



**Ministerio de
Educación Nacional**
República de Colombia



Prosperidad para todos

**Secundaria
Activa**



Ministerio de
Educación Nacional
República de Colombia



Libertad y Orden

Prosperidad para todos

Secundaria Activa

Educación física grado sexto

María Fernanda Campo Saavedra
Ministra de Educación Nacional

Mauricio Perfetti del Corral
Viceministro de Educación Preescolar, Básica y Media

Mónica López Castro
Directora de Calidad para la Educación Preescolar, Básica y Media

Heublyn Castro Valderrama
Subdirectora de Referentes y Evaluación de la Calidad Educativa

Heublyn Castro Valderrama
Coordinadora del proyecto

Clara Helena Agudelo Quintero
Gina Graciela Calderón Rodríguez
María del Sol Effio Jaimes
Omar Alejandro Hernández Salgado
Edgar Mauricio Martínez Camargo
Diego Fernando Pulecio Herrera
Maritza Mosquera Escudero
Equipo técnico

Rodrigo Nieto Galvis
Coautor-MEN

©2012 Ministerio de Educación Nacional.

Todos los derechos reservados.

Prohibido la reproducción total o parcial, el registro o la transmisión por cualquier medio de recuperación de información, sin permiso previo del Ministerio de Educación Nacional.

©Ministerio de Educación Nacional
Serie Secundaria Activa
ISBN libro: 978-958-xxx-xxx

Dirección de Calidad para la Educación Preescolar, Básica y Media.
Subdirección de Referentes y Evaluación para la
Calidad Educativa.
Ministerio de Educación Nacional, Bogotá,
Colombia, 2012.
www.mineduccion.gov.co

Equipo de la actualización y cualificación del Modelo Educativo Secundaria
Activa elaborado por:

AGUIRRE ASESORES S.A.S.
AGUIRRE ASESORES S.A.S.

Eduardo Aguirre Dávila
Director de Proyecto

Joselin Acosta Guitiérrez
Autor

Luz Marina Rincón Rojas
Coordinadora editorial

Ligia Flórez Bejarano
Coordinadora administrativa

Martha Sonia Robayo Cruz
Corrector de estilo

 Julián Hernández
taller de diseño

Julián Ricardo Hernández Reyes - Pauta editorial y dirección de diseño

Walter Bolívar - Pauta editorial

Arnold Hernández - Pauta editorial

Julian Osorio- Diagramación

Santiago Franco - Ilustración

Diagramación, diseño e ilustración

Secundaria Activa es el resultado de la actualización y cualificación del modelo educativo Telesecundaria, el que se hizo a partir de la versión colombiana (1999-2002) de los módulos de Telesecundaria, adaptado por el Ministerio de Educación Nacional de la Telesecundaria Mexicana.

Esta actualización se hizo dentro del marco del contrato No. 428 de 2010, suscrito entre el Ministerio de Educación Nacional y Aguirre Asesores S.A.S., cuyos derechos fueron cedidos al Ministerio de Educación Nacional.

El Ministerio de Educación Nacional agradece a la Secretaría de Educación Pública de México – SEP y al Instituto Latinoamericano para la Comunicación Educativa-ILCE el apoyo técnico y la generosidad en la transmisión de los avances educativos y tecnológicos al Ministerio de Educación de Colombia durante los años comprendidos entre 1999 y 2002.

Artículo 32 de la ley 23 de 1982

El siguiente material se reproduce con fines estrictamente académicos y es para uso exclusivo de los estudiantes del modelo Secundaria Activa, de acuerdo con el Artículo 32 de la ley 23 de 1982, cuyo texto es el siguiente: “Es permitido utilizar obras literarias o artísticas o parte de ellas, a título de ilustración, en otras destinadas a la enseñanza, por medio de publicaciones, emisiones o radiodifusiones, o grabaciones sonoras o visuales, dentro de los límites justificados por el fin propuesto, o comunicar con propósito de enseñanza la obra radiodifundida para fines escolares, educativos, universitarios y de formación personal sin fines de lucro, con la obligación de mencionar el nombre del autor y el título de las obras utilizadas”.

| | |
|---|-----------|
| Tabla de contenido | 3 |
| Presentación | 5 |
| Estructura Secundaria Activa | 7 |
| Unidad 1. Aspectos generales de la educación física | 14 |
| Capítulo 1. Mi clase de educación física | 16 |
| Tema 1. Las competencias en educación física | 17 |
| Tema 2. Cómo desarrollar mi clase de educación física | 19 |
| Capítulo 2. Aprendiendo a conocerme | 24 |
| Tema 3. La condición general y las capacidades físicas | 25 |
| Unidad 2. Cuidar la vida | 40 |
| Capítulo 3. Hábitos alimentarios | 42 |
| Tema 4. Alimentación balanceada | 43 |
| Capítulo 4. Prácticas de cuidado | 48 |
| Tema 5. Cuidar la salud | 49 |
| Tema 6. Salud mental | 56 |
| Unidad 3. Técnicas de movimiento | 66 |

| | |
|--|------------|
| Capítulo 5. La técnica como base | 68 |
| Tema 7. Técnicas del cuerpo en movimiento | 69 |
| Capítulo 6. Aspectos técnicos del atletismo | 76 |
| Tema 8. Aspectos técnicos de campeonatos y pruebas | 77 |
| Capítulo 7. Pruebas de pista | 82 |
| Tema 9. Carrera de velocidad | 83 |
| Tema 10. Carrera de relevos | 92 |
| Capítulo 8. Pruebas de campo | 98 |
| Tema 11. Aprendiendo a saltar | 99 |
| Unidad 4. La expresión corporal artística | 110 |
| Capítulo 9. Elementos de la expresión corporal | 112 |
| Tema 12. Postura corporal | 113 |
| Tema 13. El cuerpo en movimiento | 117 |
| Tema 14. Tiempo y ritmo | 121 |
| Bibliografía | 130 |
| Referencias fotográficas | 132 |

La educación es un derecho establecido en la Constitución Política de Colombia. En cumplimiento de ese mandato, el Ministerio de Educación ha diseñado y cualificado diferentes modelos educativos flexibles como alternativas a la oferta educativa tradicional, para responder a las características y necesidades particulares de los grupos poblacionales.

Es así como el Ministerio de Educación Nacional presenta el modelo educativo Secundaria Activa dirigido a los estudiantes de básica secundaria de las zonas rurales y urbanas marginales. Una alternativa de alta calidad, encaminada a disminuir las brechas en cuanto a permanencia y calidad en este nivel educativo.

La propuesta pedagógica de Secundaria Activa privilegia el aprendizaje mediante el saber hacer y el aprender a aprender. En procura de este objetivo, los textos están orientados al desarrollo de procesos relacionados con los saberes conceptuales, procedimentales y actitudinales que, de manera significativa y constructiva, van configurando las habilidades de los estudiantes para alcanzar el nivel de competencia esperado en cada grado.

Por esa razón, estos módulos de aprendizaje están diseñados sobre una ruta didáctica y editorial pensada para que los estudiantes, a partir del análisis e interpretación de diversas situaciones problema, puedan aproximarse a su realidad y a su cotidianidad, y le encuentren significado a los contenidos planteados.

Secundaria Activa cuenta entre sus componentes con módulos para los grados 6, 7, 8 y 9 de la básica secundaria, en las áreas de Matemáticas, Lenguaje, Ciencias Naturales y Educación Ambiental, Ciencias Sociales, Educación Ética y Valores Humanos, Educación Artística, Educación Física, Recreación y Deporte y orientaciones para la formulación e implementación de proyectos pedagógicos productivos.

Dispone también de un manual de implementación que ofrece indicaciones generales y pedagógicas sobre el modelo y, de guías para los docentes por cada área y grado, en las que encuentran orientaciones disciplinares y didácticas que apoyan su trabajo en el aula.

Esta propuesta es una oportunidad educativa para que muchos jóvenes puedan continuar sus estudios de básica secundaria y ampliar sus posibilidades de vida digna, productiva y responsable, como ciudadanos colombianos.

El modelo surgió del proceso de cualificación y adaptación de los módulos de Telesecundaria de México (1999-2002) para lograr la versión colombiana. El Ministerio de Educación Nacional de Colombia reitera su agradecimiento a la Secretaría Pública de México (SEP) y al Instituto Latinoamericano para la Comunidad Educativa (ILCE) por el apoyo técnico y la generosidad en la transmisión de los avances educativos y tecnológicos durante esos años.

¿Cómo está compuesto el modelo Secundaria Activa?

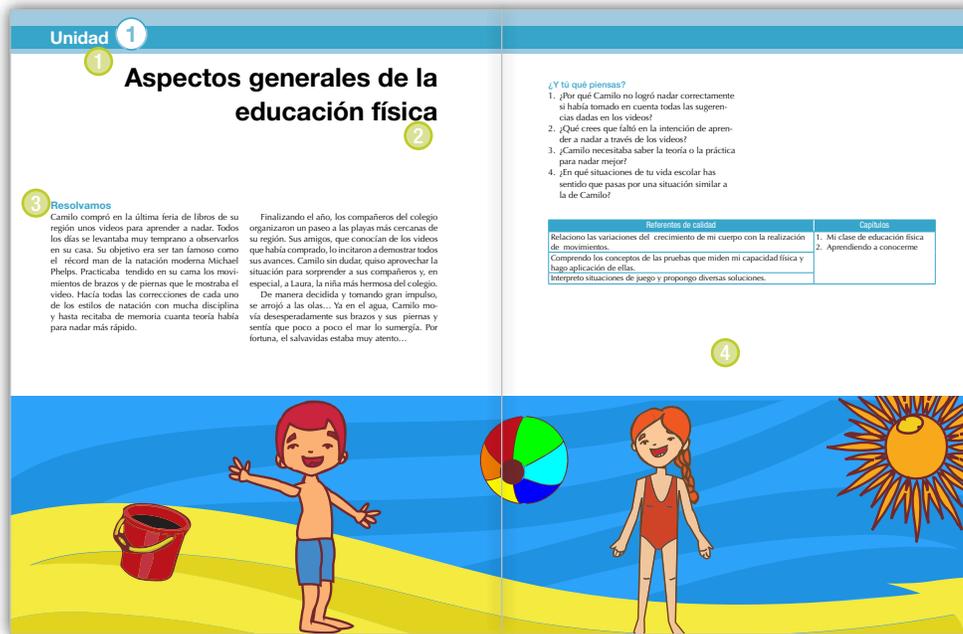
El modelo Secundaria Activa contiene materiales educativos para siete áreas del conocimiento: Matemáticas, Ciencias Sociales, Lenguaje, Ciencias Naturales, Ética, Educación Física y Educación Artística. Además, presenta orientaciones para el desarrollo de Proyectos Pedagógicos Productivos en los establecimientos educativos en los que se implementa el modelo. Estas orientaciones están dirigidas a docentes y a estudiantes por conjuntos de grados.

Estos materiales están conformados por módulos para los estudiantes y guías didácticas para los docentes de cada grado.



¿Cómo son los módulos de los estudiantes?

Los módulos de aprendizaje son los documentos básicos de trabajo para el estudiante. En ellos se consignan los estándares básicos de competencias propias de cada área, así como los diferentes momentos para desarrollar y aplicar los conceptos y temas propuestos. Cada módulo está compuesto por:



1 Unidad

Es la sección mayor que reúne los capítulos y los temas. Son cuatro unidades por cada módulo para las áreas básicas (Lenguaje, Matemáticas, Ciencias Sociales, Ciencias Naturales, Ética y Valores y Educación Física).

2 Título

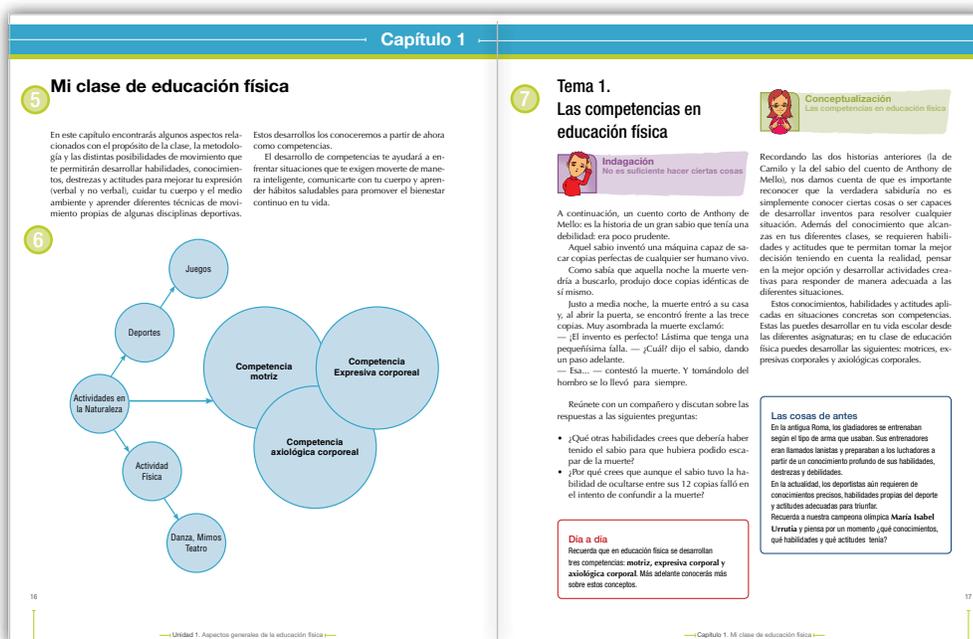
Es la presentación de la unidad de manera motivadora. Este título alude a la situación general que se trabajará en la unidad y guarda relación con las competencias propuestas por el MEN.

3 Resolvamos

Presenta una situación problemática de la vida cotidiana, la cual requiere el ejercicio de diferentes acciones de pensamiento como argumentar, discutir, explicar, debatir, indagar o proponer. Esta situación contextualiza al estudiante con los desarrollos básicos de la unidad y procura desequilibrios conceptuales que motiven al estudiante a encontrar soluciones. La situación planteada se acompaña de preguntas hipotéticas.

4 Referentes de calidad y capítulos

De manera enunciativa, exponen los estándares básicos de competencia y actividades que se desarrollarán en los capítulos.



5 Capítulo

Corresponde a cada una de las divisiones de la unidad y se refieren a los lineamientos o ejes articulares de cada área.

6 Organizador gráfico

Muestra de manera sucinta y gráfica los principales elementos que se tratan en el capítulo y se convierte en un indicativo del derrotero y la interrelación de los elementos tratados.

7 Tema

Son las partes en que se dividen los capítulos. Cada tema se compone de los siguientes momentos:

- Indagación
- Conceptualización
- Aplicación



Indagación

El propósito de este primer momento es acercar a los estudiantes a la temática mediante actividades previas como la presentación de situaciones, textos, material gráfico y actividades, que por su atractivo motivan a los jóvenes y con ello establece un primer acercamiento a los contenidos que se abordan. Igualmente, pretende indagar por los saberes previos que traen los estudiantes, a través de situaciones variadas.



Conceptualización

En este segundo momento confluyen diversas experiencias de aprendizaje que buscan la comprensión de los contenidos a través de lecturas y diversas actividades cognitivas. Los contenidos se elaboran de acuerdo con el desarrollo cognitivo de los estudiantes de cada grado, lo que implica una adecuada selección de los mismos y su profundidad, presentación y lenguaje adecuado. A la par de los contenidos, existen herramientas cognitivas que acompañan los contenidos conceptuales para favorecer su comprensión; por esto se presentan con subtítulos como ubicar, identificar, analizar, comparar, explicar, clasificar, inferir, transferir, aplicar, predecir, comunicar, entre otros.



