar, conocer y practicar los distintos desempeños motrices que esta actividad exige. Se propone practicar los juegos de *pelotas voladoras* y *el pañuelo*, para de ahí, comenzar el *Lacrosse* con versiones modificadas, es decir, con menos jugadores, porterías más grandes, variaciones en el reglamento, por parejas, y aumentando el tamaño de la pelota.

Es recomendable utilizar la actividad *¿Cómo integramos los equipos?* para variar las posibilidades de agrupación, además de considerar a aquellos alumnos que por sus características personales requieren de una estrategia educativa específica y adecuada a sus necesidades.

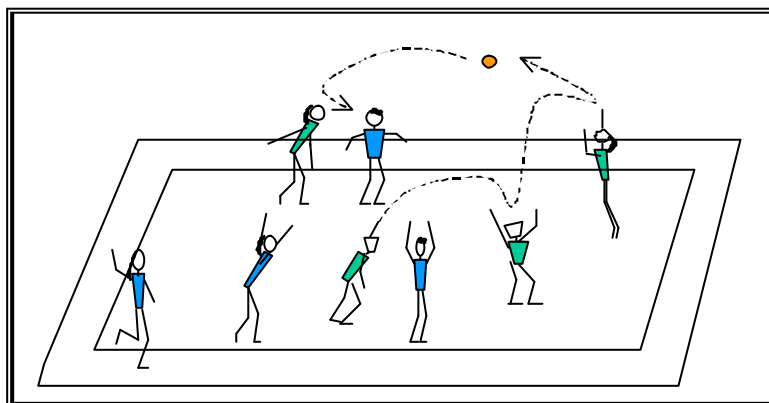
La actividad complementaria *¡Lo podrás hacer!*, encauza el interés y motivación de los alumnos hacia acciones de tipo individual. Se presentan los saltos de longitud y altura como potentes recursos para continuar el reconocimiento de las posibilidades físicas personales.

Secuencia de trabajo 1

Inventamos nuestros juegos

Esta secuencia procura la participación activa de todos, tanto para adaptar y modificar las reglas, como para analizar diferentes problemas motrices en situaciones lúdicas de invasión. La propuesta es la siguiente:

Actividad 1: Los quemados



Distribuidos los jugadores en dos equipos y en un espacio limitado, el primer equipo, trata mediante pases continuos acercarse a los integrantes del grupo adversario para

tocarlos con la pelota y quemarlos. Los jugadores *quemados* salen del juego dos minutos y después vuelven a ingresar.

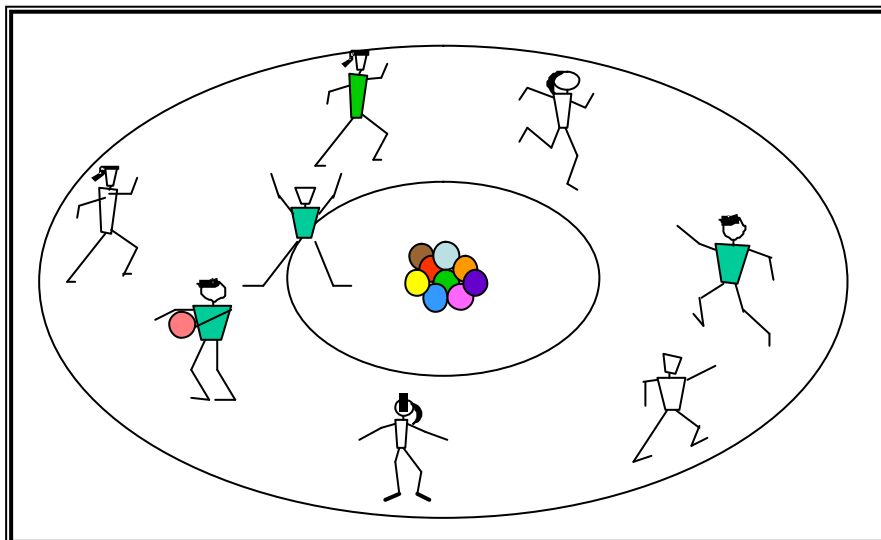
Reglas

- No está permitido correr con la pelota en la mano.
- No se puede lanzar el balón contra el jugador perseguido.
- El jugador *quemado* tiene que salir inmediatamente y permanecer en recuperación el tiempo señalado antes de volver a ingresar.
- Cada jugador *quemado* es un punto para el equipo perseguidor.
- Ningún alumno debe ser excluido de la actividad.

Variantes

- Disminuir el espacio o restringir zonas, modificar la acción del juego.
- Los jugadores *quemados* no salen, se quedan *congelados* en el lugar de la cancha en que fueron tocados.
- Los jugadores *congelados* pueden ser habilitados a jugar de nuevo, sólo si pasa un compañero por debajo de sus piernas.

Actividad 2: El tesoro



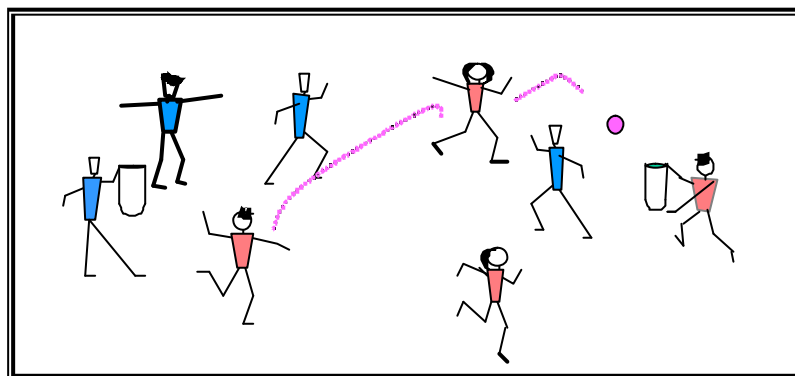
Se integran dos equipos, se trazan dos círculos concéntricos y se colocan diez o más pelotas en el círculo pequeño. El profesor designa al equipo que sacará las pelotas y el equipo que lo impedirá. El equipo defensor no puede entrar en el círculo pequeño ni salirse del grande. Cuando los defensores tocan a un atacante con balón, éste lo deja y se coloca con las piernas separadas. Si un compañero suyo pasa por debajo de ellas puede salvarse.

Reglas
<ul style="list-style-type: none">• No se permite dar más de tres pasos con la pelota.• Sólo se puede pasar hacia atrás.• Los defensores pueden interceptar los pases.• Todos los alumnos han de participar.

Variantes

- Modificar el número de jugadores en los equipos.

Actividad 3: Balón-Bolsa



Con una pelota (o balón suave), dos bolsas de plástico y un terreno delimitado, se enfrentan dos equipos. En cada línea de fondo colocamos a un jugador con una bolsa y su equipo busca introducir la pelota en ella. El juego comienza cuando un equipo pone en juego la pelota desde el fondo de su cancha; acción que se realiza siempre que se recupere la misma por una falta. El jugador con pelota no puede desplazarse con ella, mediante pases se avanza hacia el objetivo. Cuando se crea conveniente se

busca pasar al compañero del fondo, quien intenta atraparlo con la bolsa sin tocarlo con ninguna otra parte del cuerpo.

Reglas
<ul style="list-style-type: none">• No se permite desplazarse con la pelota en posesión.• Se debe evitar cualquier contacto entre jugadores.• El jugador que consiga anotar, se cambia a jugar la portería en el siguiente ataque.• Ningún alumno debe quedarse sin jugar.

Variantes

- No más de cinco pases en la media cancha propia.
- Delimitar un tiempo para realizar el ataque.

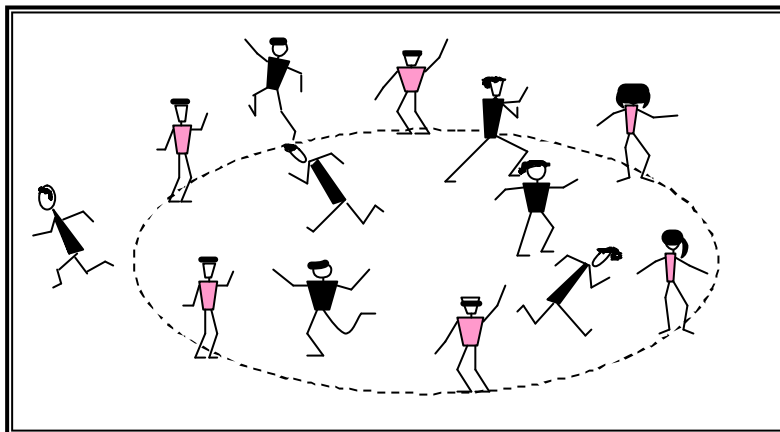
Organización general

Para la aplicación de la presente secuencia y con la finalidad de lograr el propósito es importante que los alumnos:

- Participen en cada una de las actividades donde el objetivo sea el esfuerzo, la mejora personal y la del grupo. Ello requiere estimular la motivación hacia la actividad física, sin exhibir desigualdades de género o habilidades.
- Analicen cómo responder y solucionar los problemas motrices planteados y de qué otra manera lo pueden hacer. Esto permite desarrollar su pensamiento estratégico y táctico al tomar conciencia de sus movimientos y jugadas.
- Planeen y adapten acciones, y modifiquen reglas para lograr nuevos desempeños motrices. Demuestren capacidad para cooperar con el grupo, respeten opiniones y muestren tolerancia ante situaciones no esperadas.

El Baúl de juegos y recursos

La red



Organizado el grupo en dos equipos de igual número de integrantes se colocan de la siguiente manera: un equipo se sitúa en la línea que forma el círculo, separados entre sí, formando *la red*, el otro, *los peces*, se pasea por el interior de la *red*.

Los que forman la red cuentan en voz alta hasta la cifra seleccionada para lanzarse a atrapar *los peces* e intentan inmovilizarlos. Cada equipo hace tres redadas y se cuenta el número de *peces* atrapados.

Secuencia de trabajo 2

La cooperación-oposición en los deportes alternativos

Esta secuencia pretende que los alumnos practiquen juegos y actividades motrices de invasión, donde participen con todos sus compañeros en diferentes roles de interacción y con un bajo nivel de incertidumbre con el propósito de que perciban problemas motrices y se identifiquen las posibles soluciones.

Actividad 1: Iniciación al Lacrosse

Generalidades

El Lacrosse es un juego canadiense. Su origen se encuentra en las costumbres de los indios *iroqueses* que lo tenían como un pasatiempo, una diversión que los preparaba para las guerras. El juego sufrió algunas modificaciones en la idea de hacerlo menos peligroso, y a finales del siglo XIX, se creó la Asociación Nacional de Lacrosse, que lo declara juego nacional.

Éste es un juego colectivo de pelota y bastón con cesta. Dos equipos se disputan la pelota para recogerla, pasarla, llevarla, e intentan meterla en la portería adversaria. Gana el equipo que consiga más goles dentro del tiempo que dura el juego.

El Lacrosse tiene las siguientes características:

- * *Implica desempeños motrices complejos.* La ubicación espacio temporal para manejar el implemento (balón-cesta) se modifica. No es lo mismo lanzar la pelota con las manos o enviar un pase con los pies, que desplazarse por el área de juego sujetando el balón-cesta con las dos manos, que hacerlo con las manos libres. La exploración global del espacio utilizado y la necesidad de realizar las diferentes acciones en el menor tiempo posible, le da a la actividad variabilidad en el ritmo de actuación que en este caso se hace para el logro del objetivo. Se adquiere progresivamente, dominio en las acciones motrices y en el manejo del bastón-cesta tanto al ataque como en la defensa.
- * *Desarrolla el pensamiento estratégico.* Propicia tanto de forma individual como de conjunto la solución a los problemas que se presentan, tomar decisiones y reconocer las consecuencias de las mismas. Además permite un mayor sentido crítico y capacidad de descubrimiento.
- * *Se asumen diferentes roles.* Este juego requiere de muchas tareas específicas y concretas:
 - Jugar con la pelota a la ofensiva
 - Jugar sin la pelota a la defensiva
 - Poner en juego la pelota
 - Protección al compañero en posesión de la pelota
 - Realizar pases
 - Tiro o fintas

- * *Actividad física abierta.* Participación de los alumnos donde no se presenta demasiada tensión ni agresividad. El resultado no es tan importante ya que pondera mayoritariamente el control de la pelota y la adaptabilidad para su enseñanza y práctica.
- * *Aporta situaciones motrices novedosas y actividades educativas enriquecedoras.*

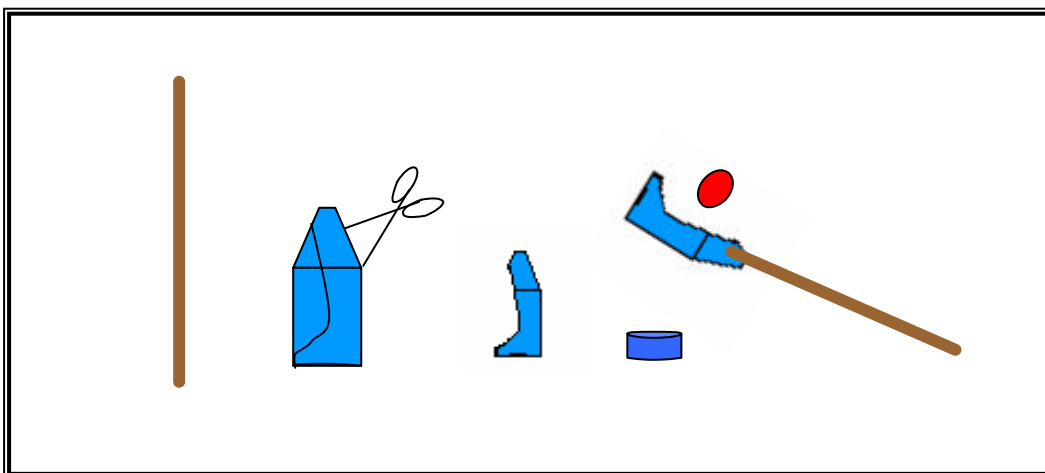
El material:

- Bastones de madera de 1 m (se puede utilizar un palo de escoba)
- Envases de plástico de jabón o de agua (1.5 litros) con asa
- Pelota de goma blanda
- Dos porterías de balón mano ó fútbol-sala
- Cinta adhesiva
- Tijeras y/o cúter

Elaboración del balón-cesta :

Con el cúter (o tijeras) se realiza un corte en diagonal a las botellas, del fondo hacia la mitad de la altura.

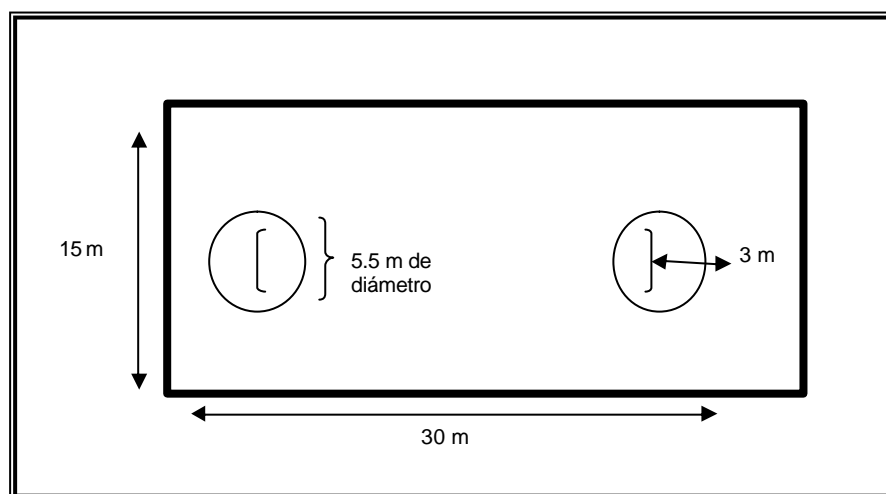
Para hacer los bastones de *Lacrosse* colocaremos el palo de escoba en el orificio de la botella y lo ajustamos con cinta adhesiva.



Bastón-pelota-cesta

El terreno de juego:

- Rectángulo de 110 x 90 m que adaptado al ámbito escolar es de 30 x 15 m, o se sujeta a las características de las instalaciones de cada escuela.
- El área de portería es un círculo de 5.5 m de diámetro.
- La portería mide 1.6 m de ancho y 1.5 m de alto y se coloca dentro de la circunferencia y a 3 m de la línea final.



Reglas y dinámica del juego:

- El móvil consiste en anotar un gol (en la portería del equipo contrario) al lanzar y deslizar la pelota con los bastones -balón-cesta-.
- Cada jugador porta un balón-cesta de *Lacrosse*, que debe sujetar siempre con las dos manos. Es posible hacer una excepción cuando se busca interceptar un pase o recoger la pelota del suelo.
- Cada equipo está integrado por seis jugadores; cinco en campo y un portero, además de cuatro reservas.
- Los cambios de jugador pueden ser en cualquier momento del juego siempre y cuando la pelota esté parada.
- No se puede tocar la pelota con la mano, a excepción del portero cuando está dentro de su área.

- El jugador con posesión de la pelota la juega no más de cinco segundos.
- El portero también dispone de cinco segundos para poner la pelota en juego después de una parada o un gol.
- Cuando la pelota sale del campo, el equipo adversario la pone en juego antes de los cinco segundos.
- Si la pelota está libre en el suelo, se toma posesión de ella cubriéndola con el cesto del bastón. Los jugadores del equipo adversario deben colocarse a más de dos metros de la pelota para que se pueda poner en juego cuando lo señale el árbitro.
- El portero puede jugar como atacante y marcar goles pero:
 - Si abandona su área con la pelota no puede volver con está dentro de la misma, únicamente después de haberse desprendido de ella.
 - Si está dentro de su área no puede recibir un pase de su propio equipo.
 - No puede hacer un pase con las manos, pero si puede parar los tiros de los adversarios con ellas.
- El equipo atacante dispone de 30 segundos para marcar gol.
- Ningún jugador puede entrar al área de portería, pero si puede recoger la pelota con el bastón desde fuera de ella.
- No se permite ningún tipo de contacto físico.
- No se permite defensa en zona, sólo uno contra uno.
- Los jugadores del equipo defensor no pueden sujetar nunca el bastón con una sola mano.
- Cuando se comete una falta, la pelota se pone en juego en el lugar donde se ha cometido. Cuando la falta es contra un atacante dentro de la zona de ataque, se castiga con tiro de castigo o penalti, y si es en zona de defensa, con un minuto de expulsión del jugador que la ha cometido, pasando la posesión de la pelota al equipo adversario.
- Todos los alumnos deben participar, nadie debe ser excluido.

Faltas y sanciones:

- Cuando los jugadores tocan la pelota con la mano, no respetan la norma de cinco o 30 segundos y caminan con la pelota, la sanción corresponde a la pérdida de posesión de la misma y pasa al equipo adversario.
- Al tocar la pelota con la mano dentro del área o tener contacto físico con un adversario en zona defensiva se sancionará con un tiro de castigo o penalti.
- El jugador que tenga contacto físico con un adversario en zona ofensiva, defensa en zona, o tome el bastón con una sola mano cuando defiende, gana una expulsión de un minuto.

Organización general

- Observar y analizar las acciones e intenciones de los compañeros y adversarios y dado que ya conocen la utilidad del ludograma, registrar sus acciones y diseñar estrategias de equipo para un juego posterior.
- Esta actividad implica saber cómo se realizan las tareas, no sólo relacionarlas sino saber cuál es el procedimiento para llevarlas a cabo. También permite que los alumnos sean capaces no sólo de ejecutar sino también identificar y descubrir cómo se realizan.
- A partir del registro en los ludogramas, conviene concentrar la atención en el conocimiento del saber cómo se realizan las acciones y tareas, relacionarlas entre sí y saber cuáles son los procedimientos para lograr los cometidos.
- Al finalizar se sugiere comentar con los alumnos los aprendizajes logrados con la práctica de este deporte alternativo.

Actividad 2: Aprendamos a jugar a la pelota P'urhepecha (Jarhukua)

Generalidades

Los P'urhepechas constituyen uno de los grupos étnicos del altiplano central de México. Actualmente habitan la parte Noroccidental del Estado de Michoacán, en el

área llamada meseta tarasca, y están asentados en tres zonas geográficas: la sierra, el área del lago de Pátzcuaro y la zona conocida como la cañada.

En la época prehispánica se sabe que practicaban dos tipos de juegos con pelota. En uno, la pelota es impulsada con las manos y en el otro, se usaba un mazo o palo para golpearla.