Aplicación

Este tercer momento tiene por objeto trabajar las habilidades propias que desarrolla el área. Por ello, las actividades que se realizan enfrentan al estudiante a una situación real o de contexto para que logren un aprendizaje significativo.

Secciones flotantes

Dentro de los temas también se encuentran unas secciones flotantes que tienen el propósito de dinamizar los contenidos, presentando información que amplía o se relaciona con el concepto trabajado. Todas las áreas comparten la sección *Entendemos por*, en la que se presentan las definiciones de los conceptos clave. Las otras secciones están definidas en particular para cada una de las áreas (ver información íconos)

Aplico mis conocimientos

Esta sección se presenta a lo largo del momento de la conceptualización. Es un espacio que consta de actividades de aprendizaje que acompañan los contenidos conceptuales para favorecer su comprensión.

Entendemos por...

En este ladillo se incluyen las definiciones de los conceptos clave. El propósito de esta sección es enriquecer el léxico del estudiante.

Día a día

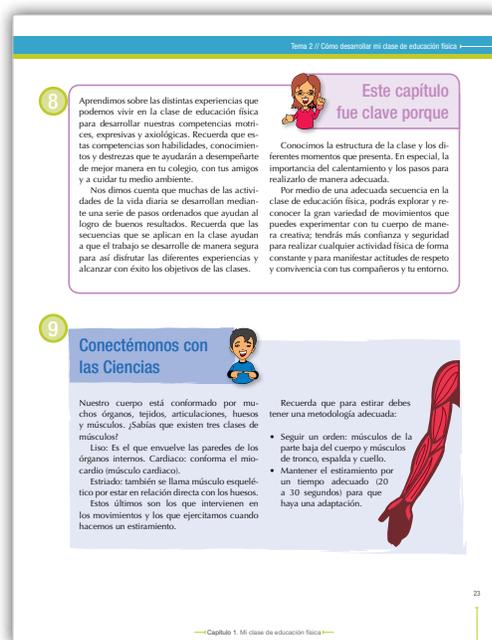
Aquí se trata de un texto en el que se relaciona la temática que se va desarrollando con aspectos de la vida diaria, con los que se relaciona el estudiante en su diario vivir, de tal manera que se evidencia como el conocimiento de la escuela tiene relación con la cotidianidad y por lo tanto es significativo.

Las cosas de antes

Aquí se elabora un texto en el que se aprovecha el tema de “fondo” desarrollado, para relacionarlo con la vida del pasado, de tal forma que esta sección contribuya a la comprensión de la evolución del conocimiento.

Cierre de capítulo

Al finalizar, cada capítulo ofrece:



8 Este capítulo fue clave porque

Presenta al estudiante una síntesis de los temas desarrollados durante el capítulo, para lo cual destaca su importancia y aplicabilidad.

9 Conectémonos con

Propone información que evidencia la relación de los contenidos básicos tratados con los de otras áreas de estudio y con las habilidades que estos puedan desarrollar.

Cierre de unidad

Cada una de las unidades presenta al final:

10 Repasemos lo visto

En esta unidad aprendimos que no solo es importante saber hacer cosas, sino también desarrollar conocimientos, habilidades y actitudes desde la educación física que nos ayudan a mejorar nuestras competencias en lo motor, lo expresivo y lo axiológico.

Recuerdas que aunque Camilo, en su intento por aprender a nadar, memorizó cada una de las teorías de la natación y logró imitar a la perfección las secuencias de movimiento de brazos y piernas en los diferentes estilos de natación, no pudo aplicar todo ese conocimiento en una situación en las que lo necesitaba? Pues bien, así mismo es el aprendizaje en la educación física. Los conocimientos y habilidades deben adquirirse, mejorarse y en especial aplicarse de manera oportuna e inteligente cuando se requieran.

Recordemos que la competencia motriz se relaciona con lo recreativo, lo deportivo y, en general, con las distintas posibilidades de movimiento que podemos experimentar con tu cuerpo.

Cuidar de tu salud y del medio ambiente corresponde a la competencia axiológica corporal.

Expresarte de manera creativa para comunicarte de maneras diferentes (señas, gestos y códigos variados) hace parte de la competencia expresiva corporal.

El desarrollo de las competencias desde los diferentes componentes te ayudará al mejoramiento integral de tus habilidades, conocimientos y actitudes para experimentar bienestar en las diferentes actividades que desarrollas cotidianamente.

Aprendimos que los aspectos metodológicos de la clase son fundamentales para su correcto desarrollo. Recuerda:

- Prepara los materiales de cada sesión con anterioridad.
- Analiza los aspectos de clase antes de salir al patio apoyándote cuando sea posible con videos.
- Antes de iniciar las sesiones prácticas, haz el calentamiento como paso fundamental para prevenir lesiones y obtener un mejor desempeño físico.
- Al finalizar la clase, dedica un tiempo para la recuperación y la realización de ejercicios de estiramiento que te ayudarán a evitar molestias propias del esfuerzo realizado. Recuerda también, con la ayuda de tu profesor, organizar el material requerido para la sesión siguiente.

También, aplicamos algunas pruebas para evaluar nuestras capacidades físicas antes de iniciar las diferentes actividades propuestas para la clase. Estas capacidades son: perceptivo-motrices, físico-motrices y sociomotrices. En el siguiente esquema puedes recordar la definición de cada una:

CAPACIDADES

| | | |
|---|---|--|
| Perceptivo-Motrices Apegaos básicos como equilibrio, coordinación | Físico-Motrices Mejoramiento de las capacidades básicas: fuerza, velocidad, resistencia | Sociomotrices Capacidad para trabajar con otros compañeros |
|---|---|--|

35

— Unidad 1. Aspectos generales de la educación física —

10 Repasemos lo visto.

Es la síntesis de la unidad y la conclusión de la situación problema.

11 Mundo rural

En las distintas situaciones que se dan en tu comunidad, puedes observar que son necesarios ciertos conocimientos, actitudes y habilidades especiales para ejecutar las tareas cotidianas. Aquí también están presentes las competencias. Por ejemplo, las tareas que desarrollan tus padres en el lugar de trabajo requieren conocimientos específicos, logrados con la práctica constante. Sin estas competencias, sería imposible desempeñar con éxito una profesión, un oficio o cualquier trabajo que demande habilidades y actitudes concretas. Estas predicciones son las que conocemos comúnmente como las cabulladas.

Las competencias que desarrollas en la clase de educación física te ayudarán no solo a adquirir conocimientos, habilidades y actitudes para realizar tareas concretas, sino también a disfrutar de la vida pues contribuyen a tu bienestar general desde el cuidado de la salud, del medio ambiente y de la vida en todas sus manifestaciones.

Por ejemplo, ¿has notado que la recolección del café es una muestra permanente de una secuencia de actividades que llevan a obtener un producto que es nuestro símbolo ante todo el mundo? Cada uno de los pasos para su proceso, como la elección y la adecuación del terreno para sembrar, la selección de las semillas, su recolección, su secado y hasta su preparación deben hacerse de manera cuidadosa y ordenada hasta completar el producto esperado.



36

— Unidad 1. Aspectos generales de la educación física —

12 Dato curioso



¿Sabías que el tiempo para la recolección del café es el momento justo cuando este presenta un color rojo? La recolección puede realizarse a mano o de manera mecánica.

Cuando se recolecta a mano, hay que desarrollar cierta habilidad para avanzar en la tarea de manera eficiente pues se debe hacer grano a grano, separando los frutos defectuosos de los buenos y teniendo especial cuidado de recoger solamente los frutos que están listos.

¿Si al Universo en su momento actual lo comparamos con una persona de 25 años de edad, observar la nueva galaxia ≈ 10.1 es como ver el Cuernavaca cuando era un bebé de un año.

La mayoría de actividades que desarrollamos en nuestro trabajo, nuestro estudio o en la vida cotidiana requieren que, además de saber hacer las cosas, como en el cuento del salito al principio de esta unidad, desarrollemos actitudes y conocimientos que nos permitan comprender lo que hacemos. Esta comprensión de lo que hacemos nos lleva a ser más competentes cada día.

37

— Unidad 1. Aspectos generales de la educación física —

11 Mundo rural

Esta sección aprovecha el tema trabajado en la unidad, para relacionarlo con la vida del campo, de tal forma que los conceptos que se desarrollan contribuyan a la comprensión de fenómenos sociales y naturales rurales: ambiente, procesos productivos, organización comunitaria, paisaje, entre otros.

12 Dato curioso

Presenta información relacionada con aspectos como interpretación del tema por sujetos del pasado o aplicaciones tecnológicas en diferentes épocas, con la intención de motivar al estudiante, presentando la manera como los conceptos, las habilidades y los valores desarrollados por el género humano, en algunas oportunidades pueden sorprender.

Secundaria activa // Ministerio de Educación Nacional

13 ¿En qué vamos?

a Reflexión y trabajo con mis compañeros

1. Elabora un cuento corto con las siguientes condiciones:

- Un niño que vivía en un lugar donde las personas habían perdido la memoria y él debía recordarle los pasos y secuencias para hacer las cosas.
- Tres héroes: uno, sólo sabía cosas pero no las hacía; otro, sólo las hacía pero no sabía decir cómo lograba hacerlo; y el último sabía hacerlo y explicarlo, pero lo hacía creyendo que lo sabía todo.
- Un profesor que debía evaluar a los héroes y no recordaba qué pruebas aplicar.
- Comparte el cuento con tus compañeros relacionando los temas del cuento con los temas de esta unidad.

2. En grupos de tres o cuatro compañeros, ubiquen en el siguiente esquema algunas ideas de la unidad (si requieren más recuadros puedes incluirlos).

b Le cuento a mi profesor

Evalúa con tu profesor tu desempeño durante el desarrollo de esta unidad, utiliza la siguiente rejilla.

| Qué se hace | Superior | Buena | Básica | Deja |
|---|--|--|--|---|
| Comprendo las diferentes posibilidades de movimiento que puedo desarrollar en la clase. | Aplico lo aprendido a situaciones cotidianas. | Reconozco la importancia de desarrollar las competencias en diferentes situaciones cotidianas. | Comprendo la importancia del cuidado corporal en la vida. | Identifico algunos elementos para tener una vida saludable. |
| Aplico pruebas para evaluar mis capacidades perceptivo-motrices, físico-motrices y lectoescritivas. | Apropió los procedimientos adecuados para evaluar mi condición física general. | Realizo con responsabilidad los diferentes ejercicios en clase. | Reconozco el valor de desarrollar prácticas de cuidado personal y con los otros. | Identifico algunos elementos que debo tener en cuenta para realizar la clase adecuadamente. |

Participo y aprendo

Marca las casillas con una X según tú consideres. En las casillas vacías incluye otros aspectos de tu actitud que te gustaría evaluar.

| Actitud | Casi nunca | A veces | Casi siempre | Siempre |
|--|------------|---------|--------------|---------|
| Aproyo a mis compañeros en el desarrollo de algunas situaciones de la clase. | | | | |
| Participo de las sesiones de clase siguiendo el orden establecido. | | | | |
| Soy consciente de la importancia de seguir una metodología. | | | | |
| Desarrollo responsablemente las actividades propuestas en clase. | | | | |
| Colaboro y participo con entusiasmo en los talleres propuestos. | | | | |

38

Unidad 1. Aspectos generales de la educación física

13 ¿En qué vamos?

Corresponde a los procesos de valoración del aprendizaje y evalúa si los aprendizajes de los estudiantes son significativos. También se busca que el estudiante sea responsable y controle su proceso de aprendizaje, es decir, su habilidad de autorregulación.

Esta sección está conformada por tres ejes:

a Coevaluación. Se presenta en la sección de *Reflexión y trabajo con mis compañeros*, en la cual se mide la comprensión de los conceptos, competencias y procedimientos esenciales a manera de aprendizaje colaborativo. El objetivo de esta sesión es que el estudiante se vea frente a sus pares y los reconozca como interlocutores válidos. A este respecto, el estudiante podrá comparar sus respuestas con las de sus compañeros.

b Heteroevaluación. En el apartado titulado *Le cuento a mi profesor*, se establece un diálogo entre el docente y el estudiante para medir los alcances y logros especialmente de carácter procedimental (saber hacer) de las competencias, por medio de matrices que estipulan los criterios de calidad básicos de la unidad. Las matrices se ajustan desde los enunciados o metas de desarrollo y los criterios propios del Decreto 1290 de 2009.

c Autoevaluación. Corresponde a la sección *Participo y aprendo*, franja que cierra el proceso de valoración con una matriz en donde el estudiante se evalúa. Igualmente, esta sección permitirá establecer los procesos de mejoramiento para las unidades subsiguientes.

Aspectos generales de la educación física

Resolvamos

Camilo compró en la última feria de libros de su región unos videos para aprender a nadar. Todos los días se levantaba muy temprano a observarlos en su casa. Su objetivo era ser tan famoso como el récord man de la natación moderna Michael Phelps. Practicaba tendido en su cama los movimientos de brazos y de piernas que le mostraba el video. Hacía todas las correcciones de cada uno de los estilos de natación con mucha disciplina y hasta recitaba de memoria cuanta teoría había para nadar más rápido.

Finalizando el año, los compañeros del colegio organizaron un paseo a las playas más cercanas de su región. Sus amigos, que conocían de los videos que había comprado, lo incitaron a demostrar todos sus avances. Camilo sin dudar, quiso aprovechar la situación para sorprender a sus compañeros y, en especial, a Laura, la niña más hermosa del colegio.

De manera decidida y tomando gran impulso, se arrojó a las olas... Ya en el agua, Camilo movía desesperadamente sus brazos y sus piernas y sentía que poco a poco el mar lo sumergía. Por fortuna, el salvavidas estaba muy atento...



¿Y tú qué piensas?