Actualmente esta práctica con antecedentes milenarios, continúa vigente entre las comunidades p'urhepechas. Las fuentes orales fundamentan gran parte de su historia y desarrollo. En el pasado, las reglas se acordaban antes de empezar a jugar, la pelota se colocaba entre las dos comunidades contrincantes, no había límite de participantes y ni de tiempo, la meta era llevar la pelota a su comunidad; utilizaban, como en la actualidad, una rama de árbol para impulsar la pelota. De aquí se desprende su nombre natural: *Uarhukua*, que en lengua P'urhepecha significa bastón.

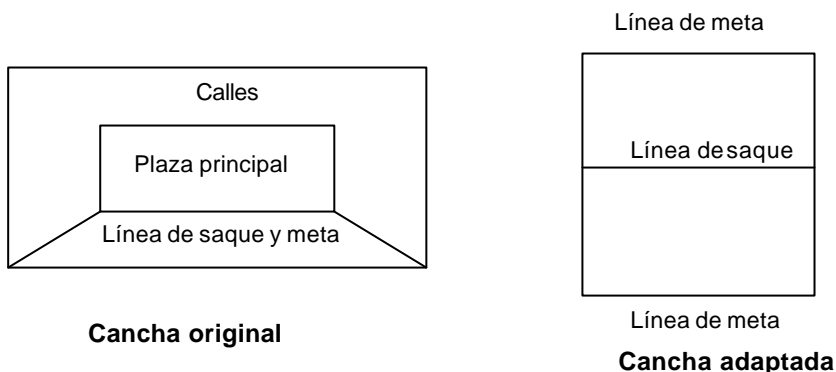
Pasado el tiempo, se modifica la forma, pero no la esencia del juego, la cual se refiere a la conservación de los valores de honorabilidad y juego limpio. Ahora los equipos intentan llevar la pelota alrededor del pueblo o la plaza principal, según sea lo acordado. El equipo que logre volver al punto de partida gana. Cuando no se cuenta con este tipo de espacio, se puede modificar jugándolo en una cancha rectangular. El móvil central de este deporte propio de México es cuidar la integridad del contrincante a través de un buen manejo del bastón. Las faltas se marcan por la misma persona que la comete.

La presente propuesta, *aprendamos a jugar a la Pelota P'urhepecha*, se enmarca dentro de la clasificación de los juegos modificados, es decir, la adaptación de los deportes y su manejo pedagógico para lograr que los alumnos comprendan las reglas y las apliquen realizando un proceso de intercomunicación y juego limpio.

Esta actividad tiene características tácticas que enfatizan la cooperación y permiten comprender las diversas variantes que pueden surgir a lo largo de un encuentro:

- Es un juego de gran velocidad, destreza, habilidad e intensidad, características que dan a los alumnos la oportunidad de poner a prueba su disponibilidad corporal, la estimulación de sus capacidades físicas y los motiva a solucionar problemas motrices dentro del partido.
- En la modalidad de calle se ubica dentro de los deportes de cancha de invasión, y da la oportunidad al alumno de desarrollar sus habilidades defensivas y ofensivas con sólo tener la posesión de la pelota.
- No existe especialización. Todos defienden y pueden anotar. Tampoco existe la posición de portero.
- Los alumnos tienen la oportunidad de conocer parte de la diversidad étnica de nuestro país al jugar pelota P'urhepecha y designar las acciones del juego.

- Se basa en el principio de la honorabilidad, respeto al compañero y del juego limpio. Valores que desde la época prehispánica hasta la actualidad son tomados en cuenta para su práctica y formas de vida.
- Protección propia y de los contrincantes. Las reglas definen varias sanciones que protegen la integridad de los alumnos al jugarlo.
- Hay la posibilidad de practicarlo en su forma original (alrededor de cuatro pasillos), o con la cancha de juego adaptada de forma rectangular.



El terreno de juego:

La cancha adaptada tiene forma rectangular, puede variar de dimensiones en función del espacio disponible y de las características de los alumnos. Las dimensiones oficiales son de 200 m de largo por 8-10 m de ancho, preferentemente al aire libre. Se traza una línea al centro (saque) y una línea en cada extremo (meta).

Cuando se juega en la modalidad tradicional (alrededor de una plaza), la línea de partida o saque es al mismo tiempo la línea de meta, y las calles son el terreno de juego.

Para ambas modalidades la superficie del terreno podrá ser de tierra, pasto o cemento, procurando una superficie llana. Lo accidentado del terreno hace más difícil el control de la pelota.

El material:

Bastón Uarhukua

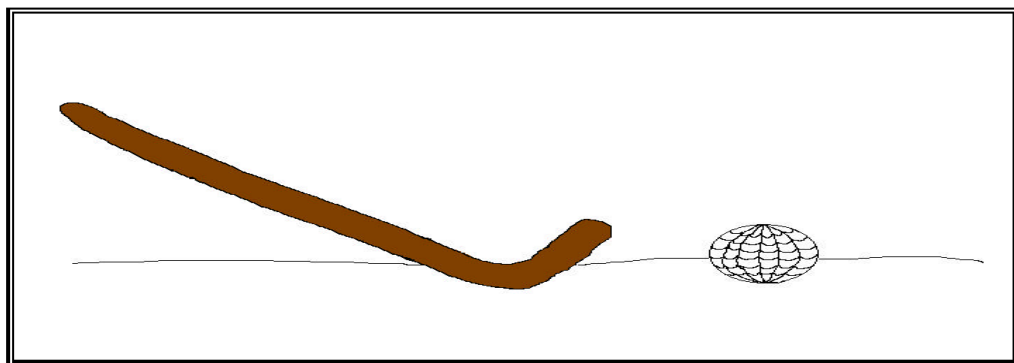
- El bastón está elaborado con la forma natural sin elementos ajenos, (como vendas, cintas, pita o piola, clavos, estoperoles), se utiliza madera de tejocote, encino, cerezo o cualquier otra que sea resistente y ligera. Su longitud y peso varía. Debe

ser resistente y ligero. El largo se mide: como mínimo, del piso a la cintura del jugador; y como máximo hasta la axila.

- La Uarhukua (bastón) permite el apoyo en uno de sus extremos de entre 45 y 120 grados y hasta 25 centímetros de largo. El grosor no debe impedir sujetar el bastón de manera natural y segura.

La Pelota (zapandukua)

- Se confecciona con una pelota de hule espuma de cinco centímetros, envuelta en tiras de tela de algodón u otro material similar, ceñidas finalmente a manera de remate con cable o lazo de henequén.
- El diámetro de la pelota es de 12 a 14 centímetros y un peso aproximado de 250 gramos para categoría Infantil, y de 350 a 500 gramos, para categorías Juvenil y Abierta. Todo equipo debe llevar 2 pelotas, una para el juego y otra de repuesto.



El uniforme:

- Lo conforman una camisa y un pantalón de manta blanca con una faja.
- Cada equipo lleva dos fajas de entre 15 y 20 centímetros de ancho, esta se fija con 2 vueltas a la cintura y cuelga a un lado, como máximo a la altura de la rodilla.
- El calzado será zapatos tenis o huaraches.

Los protectores:

- Se recomienda el uso de espinilleras, muñequeras y cualquier tipo de protección, siempre y cuando no cubran el uniforme.

Reglas y dinámica del juego:

El juego

El móvil es trabajar cooperativamente para hacer llegar la pelota a la meta contraria con ayuda de los bastones para lograr un tanto. La línea de saque divide al terreno en dos. Antes de iniciar los capitanes ubican a su equipo en el terreno, dependiendo de su estrategia. Para comenzar, los capitanes se colocan de frente en la línea de saque; dan tres toques simultáneos con la parte baja de sus bastones sobre la línea central, y ligeramente por encima de la pelota, con esto, la bola está en juego; *¡el encuentro ha iniciado!*

El golpe a la pelota debe ser siempre por la derecha. Con ello se controla su dinámica y se evitan accidentes. La pelota se puede tocar, parar y conducir por la izquierda o derecha, sin cambio de mano y golpear únicamente por el lado derecho.

Los jugadores

La Pelota P'urhepecha se practica entre dos equipos con cinco jugadores cada uno.

Se consideran tres jugadores de reserva. Los cambios son ilimitados y se deben informar al Juez. Éste indica el momento para que se realicen sin interrumpir la jugada.

Las posiciones son variables; la formación y estrategia la define el capitán del equipo.

Duración

20 minutos de juego dividido en 2 tiempos de 10 m c/u. Si hay empate, se juega tiempo extra (10 m). Gana el que anote o tenga mayor avance en el terreno de juego al cumplirse el tiempo.

Anotación Jatsíraku

Cuando un equipo rebasa con la pelota la línea marcada como meta, se considera tanto (Jatsíraku).

Se cometen faltas cuando:

- Se levanta el bastón más arriba de la cintura; al recibir la pelota, antes y después del golpe. Sin embargo, el bastón se puede levantar cuando la pelota está en el aire y el jugador se encuentra solo.
- Se patea o pisa la pelota.
- Se detiene intencionalmente la pelota con el cuerpo.
- Se cubre la pelota con el cuerpo (obstrucción).
- Se hace caer intencionalmente a otro jugador.
- Se empuja a otro jugador.
- Se emplea un lenguaje inapropiado y ofensivo.
- Si un jugador lanza intencionalmente su Uarhukua.
- Se llega por la espalda del jugador que trae la bola.
- Si un jugador detiene el bastón Uarhukua del contrario.
- Se despeja con la izquierda.
- Se saca la pelota intencionalmente.
- Se golpea el bastón del contrario o lo engancha.
- Un equipo queda con cuatro jugadores sin posibilidad de reemplazo. De ser así automáticamente pierde el partido.

El Juez puede expulsar a un jugador en los siguientes casos:

- Cuando acumula tres faltas.
- Cuando golpea intencionalmente a otro jugador.
- Cuando un jugador golpea a otro por levantar la Uarhukua más allá de la cintura.
- Cuando se insiste en reclamar una decisión del juez; en el entendido de que él es la máxima autoridad, honorable e imparcial.

El Juez considera que si un jugador es expulsado puede ser reemplazado, ya que un juego con ventajas no es honorable, enfatiza a los equipos disputar y ganar con honor.

El Juez exhorta a los jugadores a mantener respeto por el juego y lo que representa; ya que para este juego indígena, cada jugador es su propio juez.

El cobro de las faltas

Se coloca la pelota en el lugar donde se cometió la falta.

El jugador que la cobra puede levantar la Uarhukua por arriba de la cintura, el equipo que haya cometido la falta puede defenderla, colocando su bastón a una distancia aproximada de un pie de distancia (del juez a la bola).