1. ¿Por qué Camilo no logró nadar correctamente si había tomado en cuenta todas las sugerencias dadas en los videos?
2. ¿Qué crees que faltó en la intención de aprender a nadar a través de los videos?
3. ¿Camilo necesitaba saber la teoría o la práctica para nadar mejor?
4. ¿En qué situaciones de tu vida escolar has sentido que pasas por una situación similar a la de Camilo?

| Referentes de calidad | Capítulos |
|--|---|
| Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos. | 1. Mi clase de educación física 2. Aprendiendo a conocerme |
| Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas. | |
| Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones. | |

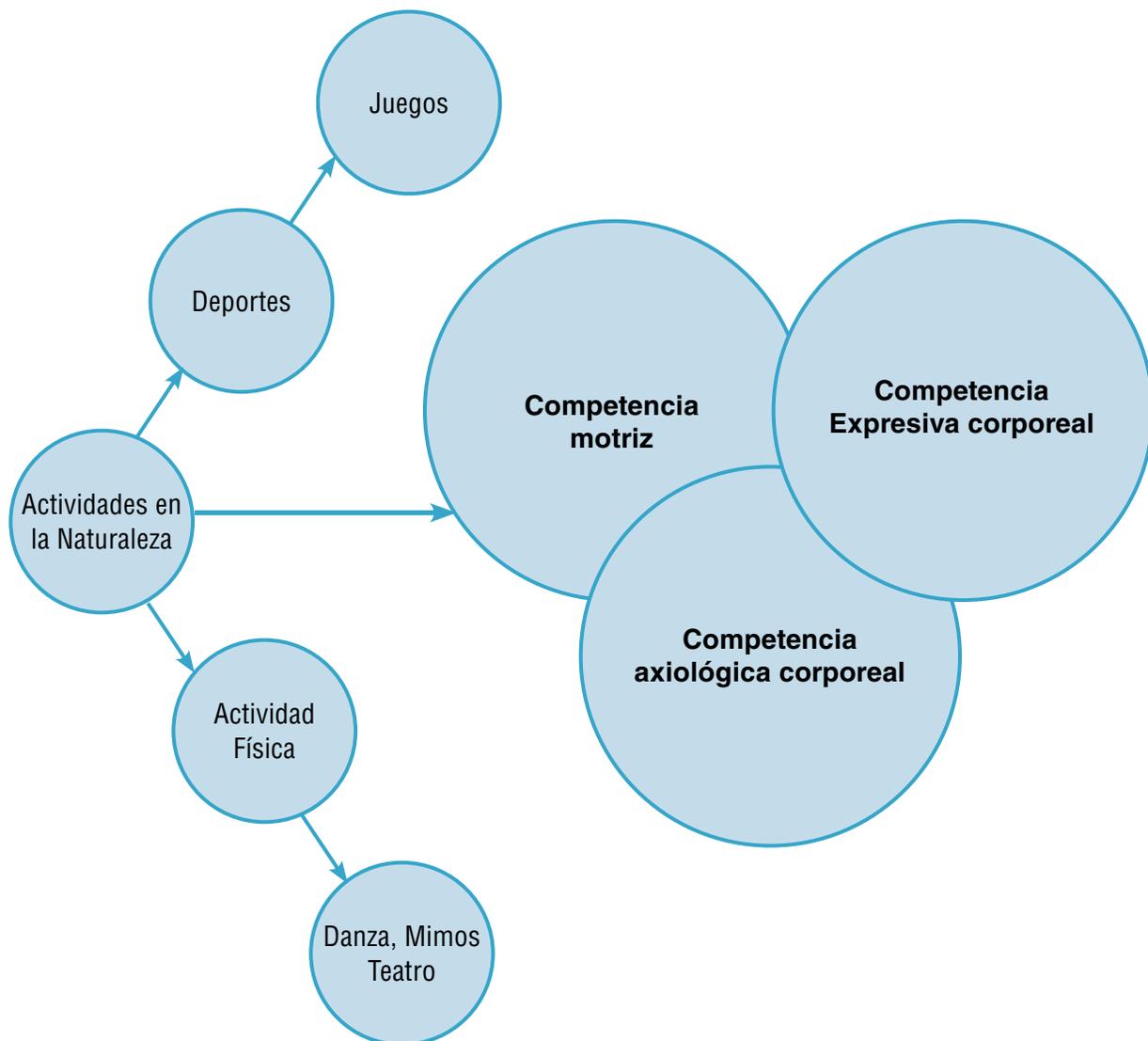


Mi clase de educación física

En este capítulo encontrarás algunos aspectos relacionados con el propósito de la clase, la metodología y las distintas posibilidades de movimiento que te permitirán desarrollar habilidades, conocimientos, destrezas y actitudes para mejorar tu expresión (verbal y no verbal), cuidar tu cuerpo y el medio ambiente y aprender diferentes técnicas de movimiento propias de algunas disciplinas deportivas.

Estos desarrollos los conoceremos a partir de ahora como competencias.

El desarrollo de competencias te ayudará a enfrentar situaciones que te exigen moverte de manera inteligente, comunicarte con tu cuerpo y aprender hábitos saludables para promover el bienestar continuo en tu vida.



Tema 1.

Las competencias en educación física



Indagación

No es suficiente hacer ciertas cosas

A continuación, un cuento corto de Anthony de Mello: es la historia de un gran sabio que tenía una debilidad: era poco prudente.

Aquel sabio inventó una máquina capaz de sacar copias perfectas de cualquier ser humano vivo.

Como sabía que aquella noche la muerte vendría a buscarlo, produjo doce copias idénticas de sí mismo.

Justo a media noche, la muerte entró a su casa y, al abrir la puerta, se encontró frente a las trece copias. Muy asombrada la muerte exclamó:

— ¡El invento es perfecto! Lástima que tenga una pequeñísima falla. — ¿Cuál? dijo el sabio, dando un paso adelante.

— Esa... — contestó la muerte. Y tomándolo del hombro se lo llevó para siempre.

Reúnete con un compañero y discutan sobre las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Qué otras habilidades crees que debería haber tenido el sabio para que hubiera podido escapar de la muerte?
- ¿Por qué crees que aunque el sabio tuvo la habilidad de ocultarse entre sus 12 copias falló en el intento de confundir a la muerte?

Día a día

Recuerda que en educación física se desarrollan tres competencias: **motriz, expresiva corporal y axiológica corporal**. Más adelante conocerás más sobre estos conceptos.



Conceptualización

Las competencias en educación física

Recordando las dos historias anteriores (la de Camilo y la del sabio del cuento de Anthony de Mello), nos damos cuenta de que es importante reconocer que la verdadera sabiduría no es simplemente conocer ciertas cosas o ser capaces de desarrollar inventos para resolver cualquier situación. Además del conocimiento que alcanzas en tus diferentes clases, se requieren habilidades y actitudes que te permitan tomar la mejor decisión teniendo en cuenta la realidad, pensar en la mejor opción y desarrollar actividades creativas para responder de manera adecuada a las diferentes situaciones.

Estos conocimientos, habilidades y actitudes aplicadas en situaciones concretas son competencias. Estas las puedes desarrollar en tu vida escolar desde las diferentes asignaturas; en tu clase de educación física puedes desarrollar las siguientes: motrices, expresivas corporales y axiológicas corporales.

Las cosas de antes

En la antigua Roma, los gladiadores se entrenaban según el tipo de arma que usaban. Sus entrenadores eran llamados lanistas y preparaban a los luchadores a partir de un conocimiento profundo de sus habilidades, destrezas y debilidades.

En la actualidad, los deportistas aún requieren de conocimientos precisos, habilidades propias del deporte y actitudes adecuadas para triunfar.

Recuerda a nuestra campeona olímpica **María Isabel Urrutia** y piensa por un momento ¿qué conocimientos, qué habilidades y qué actitudes tenía?

- Cuando le encuentras sentido al desarrollo de habilidades motrices y capacidades físicas y técnicas de movimiento, aplicándolas en diferentes situaciones con creatividad y eficiencia estás alcanzando la competencia motriz. Por ejemplo, cuando debes sortear varios obstáculos para huirle a un animal que te está acechando, tienes múltiples opciones: correr, cambiar de dirección, saltar, subir a un árbol, etc.
- Conocernos a nosotros mismos en las emociones, las ideas y los sentimientos, aumentar nuestra autoestima y comunicarnos con otros a través de gestos, posturas y demás posibilidades

corporales nos acerca a la competencia expresiva corporal. Por ejemplo, cuando te enfrentas a una presentación de gimnasia o a un partido de voleibol, debes transferir todos tus conocimientos y generar una comunicación no verbal (gestual) con tus compañeros.

- El fomento de prácticas para cuidar tu cuerpo y mejorar tu salud, para el cuidado del entorno, de las relaciones humanas y de otros factores que contribuyen a tu bienestar, te lleva a desarrollar la competencia axiológica corporal. Por ejemplo, cuando te hidratas para mantener tu cuerpo estable durante la actividad física.

Entendemos por...

Axiológico: todo lo relacionado con valores (amistad, respeto, cooperación).

Aptitud: Capacidad para realizar una actividad de la mejor manera.

Actitud: Disposición de ánimo para enfrentar una situación.

Las cosas de antes

Las primeras clases de educación física que se hicieron en los colegios eran de estilo militar con ejercicios muy exigentes y una disciplina dura para todos.

Los contenidos del programa de educación física del grado 6° te permitirán el desarrollo de competencias a partir de diferentes tipos de actividades y de situaciones lúdicas, recreativas, deportivas y expresivas.

Recuerda que siempre debes mostrar aptitud y actitud favorables en las actividades físicas y deportivas.

Hoy en día, la educación física forma parte de los planes y programas de estudio, porque desarrolla en los estudiantes las competencias motrices, expresivas corporales y axiológicas corporales mediante actividades como las siguientes:

- Actividades para la conservación de la salud física y emocional: fomentan hábitos de higiene, alimentación sana y ejercitación diaria. Contribuyen a identificar las causas individuales, sociales y ambientales que alteran la salud del individuo y de la comunidad, orientando medidas que eliminen dichas causas.
- Actividades de comunicación individual y grupal: propician el uso de lenguajes, símbolos y códigos propios de la comunidad con el fin de organizarse mejor en equipo, como base para alcanzar nuevos aprendizajes.
- Actividades participativas: despiertan conciencia acerca de la manera de pensar de la comunidad y en general del país, promoviendo mejores relaciones humanas.

Tema 2.

Cómo desarrollar mi clase de educación física



Indagación

Maneras de hacer las cosas

La meta en la clase de educación física es que seas competente, lo que equivale a mejorar tus habilidades, aumentar tus conocimientos y mostrar actitudes adecuadas. Para ello, es necesario que apliques la metodología correcta; esta será la que te permita trabajar cada una de las partes de la clase en el orden o secuencia correspondiente.

Piensa en la forma en que tus padres o hermanos realizan una actividad en su casa, en su finca o lugar de trabajo. Te darás cuenta de que desarrollan unas actividades que llevan a un objetivo, es decir que tienen una metodología para lograr ese objetivo.

¿Crees que las actividades que se realizan en la casa requieren una metodología determinada?

Comenta las respuestas con tus compañeros.

Entendemos por...

Metodología: el camino que se sigue para resolver una situación. Presenta los pasos (secuencia) que se deben tener en cuenta para desarrollar una tarea determinada.



Conceptualización

Secuencia para mi clase de educación física

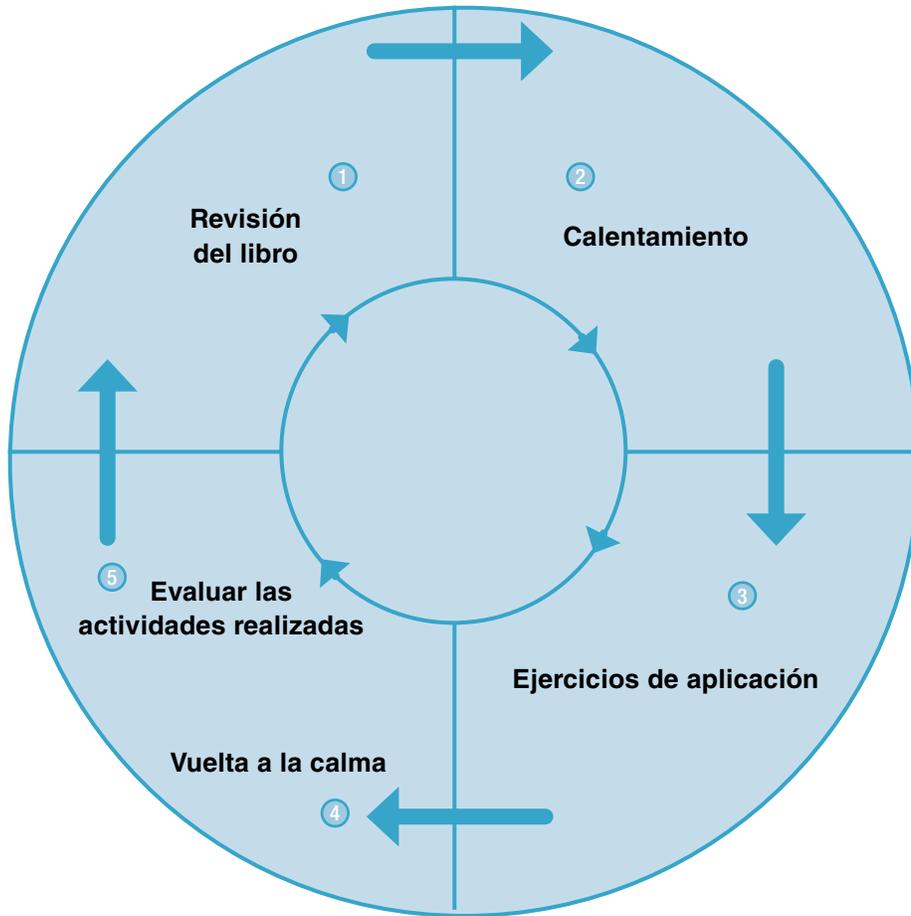
Como viste, hay pasos para desarrollar las diferentes actividades de la vida diaria. Los pasos que se siguen de manera encadenada o continua con un objetivo específico forman una secuencia.

Para comprender los pasos que debes seguir en el desarrollo de tu clase de educación física, debes saber que tu libro está ordenado en unidades y que cada unidad está compuesta por capítulos y estos, a su vez, por temas. Los temas comprenden las siguientes secciones: indagación, conceptualización y aplicación de mis conocimientos.

Entonces, veamos la metodología básica para llevar a cabo las actividades teóricas y prácticas de este libro.

1. El paso inicial es leer la introducción de la unidad propuesta y analizar el tema y los conceptos allí expuestos.
2. Luego, analizar las situaciones que se presentan en la sección indagación y responder a los interrogantes que allí se plantean.
3. Analizar los aspectos fundamentales explicados en la conceptualización de cada tema. Este análisis y la interacción con tus compañeros garantizará que tengas un aprendizaje de conceptos y los puedas aplicar, posteriormente, en juegos y actividades físicas.
4. Desarrollar las actividades de la sección aplicación de mis conocimientos en la que encontrarás ejercicios, juegos, deportes y movimientos que te ayudarán a mejorar tus habilidades.
5. Teniendo en cuenta que la sección aplicación de mis conocimientos es la práctica física y la transferencia de los conceptos trabajados en cada tema, el calentamiento fuera del salón será siempre la primera parte de esta práctica física. Desarrolla las actividades propuestas en esta sección con mucha atención y entusiasmo, pero, en especial, demostrando cooperación con tus compañeros y cuidando de ti mismo y del entorno.

6. En algunos temas puedes encontrar más de una sección aplicación de mis conocimientos, puesto que algunas actividades son más extensas que otras. En ese caso, deberás desarrollar las actividades de esta sección en dos clases y se distinguirán con el título práctica 2, 3 ó 4, según sea el caso.
7. Disponer de un momento de recuperación física o vuelta a la calma, luego de finalizar las actividades propuestas en la sección aplicación de mis conocimientos, para recuperarse del esfuerzo y evitar lesiones.
8. Evaluar las actividades realizadas en cada clase junto con el profesor, quien asignará las tareas posteriores.



En la secuencia de la clase de educación física hay un paso que es primordial para poder realizar con buena disposición (actitud) las actividades que se proponen: es el calentamiento. Este consiste en una serie de ejercicios previos a la práctica física. Su propósito es ayudarte a:

- Alcanzar la disposición y la motivación adecuadas para ejecutar los ejercicios.
- Aumentar la temperatura del cuerpo y con esto mejorar la irrigación sanguínea (paso de la sangre por el organismo), para tener una mejor oxigenación en los músculos.
- Mejorar las funciones de las articulaciones evitando lesiones.
- Preparar los músculos para esfuerzos repentinos.

Día a día

Recuerda que el primer paso para una actividad física es realizar un adecuado calentamiento. Este no solo prepara tus músculos y articulaciones para un esfuerzo, sino que te permite estar en una actitud adecuada para la actividad. cotidianidad y por lo tanto es significativo.