Cuando la pelota salga o es inaccesible, se reanuda el juego en el centro del campo, a la altura en que ésta salió, con tres toques de bastón.

Organización general

La práctica de este deporte autóctono contiene, además del dominio y desempeño motriz, el reconocimiento y valoración de las tradiciones de México.

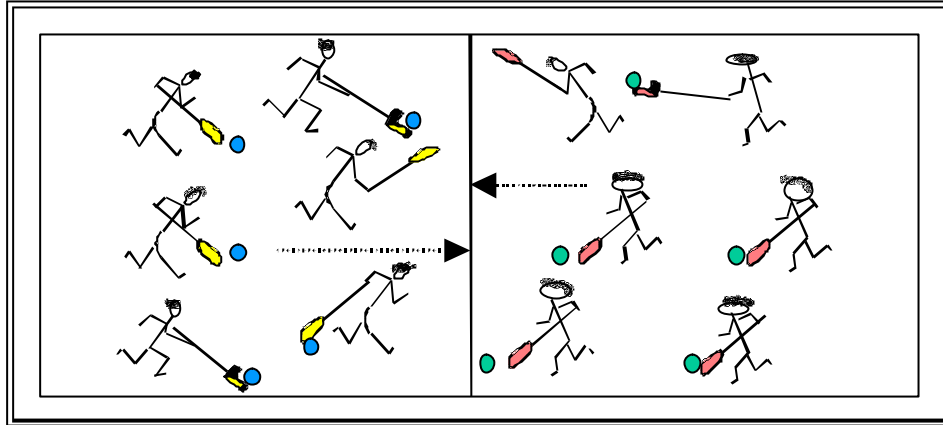
La intención pedagógica de este bloque es que los alumnos comprendan la lógica del juego y sus posibilidades de desarrollo, por tanto es conveniente familiarizarse con su práctica, cuál es su móvil, el manejo apropiado del bastón, y las formas de conducir y golpear la pelota, además de observar el juego limpio.

Se sugiere seguir las siguientes orientaciones:

- Comentar a los alumnos en tomo a la iniciación en deportes alternativos y cuál es su finalidad.
- Observar el video didáctico de la Federación Mexicana de Juegos y Deportes Autóctonos y Tradicionales A.C. de Pelota P´urhepecha.
- Recordar que el interés pedagógico de la Educación Física en la secundaria es formar a los alumnos en los procesos comprensivos del juego y no tanto en los fundamentos técnicos.
- Practicar *formas jugadas* son un excelente medio para iniciar a los alumnos en la práctica de este deporte alternativo, por ello se sugiere intercalarlas entre las propuestas que los alumnos hacen para aprender este juego.
- Comprender los procedimientos cooperativos del juego en la acción misma, es decir, tanto de las formas jugadas como de la práctica, y hacer pequeñas pausas para analizarlos.
- Elaborar la pelota como un elemento importante en el desarrollo de esta actividad, ya que ofrece al alumno un contacto con la cultura propia, una valoración de los juegos tradicionales y los valores que los guían.

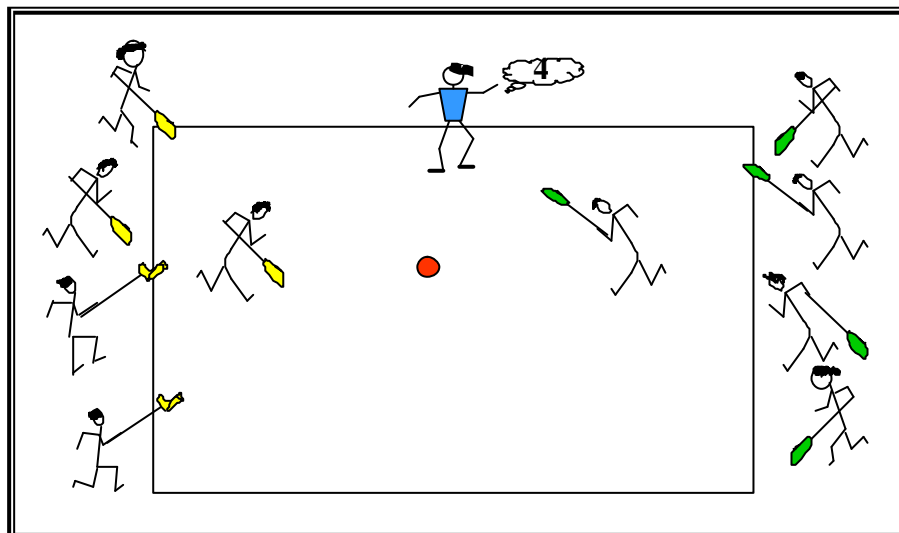
El Baúl de juegos y recursos

Pelotas voladoras



Se organizan en dos equipos cada uno colocado en una mitad del campo. Todos los jugadores tienen un balón-cesta de *Lacrosse* y una pelota. A la señal, tratan de pasar la pelota a ras del suelo hacia el campo contrario, intentando a la vez que las pelotas de los adversarios no entren ni queden en su mitad. Al cabo de un minuto, se da otra señal, a partir de ésta no se puede tocar ninguna pelota. Gana el equipo que tenga menos pelotas dentro de su campo.

El pañuelo



Se organizan dos equipos y cada uno de ellos se coloca a un extremo del campo. Cada equipo se numera (un número identifica a cada jugador) y cada jugador porta un balón-cesta de *Lacrosse*. El profesor se coloca en la línea central con una pelota, nombra un número en el momento que deja caer la pelota por la línea. El jugador de cada grupo que tenga dicho número, sale corriendo, a recogerla y la lleva rodando hasta donde está su equipo, sin ser tocado por el adversario. Al conseguirlo obtiene un punto, si no, el adversario será quien se anote el tanto.

Secuencia de trabajo 3

El consenso y el respeto en las actividades motrices

La finalidad de esta secuencia de trabajo es favorecer la participación, aceptación y respeto de todos los integrantes de un grupo, lograr que los alumnos empleen estrategias para resolver situaciones de juego y valoren la competición como un medio para divertirse y no como una meta última.

Actividad 1: Inventemos un juego

Organizados en equipos, la tarea consiste en diseñar un juego, establecer las reglas y, en la medida que surjan dudas o problemas, tomar los acuerdos necesarios para su solución. Es conveniente que al plantear el juego se consideren las características particulares de cada alumno, sobre todo de aquellos que requieren alguna atención específica para poder participar.

Las propuestas se presentan por cada equipo. El profesor define el orden de participación y, paralelamente a su presentación, se comentan problemas, dudas o dificultades que se manifiestan en el juego.

La participación de todos en el debate y análisis, hace que el aporte de ideas los invite a solucionar problemas a través del diálogo y el consenso de todos.

Pautas de reflexión:

- ¿Cuál es el problema que tenemos aquí?
- ¿Qué provoca que se esté dando?
- ¿Cuáles serían las posibles causas?
- ¿Qué opciones se podrían tener para solucionarlo?
- Con cada una de las opciones ¿qué podemos obtener?
- ¿Qué se perdería al elegir una opción y no la otra?
- ¿Cuál es la mejor alternativa?

Actividad 2: ¿Cómo integramos los equipos?

Para favorecer la participación, aceptación y respeto de todos los alumnos en la realización de las actividades y fuera de ellas, se propone la realización de lo siguiente.

En grupo proponer diferentes criterios para integrar equipos y analizar las ventajas y desventajas de cada una.

Algunas propuestas pueden ser: al azar, escoger los capitanes de los equipos, numerar los participantes, etcétera.

Pautas de reflexión:

- ¿Qué conflictos surgen a menudo cuando se conforman los equipos?
- ¿Cómo se sienten ante el resultado y desarrollo de cada forma de organización?
- ¿El resultado obtenido es el esperado?
- ¿Qué tipo de aspectos se consideraron para la conformación de equipos?
- ¿Qué características tienen los equipos integrados?

Reflexionar sobre cómo en algunos juegos la organización de los equipos se puede dejar a la suerte, y en otros, se deben establecer criterios para que en función de la lógica interna de la actividad, queden igualados. Además, la reflexión nos debe servir para reconocer que todos y todas, en algunos aspectos somos iguales, pero en otros somos diferentes, sin que por ello deba haber motivo de exclusión o discriminación.

Actividad 3: Suma de pases

Esta actividad pretende valorar el nivel técnico-táctico del grupo en deportes colectivos mediante un juego de cooperación-oposición.

Organizados en equipos unos juegan *suma de pases* por 10 minutos y los otros observan los rasgos descritos en la guía y señalan su evidencia. Se designan parejas observador-observado el primero, registra en la guía y al finalizar el juego o durante alguna pausa, orienta a su compañero observado. El juego consiste en completar 10 pases entre los miembros de un equipo sin que el contrario intercepte la pelota. De ser así, este equipo reinicia el juego para lograr el número de pases señalados.

Para realizar el juego se requiere: una pelota y casacas para diferenciar a cada uno de los equipos.

Guía de rasgos a observar													
Juego: <i>Suma de pases</i>													
Nombre del observador _____													
Nombre del observado _____													
Posición		Registro											Total
Pase	Bueno												
	Perdido												
Recepción	Buena												
	Perdida												
Fintas	Con pelota												
	Sin pelota												
Marcaje		Registro											Total
Intercepción	Con éxito												
	Sin éxito												
A jugador	Con pelota												
	Sin pelota												

Descripción de rasgos:

- Se considera como un pase bueno aquel que llega a las manos del compañero receptor.
- Se considera una recepción exitosa, cuando la pelota llega a sus manos después de un buen pase y porque el receptor se ha desmarcado bien para recibirlo.
- Durante el marcaje, observar si se pierde con frecuencia al jugador asignado.
- Una intercepción exitosa es cuando el jugador sabe colocarse en la línea de pase y recupera la pelota.
- Marca a jugador con pelota. Dificultar un posible pase de manera exitosa.
- Marca a jugador sin pelota. Situarse de forma tal que no permita al jugador recibir la pelota y a la vez tratar de interceptarla.

Organización general

- Propiciar la participación de todos y en diferentes roles, dialogar respecto a las decisiones que se toman durante el desarrollo del juego, conocer las diferentes alternativas que pueden dar solución exitosa.
- Participar en conjunto, en diferentes equipos, en las diversas actividades y en *formas jugadas*, para lograr desempeños motrices más complejos y se adapten a las posibilidades propias y de los compañeros.
- El desánimo que acompaña al fracaso o el orgullo de lo bien hecho, inciden en la autoestima de cada uno de los alumnos. El conocimiento de su persona y aceptar sus posibilidades y Imitaciones, influye en el aumento gradual de los niveles de autonomía personal y del grupo.
- Inventar juegos, cómo conformar equipos y valorar su nivel técnico-táctico con la finalidad de que se integren, cuiden y respeten a los demás, comprendan por sí mismos las situaciones motrices presentadas y desarrollen su capacidad para describir y propiciar información de lo realizado.

Actividad complementaria

¡Lo podrás hacer!

El propósito de esta actividad complementaria es que los alumnos conozcan los saltos de longitud y altura, analizando su ejecución y sus dificultades, poniendo a prueba sus habilidades motrices y patrones de movimiento.

Sinopsis del video: Se analizan las fases de cada salto y se muestran tanto las posiciones del cuerpo como la actitud del deportista. Asimismo se explican algunos ejercicios que permiten adquirir mayor destreza para la práctica de las pruebas de longitud y altura.

<p>Actividades previas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno investiga en forma breve algunos tópicos relacionados con el salto de longitud y altura. Estos datos se pueden contrastar al momento de observar el video. • El grupo observa el video <i>Los saltos de longitud y altura</i> perteneciente a la serie <i>Seréis campeones</i> que les sirve como un punto de referencia, primero para conocer más de estas pruebas que pertenecen al atletismo y segundo para analizar los patrones de movimiento y su lógica.
<p>Aspectos centrales de la observación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Los patrones de movimiento, cómo son? • ¿Los saltos son propios de la actividad física?
<p>Actividades posteriores a la presentación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tipo de saltos podemos hacer? • ¿Cómo podemos hacer una práctica de iniciación a este deporte? • ¿Podemos inventar acciones donde se vea involucrado el salto?
<p>Relación con otras asignaturas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Formación cívica y ética: La función de las actividades físicas, recreativas y deportivas en el desarrollo sano del adolescente.

Elijo un reto

Propósito

Este bloque pretende que los alumnos conozcan y practiquen juegos populares y actividades alternativas, con la finalidad de diseñar planes de trabajo personales.

Asimismo se busca estimular situaciones motrices (como los circuitos de acción motriz) que favorezcan y potencien la velocidad. La intención es fortalecer las capacidades físico-perceptivo motrices de los alumnos y ajustar éstas a sus esquemas de movimiento generales.

Es de particular importancia orientar a los alumnos para que modifiquen las actividades y planeen cómo emplear el tiempo de cada sesión, de tal manera que consoliden las competencias que les permiten construir su autonomía y, por tanto, poner en práctica la autogestión de sus desempeños motrices.

Contenidos

1. Incremento mi velocidad y fuerza.
2. Diseño y realizo circuitos de acción motriz.
3. Conozco y practico juegos populares de mi comunidad.

Aprendizajes esperados

El alumno:

- Destaca la importancia de prepararse y planear actividades sencillas que fortalecen su condición física.
- Emplea, combina y adapta sus esquemas motores generales.

Duración: 16 sesiones

Desglose didáctico

Elijo un reto
Secuencia de trabajo 1. <i>Conozco y practico actividades que desarrollan la velocidad</i>
Secuencia de trabajo 2. <i>¡A diseñar circuitos de acción motriz!</i>
Secuencia de trabajo 3. <i>Juegos perceptivo motrices</i>
Secuencia de trabajo 4. <i>Planeo actividades para participar con mis amigos</i>

Comentarios y sugerencias didácticas

El presente bloque está organizado en cuatro secuencias de trabajo que permiten alcanzar los propósitos descritos. La primera *Conozco y practico actividades que desarrollan la velocidad* pretende que los alumnos conozcan el significado de los conceptos: velocidad y fuerza. Para cumplir con este cometido, es necesario que el docente de educación física organice algunos ejemplos para que los estudiantes aprendan y manejen los conceptos utilizando diversas dinámicas y formas de agrupamiento dentro de la sesión.

La segunda secuencia de trabajo *¡A diseñar circuitos de acción motriz!*, pretende que los estudiantes diseñen y manejen un circuito de acción motriz donde pongan en acción sus piernas a través de saltos.

La tercera secuencia *Juegos perceptivo motrices* tiene como tarea principal practicar juegos y actividades sensoriales que permitan a los alumnos mejorar su senso-percepción y paralelamente aumentar los vínculos amistosos dentro del grupo.

La cuarta secuencia de trabajo *Planeo actividades para participar con mis amigos* tiene como intención que los alumnos propongan actividades lúdicas y deportivas específicas para desarrollar en el lugar donde viven. Se trata que los estudiantes diseñen y manejen los circuitos de acción motriz y modifiquen los juegos desde el comienzo de este quinto bloque. Otro propósito, consiste en que los muchachos realicen un resumen de lo que más les ha gustado durante el desarrollo de las secuencias de trabajo anteriores, y elaboren un cuadernillo o bitácora donde registren qué pueden desarrollar en el ambiente donde viven, aplicando previamente las propuestas en la sesión de educación física con el apoyo de sus compañeros y del maestro responsable de la asignatura.

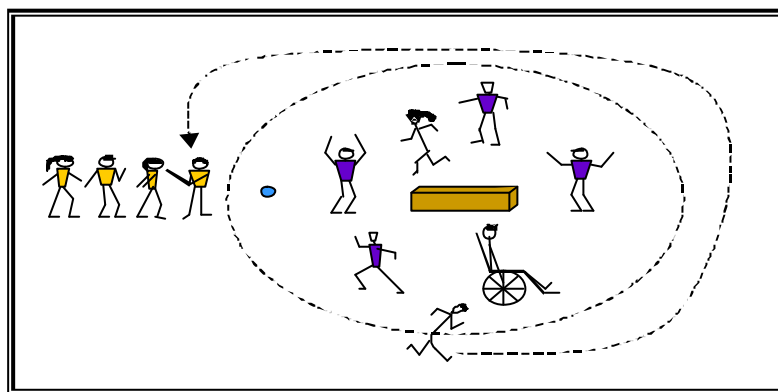
En cada una de las secuencias de trabajo siguientes, se busca que los alumnos con necesidades educativas especiales participen en forma activa con todos sus compañeros en las actividades propuestas.

Secuencia de trabajo 1

Conozco y practico actividades que desarrollan la velocidad

La presente secuencia de trabajo tiene como propósito que los muchachos participen y disfruten de la movilización de su cuerpo en juegos donde sus capacidades físico-motrices se vean comprometidas, particularmente, el desarrollo de la velocidad. En tal sentido, se propone vivenciar juegos populares que estimulen, además de la capacidad física considerada, el trabajo en equipo, el aprecio y la puesta en marcha de las iniciativas que planteen los alumnos.

Actividad 1: La carrera contra los pases



El juego consiste en hacer el mayor número de carreras alrededor de un círculo no mayor de 30 metros de circunferencia, antes que la pelota sea recogida por el adversario y la coloquen en un lugar preestablecido.

Se divide al grupo en dos equipos: uno es el equipo A y el otro el B. El equipo A forma una columna y el equipo B se coloca por todo el espacio de juego.

Un jugador del equipo A patea, lanza o batea la pelota lo más lejos posible y trata de completar el mayor número de carreras alrededor del círculo.

Los jugadores del equipo B recuperan la pelota y la colocan en un espacio designado de antemano (caja, barril, canasta), hecho lo anterior el jugador del equipo A se detiene. Se contabiliza un *out* cuando el corredor ha sido atrapado en el recorrido del círculo. Para cambiar de roles es necesario que se acumulen tres *outs*. Cada vuelta dada por los jugadores se contabiliza como una carrera.

Reglas
<ul style="list-style-type: none">• Toda pelota atrapada de aire se contabiliza como un <i>out</i>.• Ningún jugador podrá ser excluido del juego o de algunas de las actividades.• Después de la segunda entrada los dos equipos planean colectivamente la mejor manera de enfrentar el desafío.

Variantes

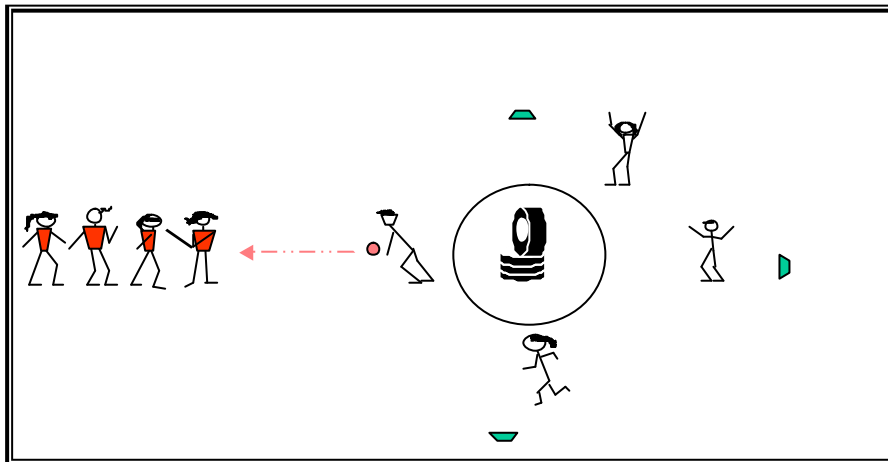
- Si son muchos alumnos se juega en diferentes zonas con equipos no mayor de diez integrantes.
- En lugar de correr entorno al círculo se puede hacer un recorrido donde se practiquen saltos o acciones de eludir, como el zig-zag.
- Se puede utilizar una pelota de esponja para que al lanzarla se logre una mayor distancia y todos los alumnos de un equipo participen en el recorrido completando cada uno una vuelta.

Organización general

- El desarrollo de la actividad requiere de un calentamiento previo, así como de acciones de estiramiento. Éstas pueden ser realizadas mediante juegos de persecución y capturas realizadas por parejas.
- Al término de la primera *entrada*, los dos equipos (ambos ya han participado como receptores y corredores) analizan el desarrollo de estrategias y enfatizan los acuerdos y el trabajo en equipo para sumar más tantos. De particular importancia son los procedimientos por medio de preguntas.
 - ¿Cómo se pueden aprovechar las habilidades que cada uno de los jugadores posee para sumar más tantos?
 - ¿Cómo podemos realizar un recorrido con la participación del mayor número de corredores?