Aplicación Práctica

Llegó la hora de poner en práctica todos los aprendizajes que has adquirido.

Área: patio del colegio, cancha deportiva o espacio de 15 metros por 15 metros.

Recursos: colchonetas (opcional).

Organización: se trabajará de manera individual, a partir de la observación de las imágenes que aparecen en tu libro.

Desarrollo: realiza cada ejercicio con control y exigencia progresiva a medida que sientas que has entrado en calor.

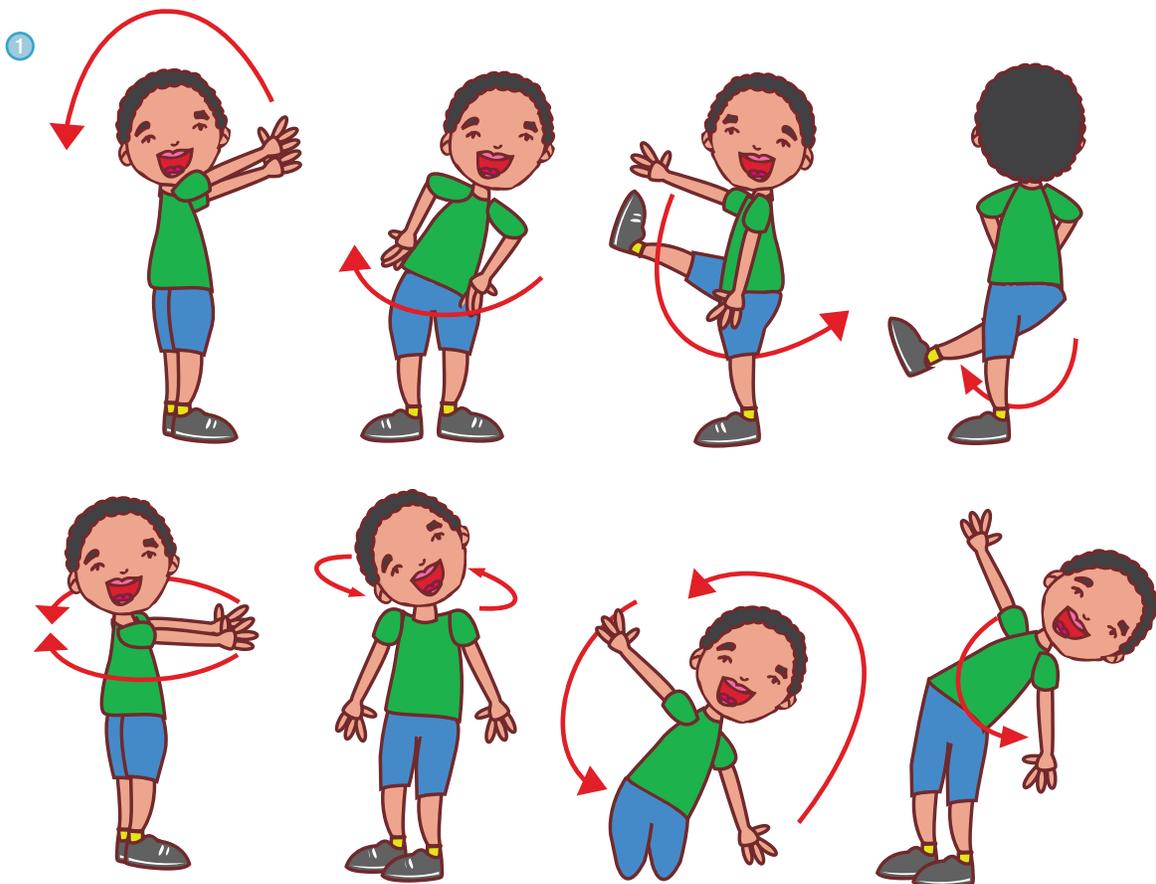
¿Cómo calentar?

Un calentamiento debe incluir:

- Movilidad articular para activar las cápsulas articulares, mejorar la lubricación y tener rangos de movimiento más grandes.

Ejercicio 1

Realiza 10 veces cada uno de los ejercicios que aparecen en la imagen. Los debes hacer de manera pausada para evitar lesiones ya que aún no has calentado totalmente.



Ejercicio 2

Luego, ejecuta ejercicios o juegos que te aumenten la frecuencia cardiaca y respiratoria mejorando la oxigenación en los músculos.

En este punto puedes realizar un juego de ponchados o congelados. Este te ayudará a aumentar la temperatura corporal y a elevar la frecuencia cardiaca.

2



- Estiramientos de los músculos que más vas a trabajar en la siguiente actividad.

2



Ejercicio 3

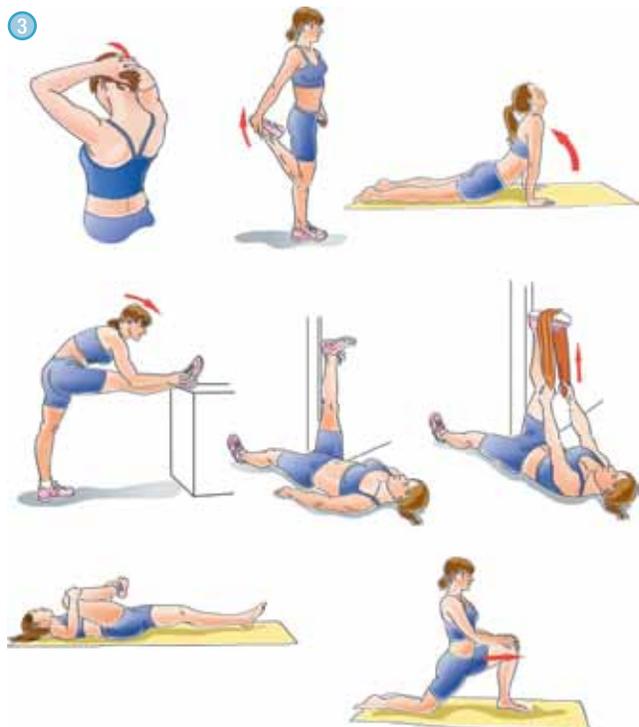
Realiza un estiramiento de cada grupo muscular que aparece en las imágenes siguientes. Recuerda que cada estiramiento debes hacerlo dos veces, cada una de 15 a 20 segundos.

Por ejemplo, si vas a jugar baloncesto, debes realizar más estiramientos en los músculos de tus brazos y espalda. O, si por el contrario, vas a realizar una práctica de patinaje o atletismo, puedes afianzar más tus estiramientos en las piernas.

Vuelta a la calma

Así como el calentamiento es indispensable al momento de ejercitarte, la vuelta a la calma (recuperación) te permitirá disminuir la fatiga producida por el ejercicio. En esta parte vas a caminar suavemente y a hacer otra vez los estiramientos que hiciste al principio. Notarás que tus músculos, aunque están cansados, están más flexibles.

3



Aprendimos sobre las distintas experiencias que podemos vivir en la clase de educación física para desarrollar nuestras competencias motrices, expresivas y axiológicas. Recuerda que estas competencias son habilidades, conocimientos y destrezas que te ayudarán a desempeñarte de mejor manera en tu colegio, con tus amigos y a cuidar tu medio ambiente.

Nos dimos cuenta que muchas de las actividades de la vida diaria se desarrollan mediante una serie de pasos ordenados que ayudan al logro de buenos resultados. Recuerda que las secuencias que se aplican en la clase ayudan a que el trabajo se desarrolle de manera segura para así disfrutar las diferentes experiencias y alcanzar con éxito los objetivos de las clases.



Este capítulo fue clave porque

Conocimos la estructura de la clase y los diferentes momentos que presenta. En especial, la importancia del calentamiento y los pasos para realizarlo de manera adecuada.

Por medio de una adecuada secuencia en la clase de educación física, podrás explorar y reconocer la gran variedad de movimientos que puedes experimentar con tu cuerpo de manera creativa; tendrás más confianza y seguridad para realizar cualquier actividad física de forma constante y para manifestar actitudes de respeto y convivencia con tus compañeros y tu entorno.

Conectémonos con las Ciencias



Nuestro cuerpo está conformado por muchos órganos, tejidos, articulaciones, huesos y músculos. ¿Sabías que existen tres clases de músculos?

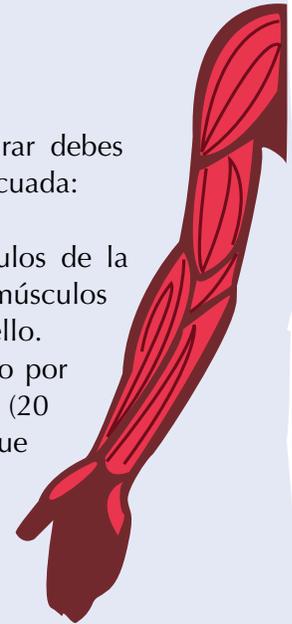
Liso: Es el que envuelve las paredes de los órganos internos. **Cardiaco:** conforma el miocardio (músculo cardiaco).

Estriado: también se llama músculo esquelético por estar en relación directa con los huesos.

Estos últimos son los que intervienen en los movimientos y los que ejercitamos cuando hacemos un estiramiento.

Recuerda que para estirar debes tener una metodología adecuada:

- Seguir un orden: músculos de la parte baja del cuerpo y músculos de tronco, espalda y cuello.
- Mantener el estiramiento por un tiempo adecuado (20 a 30 segundos) para que haya una adaptación.



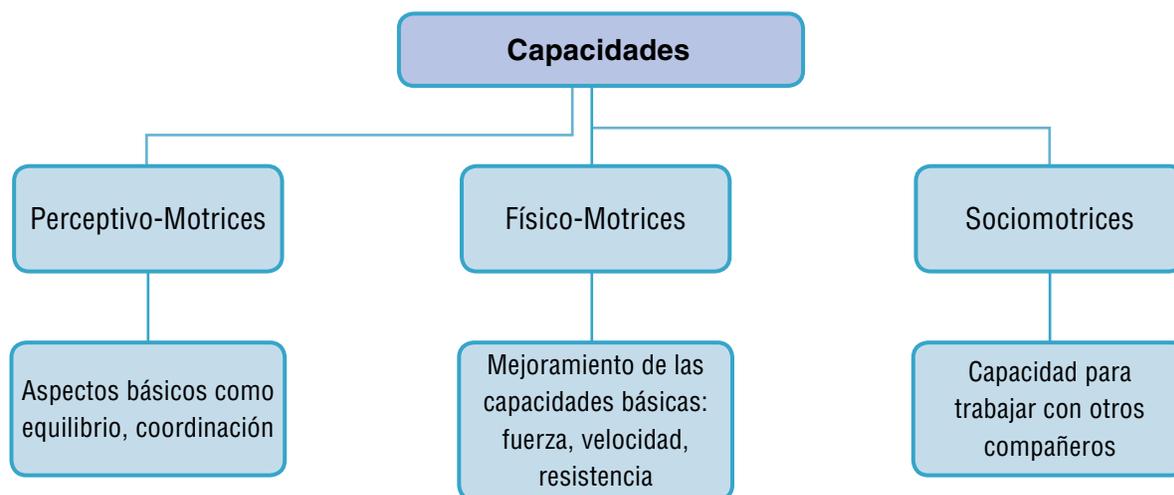
Aprendiendo a conocerme

Este capítulo te ayudará a desarrollar algunas pruebas diagnósticas para que puedas darte cuenta del estado de tus capacidades físicas. Aprenderás la forma de evaluar el estado inicial de tus capacidades a partir de un trabajo por estaciones donde enfrentarás diferentes retos de habilidad, fuerza, velocidad y resistencia.

Las capacidades físicas son los factores que determinan la condición física. Existen unas capaci-

dades físicas básicas y otras que corresponden al conjunto de capacidades perceptivo-motrices, es decir, que se relacionan con: coordinación, agilidad y percepción del tiempo y del espacio. Por otra parte, las capacidades sociomotrices se relacionan con las aptitudes y actitudes demostradas en situaciones de juego.

El siguiente esquema te ayudará a afianzar estos conceptos.



Tema 3.

La condición general y las capacidades físicas



Indagación

Descubriendo las capacidades físicas

De acuerdo con la explicación anterior sobre los tres grandes grupos de capacidades físicas, ubica dentro de cada cuadro un ejemplo de cada una y en qué momentos o en qué actividades de la clase de educación física las utilizas.

Toma como modelo los que te presentamos.

CAPACIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES

Ejemplo:

Equilibrio: cuando pasas por una superficie angosta (viga de equilibrio) en tu clase de gimnasia.

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Ejemplo:

Resistencia: utilizada en los deportes de conjunto como el baloncesto y fútbol. También en las actividades físicas como las caminatas.

CAPACIDADES SOCIOMOTRICES

Ejemplo:

La comunicación que haces en un deporte de conjunto como el fútbol, para resolver una situación del partido.



Conceptualización

Las capacidades físicas

En el capítulo anterior, conociste las competencias que hay en educación física. Recuerda que son habilidades, conocimientos y actitudes que se manifiestan en la práctica. No basta con tener conocimientos, sino que estos se deben aplicar y transferir cuando se requiera.

La actividad física exige, además de las competencias, un desarrollo de capacidades físicas y motrices para desempeñarte mejor en cualquier actividad física.

Antes de evaluar tus capacidades perceptivo-motrices, físico-motrices y sociomotrices, es importante una explicación al respecto:

Entendemos por...

Capacidad: la aptitud, el talento o cualidad que posee una persona y que es susceptible de mejorar.

Día a día

Recuerda que en la actividad física y el deporte es necesario desarrollar las capacidades físicas para tener un mejor desempeño; por esto, debemos partir de una evaluación de nuestro estado actual en cada una de ellas.

Capacidades físico-motrices condicionales o básicas

Estas determinan la posibilidad de mejorar tu desempeño o nivel físico.

Las capacidades físicas básicas son: resistencia, velocidad, fuerza y movilidad o flexibilidad. Todas estas las puedes entrenar y mejorar con el ejercicio físico diario.

- **Resistencia:** es la capacidad del organismo para realizar actividades en las que intervienen todos los músculos, durante un tiempo prolongado. Puede ser aeróbica y anaeróbica (con poca utilización de oxígeno).
La resistencia aeróbica consiste en realizar una actividad física de baja intensidad y larga duración, como las pruebas de carrera en atletismo. La anaeróbica corresponde a actividades de corta duración y gran intensidad, por ejemplo, pruebas cortas de velocidad.
- **Velocidad:** es la capacidad de cambiar en el menor tiempo posible de una situación a otra. Por ejemplo, el estudiante que está en posición de sentado, a una orden, se levanta, salta hacia arriba con pies juntos y corre diez metros.
- **Fuerza:** es la capacidad del organismo para presionar o halar un objeto que resiste. Hay fuerza explosiva y fuerza dinámica. Es explosiva cuando se hace un movimiento repentino, por ejemplo, un salto, un lanzamiento o una patada. Es dinámica cuando se mueve un objeto pesado.
- **Flexibilidad:** es la capacidad del organismo para movilizar articulaciones y lograr extensión y elasticidad muscular al realizar estiramientos, flexiones y torsiones de diferentes partes del cuerpo.

Capacidades perceptivo-motrices

La coordinación y el equilibrio son capacidades perceptivo-motrices. La coordinación depende del cerebelo y el equilibrio del sistema cerebro-cerebelo y sentidos (vista y audición).

Coordinación: es la que permite que todas las personas puedan realizar, organizar y transformar un movimiento. Exige la organización de acciones motrices con control, en búsqueda de un objetivo preciso.

La coordinación dinámica general es la responsable de que se realicen movimientos en los que intervienen varios músculos de forma sincronizada, por ejemplo: giros, saltos, desplazamientos.

La coordinación dinámica especial o segmentaria es la responsable de movimientos muy específicos y localizados, por ejemplo: lanzar, atrapar, conducir un balón con los pies, golpear un balón con la cabeza.

- **Equilibrio:** es la habilidad que permite mantener o cambiar de manera adecuada de posición de acuerdo con las necesidades. Depende de varios factores como los sentidos, el cerebelo y la tensión relajación de nuestros músculos, entre otros.
Existe el equilibrio estático que se da, por ejemplo, cuando juegas con tus amigos a “el que no se caiga del tronco”. En ese momento, todos tus músculos se ajustan para poder durar más tiempo sobre el tronco. Y el equilibrio dinámico cuando un gimnasta pasa sobre una viga de equilibrio o un trapecista pasa la cuerda.
Se habla también del equilibrio emocional para mantener una regulación de las emociones, ante las diversas circunstancias que se presentan cotidianamente.

Capacidades sociomotrices

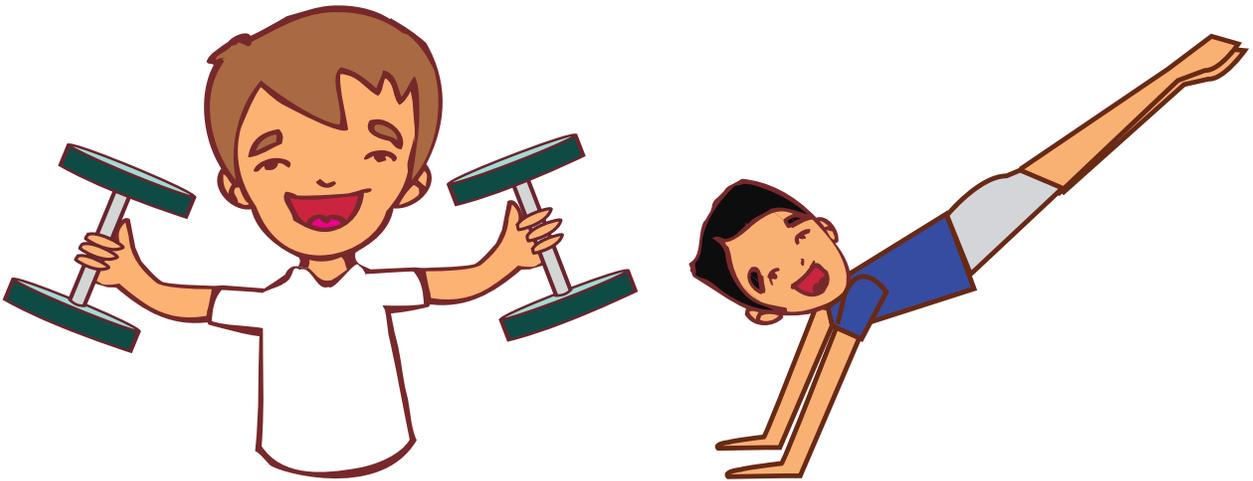
Es el conjunto de habilidades que se desarrollan cuando interactuamos con otros. Tienen que ver con la capacidad de trabajar situaciones de oposición y colaboración. La oposición se refiere a situaciones en las que nos enfrentamos a otro(s), por ejemplo, en algunos deportes de conjunto (baloncesto, voleibol, béisbol). Dentro de estas habilidades encontramos: cooperación, solidaridad, respeto por la diferencia, comunicación efectiva, conocimiento de grupo y autoconocimiento. La colaboración tiene que ver con el trabajo en equipo, con la ayuda y la cooperación frente al desarrollo de una tarea.

Toda persona que va a realizar una actividad física debe hacerse una revisión previa para saber si está en buenas condiciones para tal actividad. Por lo tanto, antes de iniciar las actividades físicas que se realizarán durante este año escolar, es conveniente conocer tu estado de salud y el nivel que tienes en tus capacidades físicas.

Uno de los indicadores más importantes en el ejercicio es la frecuencia cardiaca. Esta nos permite verificar qué tan exigente es un ejercicio y cómo responde nuestro organismo ante la actividad física.

Las cosas de antes

En el año 1875, el capitán inglés Matthew Webb realizó la hazaña de cruzar nadando el Canal de la Mancha a pesar de todas las recomendaciones de los médicos para que no lo hiciera. Ellos creían que era fisiológicamente imposible. **¡¡¡Esto sí es una demostración de resistencia!!!**



Aplicación

Realiza esta actividad en una clase.

Para poder realizar cualquier actividad física, es importante que te prepares. Ya viste que el calentamiento es indispensable; sin embargo, hay algo más que debes aprender a medir en todas las actividades: la frecuencia cardiaca.

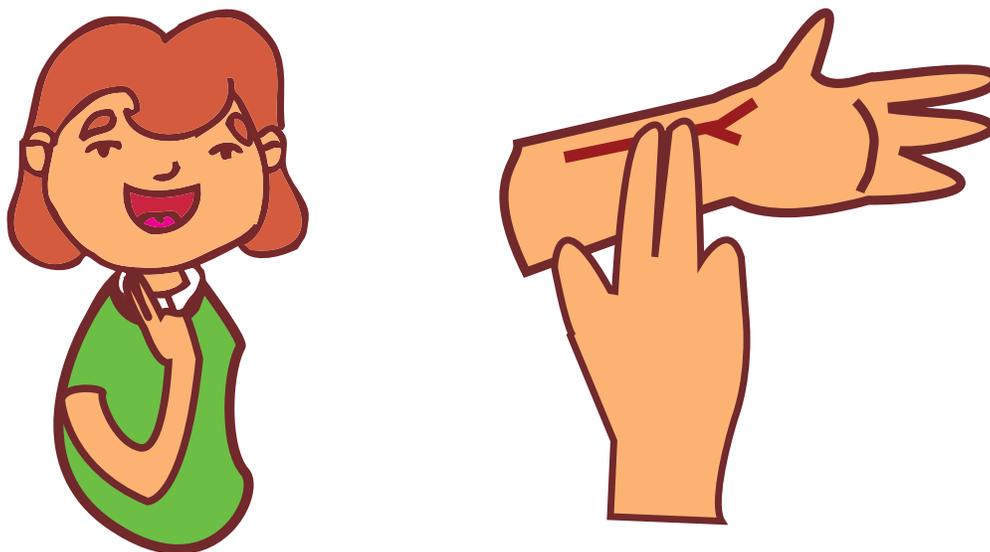
La frecuencia cardiaca son las veces que el corazón se contrae por unidad de tiempo (pueden ser segundos o minutos). Normalmente podemos conocer la frecuencia cardiaca a través de la toma del pulso.

El pulso se puede percibir en diferentes partes del cuerpo. Las más comunes son la arteria carótida (ubicada a un lado del cuello) y la arteria radial (en la muñeca).

Puedes tomarlo palpando con las yemas del dedo índice o del dedo corazón cualquiera de estas dos zonas.

Es muy importante que aprendamos a tomarnos el pulso antes, durante y después del ejercicio, para saber a qué intensidad estamos trabajando y si nuestro organismo se recupera fácilmente después de una actividad física.

Como la frecuencia cardiaca es por minuto, al momento de tomar el pulso lo puedes hacer en diferentes tiempos:



| Lo puedes tomar en 60 segundos. | |
|--|---|
| Si lo tomas en 30 segundos debes multiplicar el valor que te dio por 2. | Ejemplo: si te dio 35 debes multiplicar por dos: 35 X 2 = 70 pulsaciones por minuto |
| Si lo tomas en 20 segundos debes multiplicar el valor que te dio por 3. | Ejemplo: si te dio 25 debes multiplicar por tres: 25 X 3 = 75 pulsaciones por minuto |
| Si lo tomas en 15 segundos debes multiplicar el valor que te dio por 4. | Ejemplo: si te dio 15 debes multiplicar por cuatro: 15 X 4 = 60 pulsaciones por minuto |

Práctica 1

Haz los siguientes ejercicios, siguiendo las instrucciones de cada cuadro. Pide a un compañero que te ayude a tomar el tiempo en cada una de las pruebas. ¡El trabajo en equipo nos ahorra tiempo, nos enseña y nos divierte!

Ejercicio 1



| Al realizar un ejercicio de coordinación general | Resultado obtenido de la toma del pulso |
|---|---|
| Primer momento: tomar la frecuencia cardiaca antes de iniciar. | |
| Segundo momento: tomar la frecuencia cardiaca después de saltar la soga durante 30 segundos. Puedes saltar la soga como quieras, lo importante es hacerlo de forma continua. | |

Descansa por tres minutos realizando estiramientos para continuar con el siguiente ejercicio.

Ejercicio 2



| Al realizar un ejercicio de velocidad | Resultado obtenido de la toma del pulso |
|---|---|
| Primer momento: tomar la frecuencia cardiaca antes de salir. | |
| Segundo momento: tomar la frecuencia cardiaca después de correr a máxima velocidad una distancia entre 50 y 80 metros (decide la distancia de acuerdo con el espacio que hay en tu colegio). | |

Descansa por dos minutos, haciendo estiramientos para continuar con el siguiente ejercicio.



Ejercicio 3

1



2



| Al realizar un ejercicio de resistencia | Resultado obtenido de la toma del pulso |
|--|---|
| Primer momento: tomar la frecuencia cardiaca estando sentados | |
| Segundo momento: tomar la frecuencia cardiaca después de correr durante 4 minutos | |

Descansa por cinco minutos, haciendo estiramientos para continuar con el siguiente ejercicio.

Ejercicio 4



| Al realizar un ejercicio de fuerza | Resultado obtenido de la toma del pulso |
|--|---|
| Primer momento: tomar la frecuencia cardiaca antes de iniciar. | |
| Segundo momento: tomar la frecuencia cardiaca después de realizar abdominales por 30 segundos. Recuerda hacerlo a un ritmo que puedas mantener durante los 30 segundos sin parar. | |

Vuelta a la calma

Haz algunos estiramientos para recuperarte del esfuerzo que hiciste en cada ejercicio.

Responde las siguientes preguntas y comenta las respuestas con tus compañeros:

¿Qué conclusiones puedes sacar de los resultados?

¿Por qué crees que hay diferencias en cada uno de los resultados según los ejercicios de cada capacidad física?

Práctica 2

Es hora de que conozcas qué desempeño tienes en tus capacidades físicas.

Durante esta clase y con ayuda de tus compañeros realiza las siguientes pruebas y regístralas para analizar y comparar tus resultados con los de tus compañeros. Estas pruebas también las puedes realizar al final del año para saber qué tanto mejoraste en tus capacidades físicas.

Área: patio del colegio, cancha de baloncesto.

Recursos: cronómetro, metro, colchoneta o zona blanda (césped).

Organización: se pueden hacer dos intentos para las pruebas de esta clase. Escribe los resultados en la tabla de registro individual que está en la página 33.

Ejercicio

Realiza las pruebas que aparecen en el siguiente cuadro con las correspondientes instrucciones. Posteriormente, escribe los resultados en la tabla de registro individual.

Desarrollo: realiza un calentamiento de 15 minutos antes de las pruebas.

| Capacidad física | Descripción de la prueba | Imagen |
|---------------------|--|---|
| Velocidad | Mide 50 metros en línea recta en un lugar plano; puede ser el patio de tu colegio, la cancha de fútbol o el parque donde haces la clase de educación física. Un compañero te da la salida y otro estará en la línea final para tomarte el tiempo cuando cruces por ella. Recuerda correr a máxima velocidad durante todo el recorrido. |  |
| Fuerza | Fuerza de piernas: extiende la cinta métrica (que debe tener como mínimo tres metros de longitud) en el suelo. Vas a realizar un salto desde donde empieza el metro. La distancia que alcances será la primera parte del cuerpo que toque el piso después de la línea de partida. Fuerza de brazos: desde una línea demarcada previamente, lanza una pelota de tenis a la mayor distancia que puedas. Puedes hacer dos intentos y se toma la mejor distancia que hayas alcanzado. |  |
| Coordinación | Se propone armar el siguiente circuito (ver la imagen): Pasar saltando a una pierna las primeras cinco sogas extendidas en el suelo, vas hasta un punto, tomas un aro y lo lanzas con una mano y lo atrapas con la otra, luego te devuelves saltando con la otra pierna sobre las sogas que están en el piso. Se toma el tiempo realizado. |  |

Vuelta a la calma

Recuerda estirar después de cada actividad física, en especial, en aquellas jornadas en las que te has exigido al 100%.

No olvides registrar tus resultados después de realizar las pruebas.

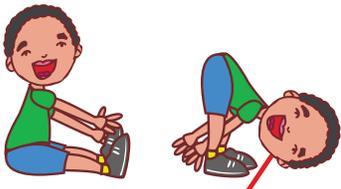
Práctica 3

Realiza las pruebas físicas que te faltaron en la clase anterior. La prueba de resistencia la harás solo una vez, ya que es más exigente. La prueba de flexibilidad la puedes hacer dos veces y registrar el mejor resultado.

Ejercicio

Al igual que en la clase pasada, realiza las pruebas del cuadro, siguiendo las instrucciones que aparecen allí para cada una. Posteriormente, escribe los resultados en la tabla de registro individual.

- **Desarrollo:** realiza un calentamiento adecuado (con todas las partes que este tiene) para las pruebas de esta clase.

| Capacidad física | Descripción de la prueba | Imagen |
|---------------------|---|---|
| Resistencia | Mide un área de tu colegio puede ser el patio, la cancha de fútbol, la cancha de baloncesto, etc. Escribe el resultado para que no lo olvides. Coloca una señal cada 50 metros (puede ser una línea pintada). Vas a correr de manera continua sin importar la velocidad durante cinco minutos. Registra la distancia que alcanzaste. Guíate por la demarcación que hiciste antes. |  |
| Flexibilidad | Flexibilidad en piernas. Sentado con las rodillas extendidas, trata de llevar los brazos lo más adelante posible hasta que sobrepasen la punta de los pies. Uno de tus compañeros medirá la distancia que hay entre tus pies y la punta de los dedos. Flexión profunda de tronco. Se traza una línea en el piso. El participante se ubica de manera que la punta de los pies quede en la línea y trata de llevar lo más lejos posible las manos atrás, con los brazos entre las piernas, tocando el piso. Se medirá la distancia que alcance entre la línea y los dedos (ver la imagen). |  |

Vuelta a la calma

Recuerda estirar después de cada actividad física, en especial, en aquellas jornadas en las que te has exigido el 100%.

Diligencia el siguiente formato para que conozcamos más de ti en el colegio. Este nos servirá para analizar cómo estás para la actividad física.