- Es importante que el docente proponga a sus alumnos modificar el juego, sin que éste pierda el sentido de los aprendizajes esperados de la secuencia de trabajo.
 - ¿Cómo podemos modificar este juego para que ustedes logren mejorar su velocidad?
- Al final es importante, dado que uno de los contenidos centrales que la asignatura persigue, es que ejerciten y desarrollen el pensamiento estratégico, que el docente reúna a los dos equipos y les solicite que expongan las estrategias a las que arribaron durante el desarrollo de la sesión. Preguntas como las siguientes motivan el ejercicio reflexivo:
 - ¿Qué decisiones tomaron para lograr los resultados obtenidos?
 - ¿Qué tipo de acuerdos se hicieron como equipo y cuáles se cumplieron?

Actividad 2: Béisbol modificado



El *béisbol modificado* se juega con las mismas reglas de ese deporte pero con las siguientes adaptaciones: se utiliza una pelota de vinil del número cinco, se completa un *out*, cuando los jugadores adversarios recuperan la pelota y logran hacerla pasar por el círculo interno de un neumático ubicado verticalmente sobre otros tres colocados horizontalmente, uno sobre otro. Éstos, se encuentran en el centro de un círculo de siete metros de diámetro. El *enceste* de la pelota dentro de la llanta debe hacerse desde fuera de este perímetro.

El juego comienza cuando el lanzador del equipo A envía la pelota al bateador del equipo B. Éste la golpea con el bat y corre a la primera base. El equipo A trata de atrapar la pelota para conseguir el primer *out*, al intentar insertarla en el

neumático, si logra *encestar* y sorprende a un corredor fuera de sus bases. Gana el equipo que durante las entradas logre el mayor número de carreras.

Reglas

- Ningún jugador puede ser excluido del juego o de algunas de las actividades.
- Después de la segunda entrada los dos equipos planean colectivamente la mejor manera de enfrentar el desafío.
- Al término del juego los dos equipos se reúnen para revisar la aplicación de sus respectivas estrategias.

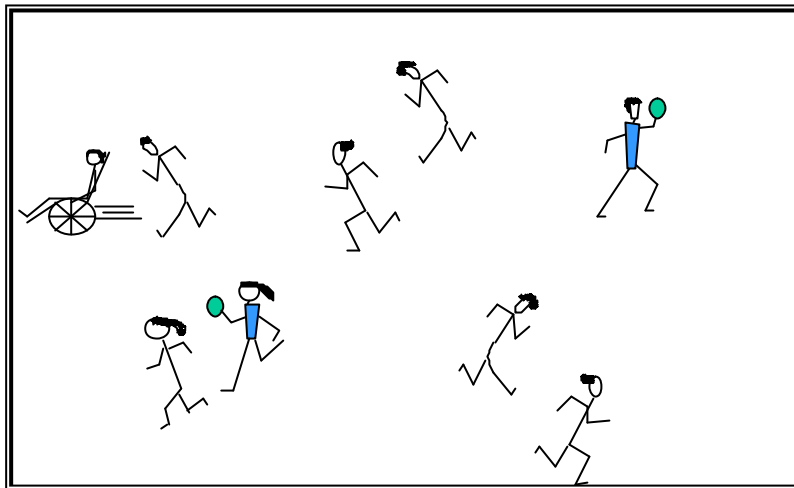
Variantes

- Dado que el objetivo del juego es que los alumnos logren el mayor número de repeticiones de carrera, y con esto fortalezcan su velocidad, se puede jugar reduciendo la distancia entre las bases, y al terminar la carrera hecha por el bateador, éste, toque la palma de la mano de un integrante de su equipo para sumar más carreras.
- En lugar de los neumáticos se puede utilizar el tablero de baloncesto, en el que basta con tocar el aro.
- Se puede utilizar un soporte (un barril vacío de 20 litros, de los usados para el agua purificada) para colocar el balón y posteriormente batarlo. En este caso ya no se tiene la necesidad del rol de lanzador.

Organización general

- El desarrollo de la actividad requiere de un calentamiento previo así como de acciones de estiramiento. Éstas pueden ser trabajadas, si se han organizado previamente acciones desplegadas por los alumnos en pequeños colectivos.
- Conviene, al término de la primera entrada, que los equipos analicen el desarrollo de una estrategia que enfatice los acuerdos y el trabajo colectivo para sumar más tantos.

Actividad 3: Persecución en pequeños colectivos



Se divide al grupo en equipos de diez jugadores. Cada equipo tiene dos perseguidores con pelota. Éstos intentan tocar a los ocho restantes valiéndose de la pelota (que no puede lanzarse sobre ellos). Un jugador es quemado cuando se le toca y forma parte de los perseguidores. Los dos últimos en ser atrapados reinician el juego.

Reglas

- No se puede tocar a ningún jugador mediante otros medios, por ejemplo deteniéndolo.
- Ningún alumno puede ser excluido del juego.
- En cada periodo, los perseguidores y perseguidos hacen un tiempo para definir una estrategia que les permita alcanzar mejor su cometido.
- Al término, el grupo analiza qué tipo de estrategia fue la más conveniente para tocar a los perseguidos. A su vez, éstos explican qué estrategias tomaron para no ser atrapados fácilmente.
- El docente comenta los patrones de movimiento que dieron éxito a los jugadores de ambos bandos.

Variantes

- Utilizar una zona de recuperación en cualquier parte de la cancha que permita a los jugadores ventilarse.

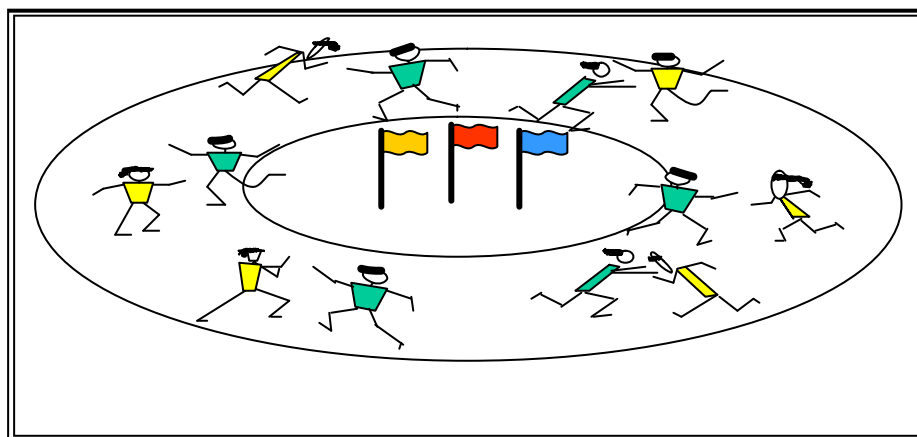
- Reducir el número de participantes. Lo que provoca un aumento en las distancias recorridas.
- Reducir el espacio de juego, lo que induce a carreras más cortas.

Organización general

- Analizar y reflexionar en grupo: propuestas presentadas durante la actividad, nuevos desempeños motrices que cada alumno mostró durante su práctica y cómo se demandan cada vez más conforme se presentan nuevas experiencias, y cómo recurren a los ya adquiridos para dar solución a los problemas presentados de una manera exitosa.
- Propiciar que los alumnos desarrollen su pensamiento estratégico, su capacidad de diálogo y argumentación de lo realizado y actúen en función de valores como la tolerancia, el respeto, la libertad de decisión y la cooperación en grupo.

El Baúl de juegos y recursos

El asalto a la ciudadela

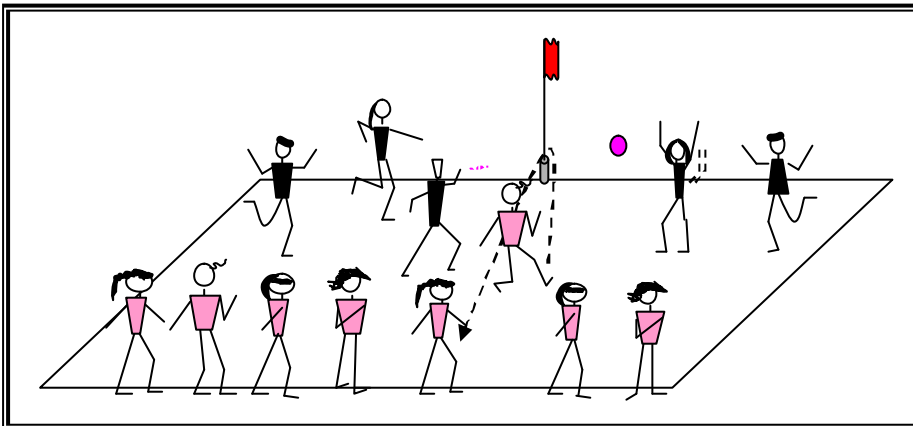


La mitad del grupo juega como defensor y el resto como atacante ubicado afuera de los dos círculos. En el área de juego se traza un círculo de 16 metros de diámetro, y dentro de éste, otro de 12 metros donde se colocan 3 banderines. Los atacantes tienen que pasar por el área de juego de los defensores (el pasillo que forman los dos círculos, *la ciudadela*) para apoderarse de los banderines. Si llegan a ser capturados quedan dentro de ella hasta finalizar el juego.

Reglas

- Antes de comenzar el juego se fija el tiempo de duración.
- Todo atacante que consiga atravesar la ciudadela tiene derecho a tomar un banderín.
- Antes de finalizar el tiempo marcado, si los atacantes consiguen capturar las tres banderas, quedan vencedores. Si por el contrario, no lo logran, por tener a sus jugadores prisioneros, o por quedar un número reducido para intentarlo, ganan los defensores.
- Los atacantes pueden canjear una bandera por cuatro jugadores de su equipo que sean prisioneros.
- Todos los alumnos deben participar.

Pelota canadiense



Se organiza al grupo en dos equipos de igual número de integrantes, uno se coloca detrás de la línea de salida, el otro, disperso por toda el área de juego. Un jugador lanza la pelota a uno de la zona de salida que la patea lo más lejos posible para correr hasta un banderín colocado a 15 metros de distancia. Lo rodea y regresa a la zona de salida. El equipo disperso por toda el área hace llegar la pelota lo más rápido posible, al compañero que está más cerca del corredor para tocarlo, si lo consiguen logran un tanto.

¡A diseñar circuitos de acción motriz!

La presente secuencia de trabajo tiene como propósito que los alumnos diseñen junto con su profesor de educación física circuitos de acción motriz para desarrollar la fuerza, particularmente en las extremidades inferiores, además de incorporar diferentes patrones de movimiento para mejorar su condición física.

Los circuitos de acción motriz se organizan en cualquier espacio, en los cuales se establecen estaciones o bases. La característica principal es la práctica variable de los desempeños motrices con diferentes materiales que pueden ser utilizados de manera diversa.

Otra de sus características, no menos importante, la representa el hecho de que todos los alumnos organizados en equipos mixtos se distribuyen en las bases. Para pasar a la siguiente, deben cumplir con la actividad planteada en cada estación previa.

Los circuitos de acción motriz permiten diseñar tareas que contribuyen al desarrollo de una o más habilidades a partir de uno o más patrones de movimiento, por ejemplo: lanzar, saltar, correr o esquivar al realizarlos individual o colectivamente.

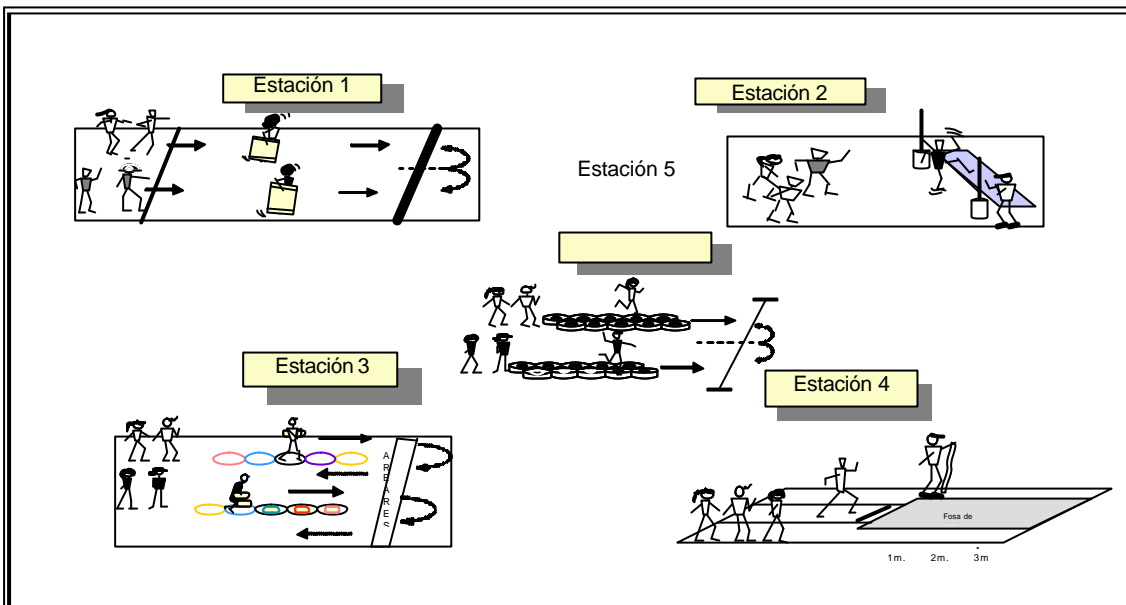
Utilizar los circuitos de acción motriz en el nivel de secundaria representa una especial oportunidad para que los alumnos participen con sus iniciativas en el diseño y planeación de sus actividades físicas.

Actividad 1: Diseño de un circuito de acción motriz

Se organiza al grupo en equipos mixtos. Cada uno diseña un circuito de acción motriz con la intención de desarrollar la fuerza en las extremidades inferiores, prepara los materiales necesarios para implementarlo con el grupo y elabora el material que requieran en su caso. Después se expone al grupo en qué consiste la actividad de cada una de las estaciones antes de realizarlo.

A continuación, se presentan dos ejemplos que pueden ser trabajados por el grupo previamente a la organización de su propio circuito y que cubren con el objetivo propuesto.

Circuito de acción motriz 1



Se organiza al grupo en dos equipos, cada uno distribuye a sus integrantes en las cinco estaciones que enseguida se muestran:

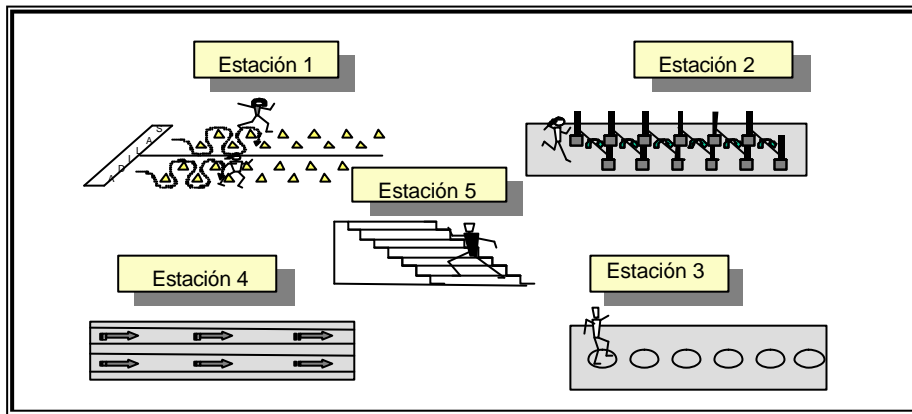
<p>Estación 1</p>	<p>Material: 1 costal para cada equipo. Desarrollo: El primero de cada equipo salta dentro del costal hasta la marca señalada y regresa hasta el compañero que lo espera para realizar el mismo recorrido, que no excederá de cuatro metros. Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recorrer la distancia señalada. • Saltar con el costal cubriendo sus extremidades inferiores.
<p>Estación 2</p>	<p>Material: dos postes, cuatro metros de resorte y colchonetas. Desarrollo: Cada uno de los participantes realiza dos saltos de altura de tal manera que traten de mejorar el primero. Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada uno de los participantes tiene la responsabilidad de cuidar su integridad física como la de los compañeros. Deben tomar precauciones para que no

	se presente ningún accidente.
Estación 3	<p>Material: 10 costales de semillas de 500 gramos cada uno.</p> <p>Desarrollo: El primero de cada equipo corre y recoge cada uno de los costales de semilla colocados en su camino y los deposita en el área de resguardo. Regresa al lugar de inicio para que su compañero salga por ellos y los regrese a su lugar.</p> <p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se deben tomar todos los costales y depositarlos en la zona de resguardo, y volverlos a colocar, cada uno, en la zona marcada. • No se puede realizar el recorrido hasta que el compañero anterior llegue a darle una palmada de salida.
Estación 4	<p>Material: colchonetas o fosa de arena.</p> <p>Desarrollo: En esta estación tienen la oportunidad de realizar dos saltos, en este caso de longitud, de igual manera tendrán que mejorar el primero.</p> <p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Considerar un espacio para que cada alumno pueda tomar impulso en su salto. • Mientras uno realiza el salto los demás tienen la tarea de medirlo. • Tomar las precauciones necesarias para evitar lesiones.
Estación 5	<p>Material: 10 llantas.</p> <p>Desarrollo: Cada uno salta por las llantas de tal manera que se coloca un pie en cada una de ellas, alternadamente, hasta llegar a la marca señalada, y de regreso, da salida al siguiente compañero, así sucesivamente.</p> <p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No pueden dejar de pasar por alguna de las llantas, si sucede regresan a pasar por ella.

Reglas generales

- El maestro vigila, orienta y anima el trabajo en cada una de las estaciones propias del circuito de acción motriz.
- Después del primer recorrido, se solicita a los grupos reunirse por equipo, y analizar lo que ha pasado en cada una de las estaciones con la finalidad de tomar acuerdos y distribuir responsabilidades para una segunda realización.
- Ningún alumno puede ser excluido.
- El cambio de una estación a la otra se debe realizar caminando y respirando de forma natural.

Circuito de acción motriz 2



Este circuito de acción motriz tiene como característica que se realiza en el menor tiempo posible, sigue la dinámica del circuito anterior:

Estación 1	<p>Material: 12 conos.</p> <p>Desarrollo: Recorrer una distancia de 20 metros en forma de zig-zag lo más rápido posible.</p> <p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No dejar de pasar por alguno de los conos, en caso de que suceda regresar a pasar por él.
Estación 2	<p>Material: Pueden ser llantas, vallas o algún otro obstáculo.</p> <p>Desarrollo: Saltar los obstáculos.</p> <p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No evadir ninguno.

Estación 3	<p>Material: cuatro marcas u objetos trazados como muestra el esquema.</p> <p>Desarrollo: Realizar tres saltos continuos en cada uno de los señalamientos.</p> <p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saltar en cada señal sin dejar pasar alguna. •
Estación 4	<p>Material: Cinta adhesiva de cinco centímetros de ancho.</p> <p>Desarrollo: Correr por la marca sin salirse de ella.</p> <p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En caso de pisar fuera de la cinta regresar a iniciar el recorrido. •
Estación 5	<p>Material: Escaleras.</p> <p>Desarrollo: Subir y bajar las escaleras en el menor tiempo posible para finalizar en la meta.</p> <p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Llegar hasta la cima. • No se permite subir los escalones de dos en dos. • Al bajar no se permite realizar un salto en los últimos escalones. • Pasar por todos los escalones.

Reglas generales

- Organizar al grupo de tal manera que algún alumno tome el tiempo, y otros, verifiquen que se realicen correctamente las actividades en cada una de las estaciones.
- Se puede adaptar el circuito de tal manera que varios alumnos lo recorran al mismo tiempo.
- Ninguno de los alumnos puede ser excluido.
- El cambio de una estación a la otra se debe realizar caminando y respirando de forma natural.