Tabla de registro individual

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____

Edad: _____ Fecha de nacimiento: día _____ mes _____ año _____ Peso: _____

Sexo: Masculino _____ Femenino: _____ Talla: _____

Frecuencia cardiaca en reposo: _____

| Capacidad física | Prueba 1 | Prueba 2 |
|------------------|----------|----------|
| Resistencia | | |
| Velocidad | | |
| Fuerza | | |
| Flexibilidad | | |
| Coordinación | | |

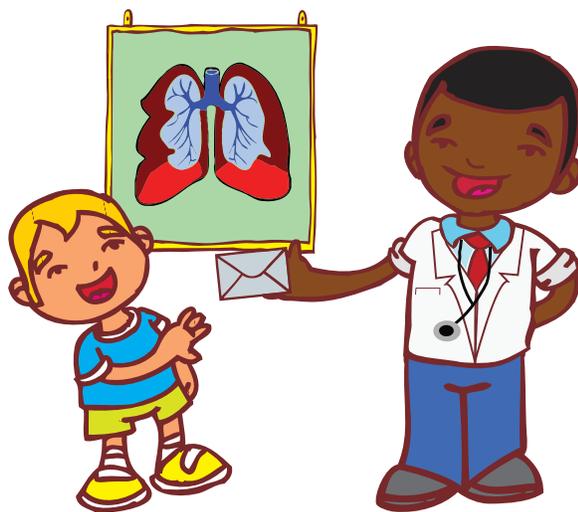


Este capítulo fue clave porque

Aprendimos que las competencias en educación física son conocimientos, habilidades y actitudes que se desarrollan en las diferentes actividades de la clase y que nos permiten responder mejor en una situación específica.

De igual manera, aprendimos los beneficios del calentamiento para iniciar una actividad física y los pasos de este que hacen parte de la metodología de clase de educación física.

Finalmente, aprendimos a tomar nuestra frecuencia cardiaca en diferentes ejercicios para conocer su comportamiento en ejercicios que requieren diferentes capacidades físicas.



Conectémonos con educación ambiental



Nuestro cuerpo tiene órganos (corazón, hígado, pulmones, etc.) que al trabajar de manera armónica nos permiten desempeñarnos de la mejor manera.

Así como todos los elementos de nuestro cuerpo (los órganos) requieren ser cuidados, el planeta tiene elementos como el agua, las plantas, los animales, etc. que merecen nuestra protección y cuidado para que lo podamos disfrutar más y estar en armonía con él.



Repasemos lo visto



En esta unidad aprendimos que no solo es importante saber hacer cosas, sino también desarrollar conocimientos, habilidades y actitudes desde la educación física que nos ayudan a mejorar nuestras competencias en lo motriz, lo expresivo y lo axiológico.

¿Recuerdas que aunque Camilo, en su intento por aprender a nadar, memorizó cada una de las teorías de la natación y logró imitar a la perfección las secuencias de movimiento de brazos y piernas en los diferentes estilos de natación, no pudo aplicar todo ese conocimiento en una situación en las que lo necesitaba? Pues bien, así mismo es el aprendizaje en la educación física. Los conocimientos y habilidades deben adquirirse, mejorarse y en especial aplicarse de manera oportuna e inteligente cuando se requieran.

Recordemos que la competencia motriz se relaciona con lo recreativo, lo deportivo y, en general, con las distintas posibilidades de movimiento que puedes experimentar con tu cuerpo.

Cuidar de tu salud y del medio ambiente corresponde a la competencia axiológica corporal.

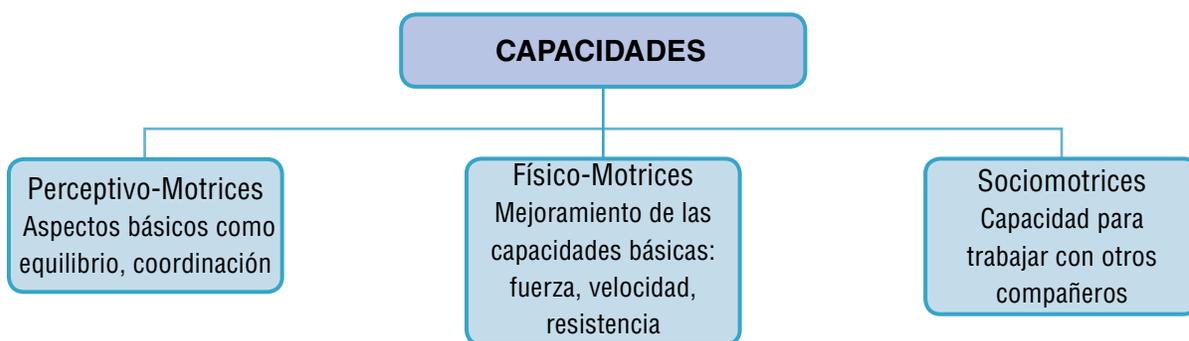
Expresarte de manera creativa para comunicarte de maneras diferentes (señas, gestos y códigos variados) hace parte de la competencia expresiva corporal.

El desarrollo de las competencias desde los diferentes componentes te ayudará al mejoramiento integral de tus habilidades, conocimientos y actitudes para experimentar bienestar en las diferentes actividades que desarrollas cotidianamente.

Aprendimos que los aspectos metodológicos de la clase son fundamentales para su correcto desarrollo. Recuerda:

- Prepara los materiales de cada sesión con anterioridad.
- Analiza los aspectos de clase antes de salir al patio apoyándote cuando sea posible con videos.
- Antes de iniciar las sesiones prácticas, haz el calentamiento como paso fundamental para prevenir lesiones y obtener un mejor desempeño físico.
- Al finalizar la clase, dedica un tiempo para la recuperación y la realización de ejercicios de estiramiento que te ayudarán a evitar molestias propias del esfuerzo realizado. Recuerda también, con la ayuda de tu profesor, organizar el material requerido para la sesión siguiente.

También, aplicamos algunas pruebas para evaluar nuestras capacidades físicas antes de iniciar las diferentes actividades propuestas para la clase. Estas capacidades son: perceptivo-motrices, físico-motrices y sociomotrices. En el siguiente esquema puedes recordar la definición de cada una:



Mundo rural

En las distintas situaciones que se dan en tu comunidad, puedes observar que son necesarios ciertos conocimientos, actitudes y habilidades especiales para ejecutar las tareas cotidianas. Aquí también están presentes las competencias. Por ejemplo, las tareas que desarrollan tus padres en el lugar de trabajo requieren conocimientos específicos, logrados con la práctica constante. Sin estas competencias, sería imposible desempeñar con éxito una profesión, un oficio o cualquier trabajo que demande habilidades y actitudes concretas. Estas predicciones son las que conocemos comúnmente como las cabañuelas.

Las competencias que desarrollas en la clase de educación física te ayudarán no solo a adquirir conocimientos, habilidades y actitudes para realizar tareas concretas, sino también a disfrutar de la vida pues contribuyen a tu bienestar general desde el cuidado de la salud, del medio ambiente y de la vida en todas sus manifestaciones.

Por ejemplo, ¿has notado que la recolección del café es una muestra permanente de una secuencia de actividades que llevan a obtener un producto que es nuestro símbolo ante todo el mundo? Cada uno de los pasos para su proceso, como la elección y la adecuación del terreno para sembrar, la selección de las semillas, su recolección, su secado y hasta su preparación deben hacerse de manera cuidadosa y ordenada hasta completar el producto esperado.



Dato curioso



¿Sabías que el tiempo para la recolección del café es el momento justo cuando este presenta un color rojo? La recolección puede realizarse a mano o de manera mecánica.

Cuando se recolecta a mano, hay que desarrollar cierta habilidad para avanzar en la tarea de manera eficiente pues se debe hacer grano a grano, separando los frutos defectuosos de los buenos y teniendo especial cuidado de recoger solamente los frutos que están listos.

plica así: “Si al Universo en su momento actual lo comparamos con una persona de

25 años de edad, observar la nueva galaxia a $z=10,3$ es como ver el Cosmos cuando era un bebé de un año”.

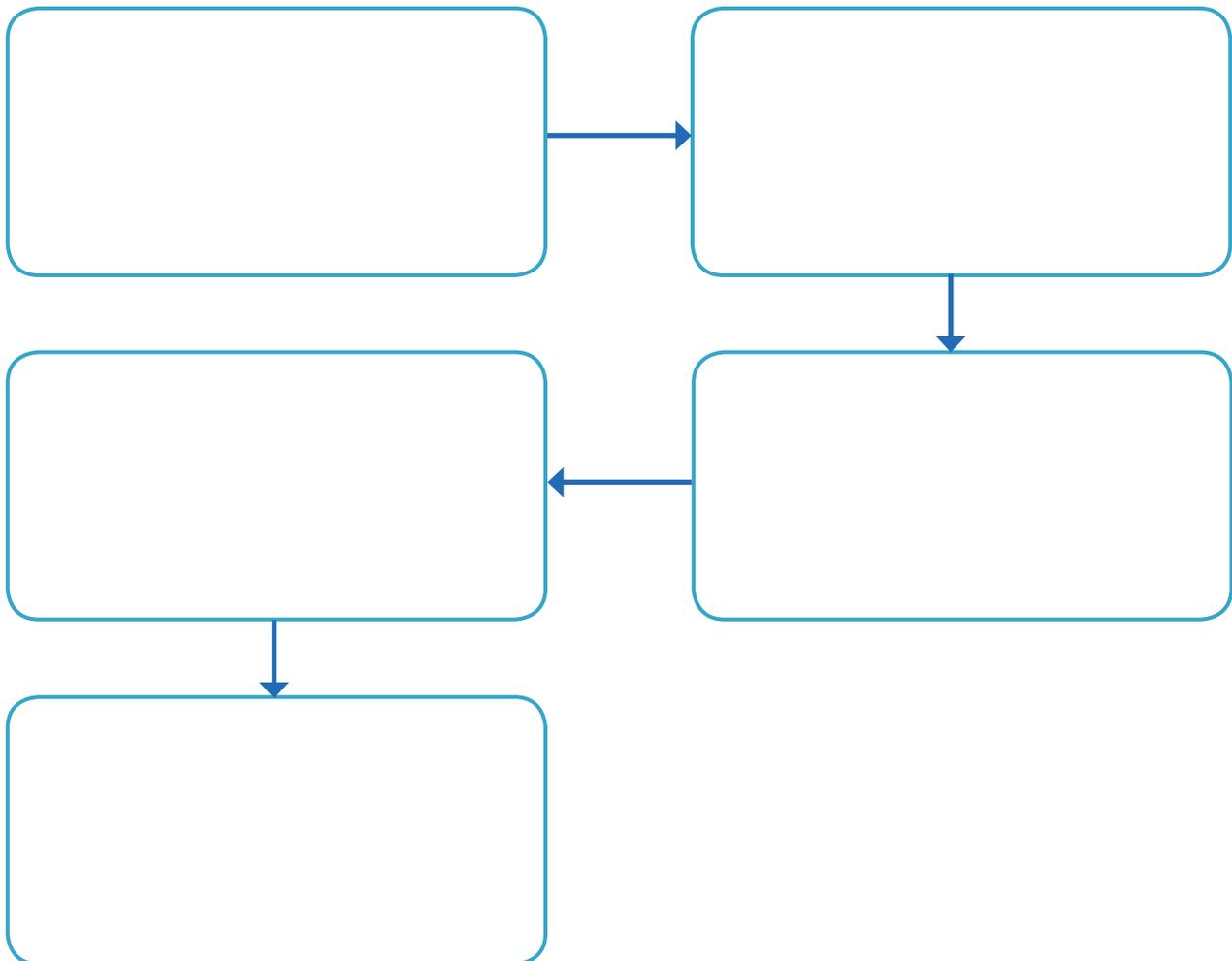
La mayoría de actividades que desarrollamos en nuestro trabajo, nuestro estudio o en la vida cotidiana requieren que, además de saber hacer las cosas, como en el cuento del sabio al principio de esta unidad, desarrollemos actitudes y conocimientos que nos permitan comprender lo que hacemos. Esta comprensión de lo que hacemos nos lleva a ser más competentes cada día.

¿En qué vamos?



Reflexiono y trabajo con mis compañeros

1. Elabora un cuento corto con las siguientes condiciones:
 - Un niño que vivía en un lugar donde las personas habían perdido la memoria y él debía recordarles los pasos y secuencias para hacer las cosas.
 - Tres héroes: uno, sólo sabía cosas pero no las hacía; otro, sólo las hacía pero no sabía decir cómo lograba hacerlo; y el último sabía hacerlo y explicarlo, pero lo hacía creyendo que lo sabía todo.
 - Un profesor que debía evaluar a los héroes y no recordaba qué pruebas aplicar.
 - Comparte el cuento con tus compañeros relacionando los temas del cuento con los temas de esta unidad.
2. En grupos de tres o cuatro compañeros, ubiquen en el siguiente esquema algunas ideas de la unidad (si requieren más recuadros puedes incluirlos).



Le cuento a mi profesor

Evalúa con tu profesor tu desempeño durante el desarrollo de esta unidad, utiliza la siguiente rejilla.

| Qué sé hacer | Superior | Alto | Básico | Bajo |
|---|--|--|--|---|
| Comprendo las diferentes posibilidades de movimiento que puedo desarrollar en la clase. | Aplico lo aprendido a situaciones cotidianas. | Reconozco la importancia de desarrollar las competencias en diferentes situaciones cotidianas. | Comprendo la importancia del cuidado corporal en la vida. | Identifico algunos elementos para tener una vida saludable. |
| Aplico pruebas para evaluar mis capacidades perceptivo-motrices, físico-motrices y sociomotrices. | Apropio los procedimientos adecuados para evaluar mi condición física general. | Realizo con responsabilidad los diferentes ejercicios en clase. | Reconozco el valor de desarrollar prácticas de cuidado personal y con los otros. | Identifico algunos elementos que debo tener en cuenta para realizar la clase adecuadamente. |

Participo y aprendo

Marca las casillas con una X según tú consideres. En las casillas vacías incluye otros aspectos de tu actitud que te gustaría evaluar.

| Actitud | Casi nunca | A veces | Casi siempre | Siempre |
|---|------------|---------|--------------|---------|
| Apoyo a mis compañeros en el desarrollo de algunas situaciones de la clase. | | | | |
| Participo de las sesiones de clase siguiendo el orden establecido. | | | | |
| Soy consciente de la importancia de seguir una metodología. | | | | |
| Desarrollo responsablemente las actividades propuestas en clase. | | | | |
| Colaboro y participo con entusiasmo en los talleres propuestos. | | | | |

Cuidar la vida

Resolvamos

Había un hombre muy preocupado por el medio ambiente que cada día llevaba a cabo acciones para protegerlo: clasificaba las basuras, hacía campañas para evitar la contaminación del aire y, especialmente, sobre el uso adecuado del agua. Creía que algún día el agua se acabaría por el desperdicio de esta en los hogares, las empresas y las escuelas.

En el lugar donde vivía este hombre era conocido como el “señor cuidado”. Con frecuencia, la gente lo consultaba sobre el cuidado de la salud y le pedía algunas recomendaciones para alimentarse adecuadamente.

El “señor cuidado” trabajaba hasta altas horas de la noche prestando sus servicios a la comunidad.

Muchas veces no le quedaba tiempo para almorzar y cada día que pasaba parecía estar más cansado por el ritmo de su trabajo.

En la comunidad a la que pertenecía este hombre, se gozaba de bellos jardines y se destacaba porque las calles estaban limpias y los espacios públicos libres de humo de cigarrillo. Con el tiempo, la comunidad fue premiada por diferentes instituciones tanto nacionales como internacionales por sus prácticas de cuidado del medio ambiente.

El 15 de agosto de 1999, el “señor cuidado” murió en su casa. Dice la gente que el último mes, no dormía ni comía por estar trabajando por su comunidad y por el medio ambiente.



¿Y tú qué piensas?

¿Qué crees que hizo falta que hiciera este hombre por su comunidad?

¿Qué recomendaciones harías a este hombre si lo hubieras conocido?

¿Conoces alguna persona en tu comunidad que se parezca al “señor cuidado”?



| Referentes de calidad | Capítulos |
|--|-------------------------|
| Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego. | 3. Hábitos alimentarios |
| Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida. | 4. Prácticas de cuidado |



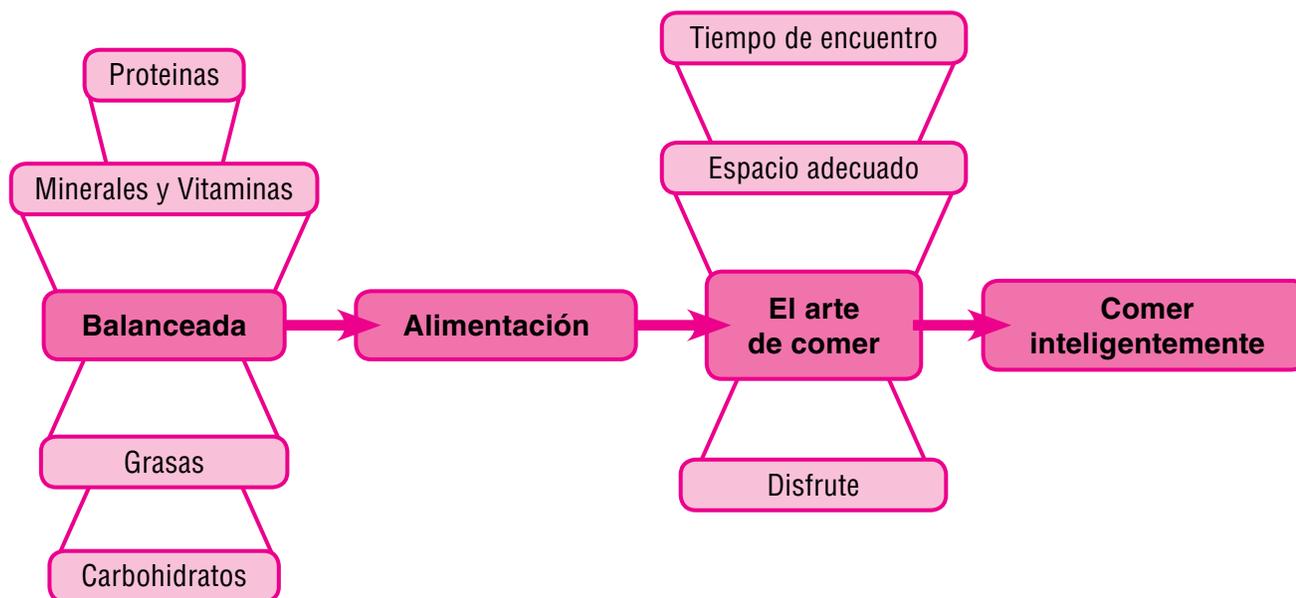
Hábitos alimentarios

En esta parte aprenderemos algunos principios que nos ayudarán a desarrollar hábitos para una alimentación balanceada en la que se incluyan alimentos variados que nos aporten todos los nutrientes necesarios para mantener la energía que requerimos en el desarrollo de nuestras actividades diarias.

También aprenderemos que en la alimentación se deben tener en cuenta otros elementos importantes

como el tiempo y el espacio para disfrutar el encuentro con otras personas, conversar, compartir un chiste o saber de otras personas cercanas.

En este capítulo encontrarás algunas recomendaciones generales para aprender a comer de manera inteligente y, en especial, sanamente. Además, algunas actividades prácticas para poner a prueba tus conocimientos.



Tema 4.

Alimentación balanceada



Indagación Una mirada en casa

- ¿Te has preguntado por qué en tu casa siempre te dicen que tienes que comer para estar saludable?
- ¿Qué crees que significa comer saludable?
- ¿Cuando haces educación física o te enfrentas a una actividad muy exigente a nivel físico, qué comes? ¿Mantienes tu comida normal o la cambias? ¿Por qué?
- Comenta tus respuestas con tus compañeros.

Entendemos por...

Salud: no solo la ausencia de enfermedad, sino el bienestar pleno de cualquier persona que incluye bienestar emocional, sitio digno donde vivir, alimentación adecuada, participación en la vida social y derecho a decidir asuntos de su comunidad.



Conceptualización Alimentación inteligente

Es importante tener una alimentación balanceada en la que se incluyan tus comidas preferidas para lograr el desarrollo óptimo de las condiciones físicas y mentales y, por consiguiente, tener un adecuado proceso de crecimiento.

La alimentación balanceada debe ser rica en vitaminas, minerales, proteínas, grasas e hidratos de carbono y, además, debe incluir un adecuado consumo de agua.

Es necesario, entonces, saber qué son y en qué alimentos encontramos esos nutrientes. Veamos una lista detallada de estos.

- **Minerales y vitaminas:** son sustancias inorgánicas y se requieren en pequeñas cantidades, aunque no por eso dejan de ser importantes y necesarias para la salud. Las vitaminas y los minerales se obtienen principalmente de las frutas, las verduras, la leche y los huevos.
- **Proteínas:** constituyen y regeneran las partes del organismo; una gran cantidad de ellas se concentra en el tejido muscular y otras se distribuyen en los tejidos blandos, los huesos, los dientes, la sangre, entre otros. Se encuentran en la leche, las carnes, los huevos y el queso.
- **Grasas:** son sustancias orgánicas que se encuentran en ciertos tejidos de plantas y animales; proporcionan energía al organismo y se obtienen del aceite, las carnes de res pescado y cerdo y la leche entera y sus derivados.
- **Hidratos de carbono:** conocidos también como carbohidratos; suministran al organismo la energía necesaria para su buen funcionamiento; se obtienen del azúcar, la miel, los cereales y las leguminosas.
- **Agua:** es un compuesto importante en una dieta balanceada porque con ella se realizan muchas reacciones químicas de la célula; actúa como medio de transporte de nutrientes y varias sustancias del organismo, incluyendo las de desecho. En general, el agua tiene función en la digestión, la absorción, la circulación y la excreción del organismo. Por ello, es importante que cuando vayas a realizar actividades físicas, lleves contigo agua para hidratarte constantemente.

Día a día

Recuerda incluir en tu alimentación diaria las porciones sugeridas de alimentos que incluyan, de manera equilibrada, carbohidratos, proteínas, minerales, grasas. No olvides que la hidratación es parte indispensable de una dieta balanceada.

| Frutas A | Cal c/100g | Sodio mg. Na | Calcio mg. Ca | Hierro mg. Fe | Fósforo mg. P | Potasio mg. K | Vit A U.I. | Vit.B1 mg | Vit.B2 mg | Vit.B3 mg | Vit.C mg |
|------------------|------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------------|-----------|-----------|-----------|----------|
| Cerezas | 70 | 0.4 | 25 | 0.4 | 20 | 200 | 200 | 0.05 | 0.05 | 0.2 | 12 |
| Ciruelas | 45 | 1 | 12 | 0.4 | 27 | 190 | 50 | 0.04 | 0.04 | 0.4 | 6 |
| Coco | 320 | 28 | 20 | 2.0 | 85 | 300 | 10 | 0.05 | 0.03 | 0.5 | 3 |
| Chirimoya | 95 | - | 30 | 0.6 | 35 | - | 20 | 0.09 | 0.12 | 1.1 | 15 |
| Durazno | 50 | 1 | 10 | 1.0 | 20 | 180 | 800 | 0.02 | 0.05 | 0.9 | 15 |
| Frambuesas | 50 | 1 | 25 | 1.0 | 30 | 160 | 130 | 0.03 | 0.07 | 0.9 | 25 |
| Guayaba (Goiaba) | 50 | 3 | 20 | 0.7 | 35 | 250 | 280 | 0.03 | 0.05 | 1.0 | 75 |
| Kiwi | 55 | 4 | 30 | 0.4 | 41 | 300 | 175 | 0.02 | 0.05 | 0.5 | 80 |
| Limón | 30 | 2 | 26 | 0.6 | 18 | 140 | 25 | 0.04 | 0.02 | 0.1 | 52 |
| Mandarina | 45 | 1 | 25 | 0.3 | 18 | 160 | 400 | 0.04 | 0.04 | 0.3 | 30 |
| Mango | 58 | - | 15 | 0.6 | 22 | - | 30 | 0.05 | 0.02 | 0.7 | 5 |
| Manzana | 59 | 1 | 7 | 0.3 | 12 | 110 | 50 | 0.03 | 0.03 | 0.2 | 6 |
| Melón | 30 | 12 | 14 | 0.4 | 16 | 250 | 1000 | 0.03 | 0.02 | 0.02 | 30 |
| Naranja | 49 | 1 | 40 | 0.5 | 20 | 180 | 200 | 0.08 | 0.04 | 0.3 | 55 |
| Papaya | 35 | 3 | 20 | 0.3 | 15 | 230 | 1500 | 0.03 | 0.04 | 0.3 | 60 |
| Pera | 55 | 2 | 9 | 0.3 | 13 | 125 | 20 | 0.02 | 0.03 | 0.2 | 5 |
| Sandia | 30 | 1 | 10 | 0.4 | 9 | 120 | 350 | 0.03 | 0.03 | 0.2 | 6 |
| Tamarindo | 30 | 1 | 10 | 0.4 | 9 | 120 | 350 | 0.03 | 0.03 | 0.2 | 6 |
| Frutas B | | | | | | | | | | | |
| Banana | 90 | 1 | 9 | 0.6 | 28 | 400 | 80 | 0.05 | 0.07 | 0.7 | 10 |



Aplicación Práctica

Es hora de movernos y aprovechar la energía que nos dan los nutrientes de los alimentos que consumimos. No olvides que lo ideal es haber comido dos horas antes de cualquier actividad física.

Ahora, el primer momento para la actividad física: ¡el calentamiento!

Ejercicio 1

De acuerdo con las indicaciones y el conocimiento adquirido sobre la forma de hacer un calentamiento, inicia la práctica con un adecuado calentamiento. Recuerda los pasos que debes seguir de acuerdo con la actividad que vayas a realizar, bien sea jugar baloncesto, practicar ciclismo, nadar, jugar béisbol, etc. Escribe los ejercicios que propones para tu calentamiento e intercámbialos con los de un compañero de la clase.

Hagan los ejercicios propuestos por su compañero.

| | Ejercicios propuestos | Recursos |
|---|-----------------------|----------|
| Ejercicios de movilidad de tus articulaciones | | |
| Ejercicios para aumentar tu frecuencia cardiaca | | |
| Estiramientos de algunos músculos | | |

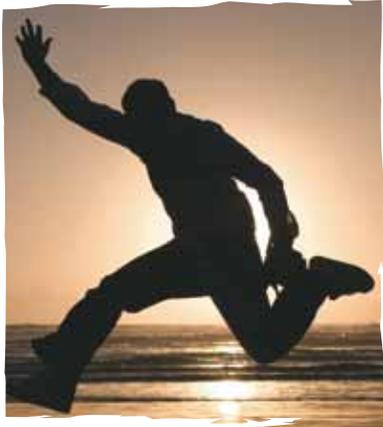
Ejercicio 2

Organización: es hora de trabajar en equipo. Necesitamos de toda la creatividad para que realicemos ejercicios con diferentes elementos que se pueden utilizar en educación física y son muy sencillos de obtener.

Desarrollo: el curso se dividirá en cuatro grupos y cada uno de ellos planeará tres ejercicios con un elemento como se indicarán en el cuadro (con el cuerpo, con pelotas, bastones y sogas) para que los realicen los demás compañeros.

Cada ejercicio durará de tres a cinco minutos, de manera que, todos puedan conocer los ejercicios que cada grupo propuso. Ten presentes los ejemplos para que a partir de ellos y con tu creatividad propongas algo novedoso y llamativo para tus compañeros.

Es importante que en la planeación se tomen en cuenta las condiciones de tu colegio para determinar el área de trabajo para realizar cada ejercicio.

| Grupo | Elemento | Ejemplos de ejercicios |
|----------------|--|--|
| Grupo 1 | Ejercicios con el propio cuerpo  | Puedes planear saltos, giros, carreras, paso de obstáculos, rollos, etc. |
| Grupo 2 | Ejercicios con pelotas  | Puedes planear juegos que tengan movimientos como lanzar y atrapar. |

| Grupo | Elemento | Ejemplos de ejercicios |
|-----------------------|---|---|
| <p>Grupo 3</p> | <p>Ejercicios con bastones</p>  | <p>Puedes planear actividades como mantener el bastón sobre la palma de tus manos el mayor tiempo posible, estirar con ayuda del bastón, etc.</p> |
| <p>Grupo 4</p> | <p>Ejercicios con sogas</p>  | <p>Puedes proponer saltos a un pie, cambiando de dirección cada 3 saltos, etc.</p> |

No olvides que la hidratación es parte fundamental para el desarrollo de cualquier actividad física. Por eso, te proponemos tomar un sorbo de agua cada vez que un grupo inicie la explicación de sus ejercicios.

Vuelta a la calma: realicen una serie de estiramientos que les permitan recuperarse del esfuerzo de los ejercicios practicados.

Comprendimos la importancia de combinar en nuestra dieta diaria nutrientes que podemos encontrar en diferentes grupos de alimentos. Estos nutrientes como los minerales, las vitaminas, las proteínas, las grasas y los carbohidratos, incluidos en nuestra alimentación diaria, aportan la energía necesaria para recuperar nuestra fuerza y mantener el funcionamiento adecuado de los órganos, tejidos, músculos y huesos.

- También creamos con nuestros compañeros un ejercicio para nuestro calentamiento y actividades con sogas, pelotas y bastones, como ejercicio de creatividad. Estos ejercicios practicados regularmente, además de una adecuada alimentación nos permitirán mejorar nuestra salud.



Este capítulo fue clave porque



Conectémonos con las ciencias naturales



Comer balanceadamente significa incluir en tu dieta los diferentes tipos de alimentos (proteínas, carbohidratos, grasas y agua) que viste en este capítulo. Aunque los nutrientes son muy importantes, la hidratación es fundamental para el excelente desempeño físico.

Ten presente los siguientes datos.

- En la composición del peso corporal, el cuerpo es un 70% agua y el cerebro es un 90% agua. Por esto, el agua es vital para el ser humano.
- La hidratación te mantiene las células del cuerpo con un excelente funcionamiento.
- ¿Sabías que un futbolista profesional puede perder entre dos y tres kilos después de un partido exigente a causa de la sudoración, por lo cual debe mantenerse hidratado?

- Los grandes problemas intestinales son causados por consumir agua sin ser tratada de manera adecuada. Por eso, nunca bebas agua directamente de la llave, ni la tomes de los ríos o mares.
- ¿Te has preguntado por qué no es conveniente consumiras limentos exactamente antes de ejercitarte físicamente?