Organización general

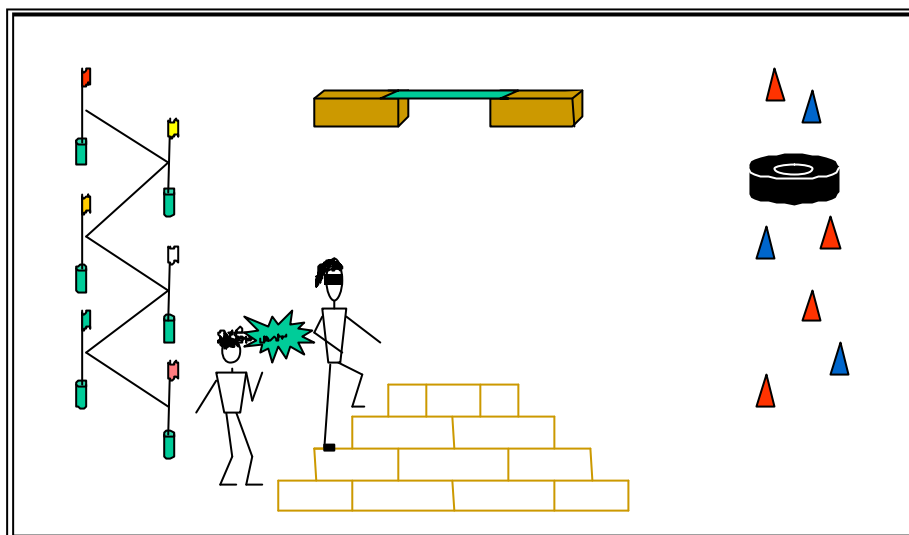
- Explicar y orientar a los alumnos el diseño de estaciones conforme a las necesidades y a los propósitos planteados.
- Tomar las medidas de seguridad necesarias para evitar que se presenten lesiones en los alumnos. Un factor a tener en cuenta, es que los alumnos realicen una entrada en calor adecuada, lo que incluye estiramientos generales y específicos antes de comenzar el circuito, así como el trabajo particular de las piernas.
- Esta actividad permite a los alumnos crear, expresar sus ideas y tomar acuerdos para conformar su equipo, por supuesto se requiere del respeto, la participación y cooperación.
- Los equipos integrados por el grupo tienen que ser mixtos con la intención de mostrar igualdad de oportunidades y respetar a cada uno de los compañeros y compañeras que forman parte de él.
- Los alumnos tienen la oportunidad de elegir, de comunicar a sus compañeros lo que desean hacer y tomar conciencia sobre un desempeño motriz responsable ante el trabajo a realizar.

Secuencia de trabajo 3

Juegos perceptivo motrices

El propósito de la presente secuencia de trabajo es que los alumnos participen en juegos que favorezcan su percepción motriz. Para su desarrollo, es conveniente impulsar el sentimiento de confianza y seguridad en sí mismos para ejecutar este tipo de tareas, además de que potencia la relación amistosa entre los adolescentes.

Actividad 1: El lazarillo a voces



La actividad consiste en que un grupo de jugadores, dirigidos por sus compañeros, realizan un recorrido en circuito que tiene algunos obstáculos, hasta llegar a un punto fijado de antemano.

Se organiza al grupo por parejas. A uno de los jugadores le vendan los ojos y su compañero lo guía mediante instrucciones verbales. El propósito es dar los detalles del recorrido lo más claro posible, para que su compañero esquivе los obstáculos fijados de antemano (escalones, pasillos, conos de señalamiento distribuidos en el patio), hasta llegar a una zona marcada. Al llegar el lazarillo a la zona marcada, se cambian los roles.

Reglas

- Después del primer recorrido, se solicita a los grupos reunirse y analizar las condiciones del recorrido. Se sugiere tomar algunas medidas que mejoren las instrucciones y ser más claros en los detalles del mismo: contar los pasos, situar mejor a su compañero, usar los referentes de la ubicación espacio-temporal y trabajar la lateralidad, entre otros.
- Ningún alumno debe ser excluido.

Variantes

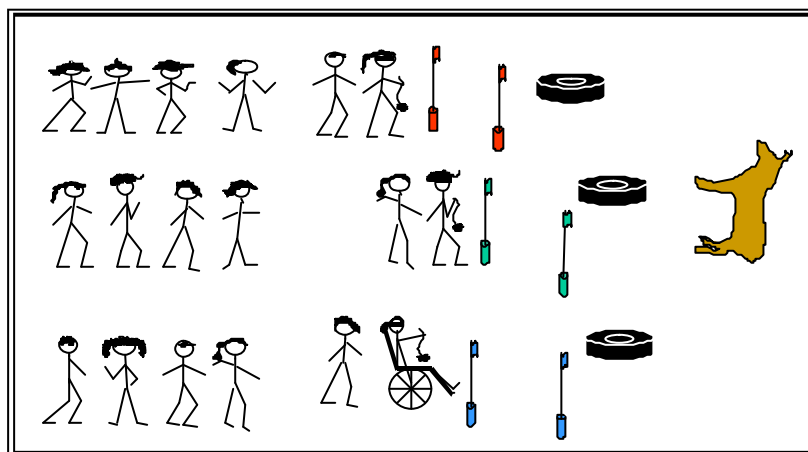
- Se pueden lograr mejores resultados si se utiliza un recorrido que tenga obstáculos naturales: senderos, terrenos en declive, escalones.

Organización general

Para el desarrollo de los recorridos es conveniente que los alumnos escojan en una primera etapa a los compañeros con los que mejor se relacionan cotidianamente. En una segunda oportunidad, realizar las acciones con otros con los que usualmente no se relacionan. El propósito es diversificar y ampliar los vínculos amistosos dentro del grupo. En esta tarea se pone en juego la confianza y seguridad que sienten con sus compañeros de grupo. Por lo que es muy importante generar un ambiente en ese sentido.

Esta actividad es una oportunidad para fortalecer valores como el respeto a sí mismo, a los compañeros, y sobre todo la tolerancia ante situaciones que los ponen en desventajas con otros. Es una acción cooperativa que, mediante un ejercicio perceptivo-motriz, pretende mejorar las relaciones amistosas entre ellos.

Actividad 2: Poner la cola al burro



El móvil consiste en que un grupo de jugadores con los ojos vendados, dirigidos por sus compañeros mediante presiones táctiles y sin utilizar instrucciones verbales, le coloquen la cola a un burro trazado en una pared.

El juego comienza cuando el grupo se organiza en tres equipos. Un integrante de cada uno se coloca la venda en los ojos. Para que el jugador ponga la cola al

burro, es necesario que lo dirija un compañero de su equipo que sólo utiliza presiones táctiles para indicarle el camino y cumpla con su objetivo.

Las instrucciones elementales son acordadas de antemano, por ejemplo: para dirigirse a la derecha será suficiente con presionar el hombro del mismo lado; si tiene que elevar la mano para colocar la cola al burro, se presiona el codo o cualquier otro tipo de señal convenida. El propósito es resolver el problema al crear formas comunicativas que sean eficaces y permitan lograr el cometido.

Reglas

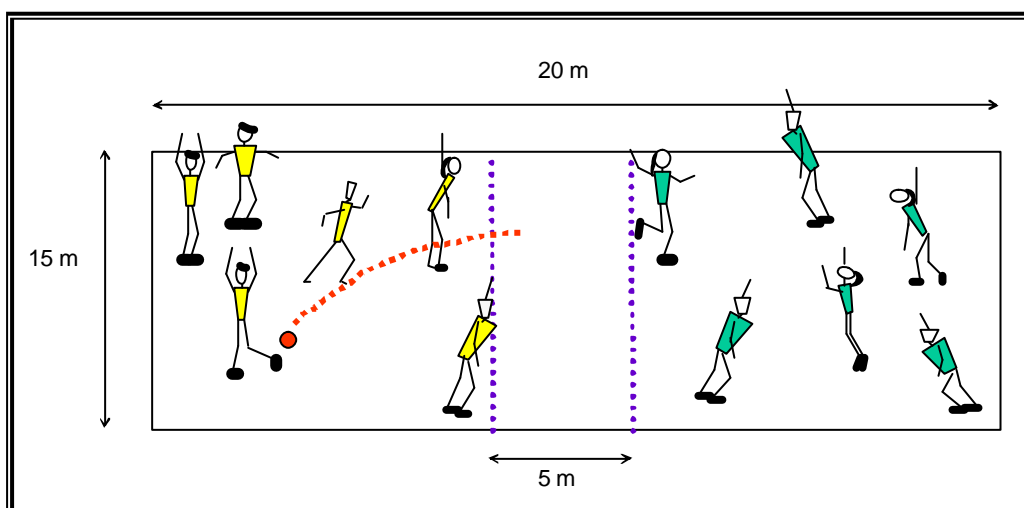
- Después del primer jugador que coloca la cola al burro, los equipos se reúnen y analizan si se pudiesen mejorar las formas comunicativas al valerse de la presión táctil.
- Al equipo que utilice formas de comunicación verbal se le descuentan puntos de la suma total.
- Ningún integrante del grupo debe quedarse sin participar.

Variantes

- Los burros pueden ser pintados en cartulina para situarlos en posiciones distintas.

El Baúl de juegos y recursos

Patada a seguir



En un área de 20 x 15 metros dividida por la mitad, los jugadores forman dos equipos y se colocan cada uno en su campo. El móvil consiste en patear la pelota

al campo contrario, franqueando obligatoriamente la zona central de 5 metros. Los defensores pueden atrapar la pelota y evitar que toque el piso. Se gana un punto cada vez que un balón toca el suelo adversario. Se pierde un punto cada vez que se envía un balón fuera de los límites del área de juego. El equipo que pierde el tanto vuelve a poner en juego el balón desde cualquier lugar de su campo. Finaliza al llegar a 21 puntos.

Variantes

- Utilizar dos o más pelotas.
- Enviar pase a otro compañero quien pateo la pelota.

Secuencia de trabajo 4

Planeo actividades para participar con mis amigos

La presente secuencia de trabajo, dado que es la última que se desarrolla en este grado, tiene como propósito que los alumnos, organizados en pequeños colectivos, diseñen, organicen y vivencien diferentes circuitos motrices y juegos populares para ponerlos en práctica en el lugar donde viven.

Conviene que los estudiantes elaboren un cuadernillo con diversas variantes que comprometan capacidades físico-motrices que los muchachos consideren importantes para el fortalecimiento de su condición física.

Lo que se realice en esta secuencia, es especialmente importante para desarrollar acuerdos, distribuir responsabilidades y reconocer diferentes opiniones sobre un mismo tema para fomentar y fortalecer el trabajo en equipo.

Es conveniente, recuperar buena parte de las actividades que gustaron a los adolescentes durante el transcurso de todas las secuencias de trabajo y que están registradas en sus cuadernos. Vale la pena invertir un poco de tiempo, para que los alumnos diseñen su bitácora, con una clasificación sencilla, que incorpore los juegos de cancha propia como el *Shuttleball*, y los juegos de invasión, por ejemplo el *Lacrosse*. En otro apartado, pueden integrarse los juegos y circuitos motrices que mejoran su condición física y, por último, los que vigorizan sus funciones perceptivas.

Planear es responsabilidad de cada uno de los integrantes de los equipos, además hay que procurar satisfacer las necesidades de todos, y garantizar la participación plena y de relevancia social de los involucrados.