Prácticas de cuidado

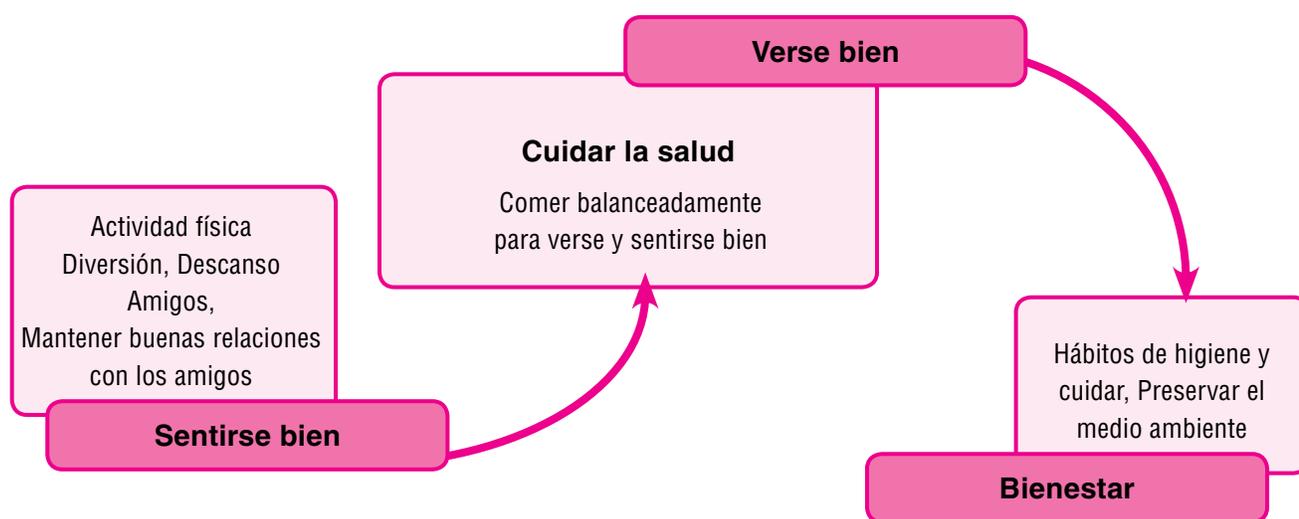
En este capítulo encontrarás algunas recomendaciones generales para el cuidado de la salud como la práctica de ejercicio físico de manera frecuente, el descanso, la diversión y, como ya vimos, la alimentación balanceada que nos ayuda a mantenernos sanos y con una buena actitud cada día.

Además, es importante, aprender a tener una adecuada higiene personal, a mantener en buenas condiciones el lugar donde vivimos y el medio ambiente en general. Verse y sentirse bien es fundamental para experimentar bienestar con nosotros

mismos, con nuestros compañeros y familiares. Esto mejora nuestra calidad de vida.

Las acciones o conductas que se repiten continuamente para el cuidado de sí mismo, se convierten en hábitos. Por esto, has escuchado siempre la importancia de los hábitos de: salud, higiene, alimentación, etc.

En el siguiente esquema puedes identificar diferentes acciones que demuestran el cuidado de la salud.



Tema 5.

Cuidar la salud



Indagación

Es hora de pensar en los hábitos que tenemos

Piensa por un momento qué actitudes o acciones demuestran tus hábitos:

- De higiene
- De cuidado de ti mismo
- En la práctica deportiva y la actividad física
- ¿Cuáles de estos hábitos crees que debes reforzar?

Realiza un listado de cada uno de estos hábitos y compártelo con tus compañeros.



Conceptualización

Conservación de la salud

Como ya analizaste, para ser saludables las personas necesitan una buena alimentación, actividad física, descanso y sueño de manera adecuada y durante el tiempo suficiente. Esto las ayuda a tener un buen rendimiento en las actividades que desarrollan en su vida.

Es recomendable dormir ocho horas diarias y hacerlo en un espacio libre de humo (de cigarrillo o de fogatas) y lejos de las mascotas. No olvides

que antes de dormir, debes cepillar tus dientes muy bien.

Otro requisito indispensable para la conservación de la salud es la práctica de hábitos de higiene personal y de higiene del espacio físico en el que se desenvuelven las personas.

Algunas recomendaciones de higiene personal para la conservación de la salud:

- Practicar actividad física a diario.
- No asistir a lugares públicos si se padece alguna enfermedad de las vías respiratorias de fácil contagio.
- Bañarse diariamente, poniendo especial atención al aseo de las ingles, las axilas y los pies.
- Cambiarse la ropa interior y ventilar los zapatos diariamente.

Lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño: frotar con jabón toda la superficie de la mano (palma, dorso, entre los dedos, debajo de las uñas) y enjuagar muy bien.

- Cortarse las uñas de pies y manos, cepillándolas periódicamente para quitar la mugre que se acumula entre ellas y la piel.
- Usar ropa que no sea muy ajustada para que la circulación no se obstruya. Las telas de las prendas de vestir deben ser permeables al aire para favorecer la regulación de la temperatura del cuerpo y la transpiración.
- No frotarse los ojos ni tocarlos con las manos sucias porque se pueden irritar. Al leer, utilizar una iluminación adecuada que provenga de una fuente situada atrás y a la izquierda del cuerpo y que sea preferiblemente natural.

Entendemos por...

Hábito: la conducta o comportamiento que se repite para cuidar y/o mantener nuestra salud física y mental. Existen hábitos de salud, de higiene, de cuidado de sí mismo, del medio ambiente, etc.

- Usar lentes solo si se necesitan y evitar que los ojos se espongan a los rayos solares en forma excesiva o directa.
 - Asear periódicamente el pabellón de las orejas.
 - Limpiar la nariz con un pañuelo, sin lastimarse las fosas nasales.
 - No dormir en la misma habitación con plantas o animales.
 - Después de haber ingerido alimentos, quedan entre los dientes residuos que se deben eliminar utilizando hilo dental y un cepillo con crema dental. Consultar periódicamente al odontólogo.
 - Si se observa algún problema en los ojos, la nariz, los oídos o en cualquier parte del cuerpo, acudir lo más pronto posible al médico.
- Procurar que en el baño de la casa haya instalación de agua corriente que permita la total evacuación de aguas residuales. Y mantenerlo limpio usando algún producto desinfectante.
 - Colocar a diario la basura de la casa en las canecas o lugares dispuestos para ese fin. En las zonas rurales, se puede enterrar la basura orgánica (como las cáscaras).
 - Mantener tapadas las canecas públicas de basura para evitar la proliferación de roedores y de insectos

Las siguientes son algunas normas de higiene en la escuela, la casa y la comunidad:

- No tirar basura ni desechos en las calles.
- Abrir las ventanas de la casa y del salón de clases para que el aire y los rayos del sol penetren y el ambiente sea más saludable.

Día a día

Nuestra salud es el resultado de los cuidados y las buenas prácticas con nosotros mismos y con el medio ambiente, así como de las buenas relaciones con las otras personas.

Si tenemos esto en cuenta a diario, tendremos bienestar todo el tiempo y en todo lugar.





Aplicación

A lo largo de este tema has visto cuál es la importancia de los diferentes hábitos que podemos construir para nuestra vida y el cuidado de la salud. Ahora te invitamos a que recuerdes y apliques algunos hábitos que debes mantener siempre al momento de realizar la clase de educación física, actividad física o un deporte.

El primer hábito es presentarse en ropa adecuada puesto que esta te permite:

- Estar cómodo
- Mantener una temperatura adecuada. La temperatura corporal aumenta por la actividad física y estar en pantaloneta y camiseta te ayudará a la termorregulación y a disminuir la sudoración.
- Obtener mejores rangos de movilidad en las extremidades inferiores y superiores

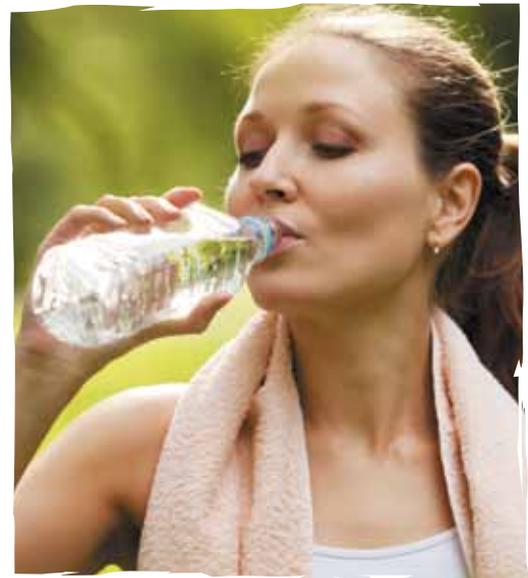
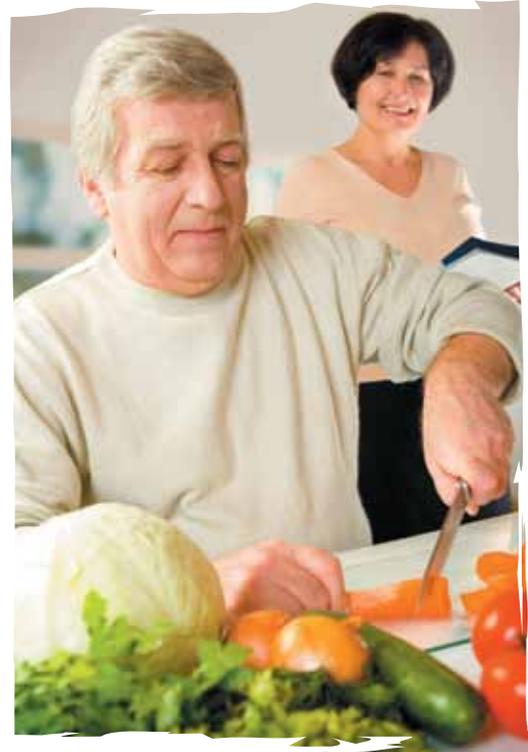
El segundo hábito es tener una buena alimentación e hidratación: no consumir alimentos muy cerca a la actividad física; siempre debes dejar dos horas como mínimo después de haber comido para empezar tus ejercicios.

Recuerda hidratarte constantemente con sorbos pequeños cada 15 ó 20 minutos durante la actividad física.

El tercer hábito es realizar un calentamiento adecuado, teniendo en cuenta sus tres componentes: ejercicios de movilidad articular, ejercicios de calentamiento y ejercicios de estiramiento.

El cuarto hábito es tomar la frecuencia cardiaca antes y después del ejercicio.

El quinto hábito es realizar la vuelta a la calma. En esta parte de la sesión, debes realizar ejercicios de flexibilidad para disminuir el cansancio producido por el ejercicio. Puedes caminar suavemente, mientras conversas con tus compañeros.



Las cosas de antes

El baño diario en las diferentes civilizaciones se relacionaba con rituales religiosos. Por ejemplo, en Egipto se vinculaba con poder y riqueza e incluía aceites, plantas aromáticas e inciensos.

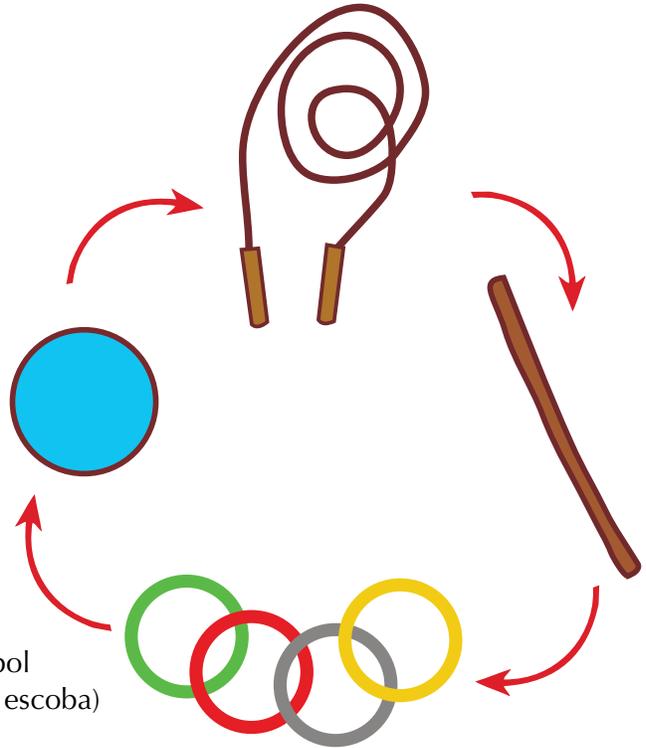
Práctica

Después de conocer estos hábitos, vamos a movernos. ¿Recuerdas los ejercicios de la práctica física anterior en los que proponías tres ejercicios a tus compañeros con balones, bastones, sogas y el propio cuerpo? En esta práctica te proponemos otros ejercicios con cada uno de ellos.

Hazlos a manera de circuito: encontrarás cuatro estaciones a lo largo de la zona de trabajo. En cada una debes realizar una tarea diferente y pasar a la siguiente. Ejemplo: si iniciaste en la estación 3, luego pasas a la 4, a la 1 y terminas en la 2 para completar las cuatro estaciones. Ten presente cómo se debe hacer el ejercicio y cuántas veces según la indicación.

Área: patio, cancha de baloncesto, voleibol o fútbol

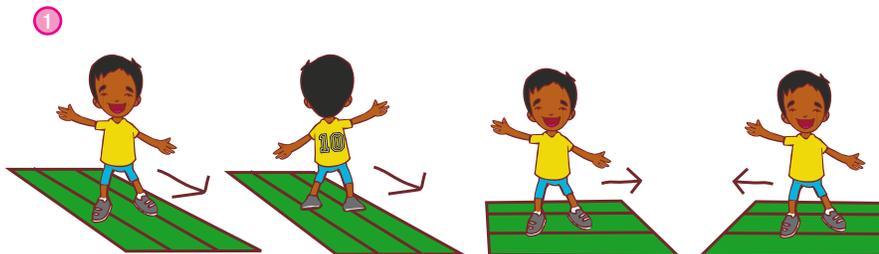
Recursos: pelotas, aros, sogas, bastones (palos de escoba)



Estación 1. Formas de carreras y saltos

Se distribuye el grupo en dos o tres filas. Debes correr en una distancia de 30 metros como se explica enseguida. Haz tres pasadas por cada ejercicio.

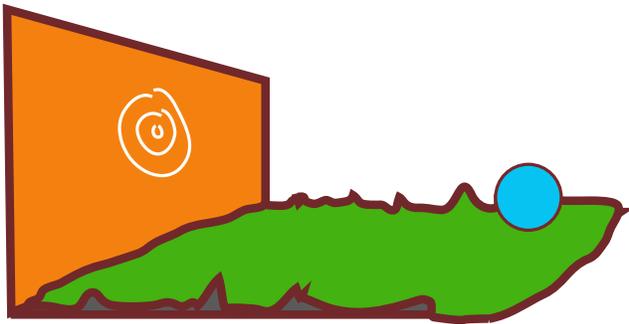
1. Hacia delante, hacia atrás, avanzando por el lado derecho, avanzando por el lado izquierdo.
2. Saltar los aros puestos en el piso (puedes reemplazar los aros por sogas y formar un círculo con ellos). Realizar una seguidilla de saltos a dos pies. Luego, realízala con el pie derecho, luego con el pie izquierdo, luego alternando derecho-izquierdo-derecho. Puedes hacer todas las variantes que te imaginas. Dos derechos, un izquierdo, tres izquierdos, un derecho, un derecho, uno a dos pies y otro izquierdo, etc.
3. Saltar una fila formada por tus compañeros. Ten cuidado de no lastimarlos.
4. Saltar uno por encima y pasar al siguiente por debajo.



Estación 2. Lanzar y atrapar

Hacerlo por número de repeticiones. Puedes hacer 20 lanzamientos de cada uno.

1. Vas a pintar un blanco en la pared del patio de tu colegio (puedes hacerlo con tiza). Lanza una pelota de tenis por encima del hombro. Recuerda realizarlo con mano derecha y mano izquierda. Puedes utilizar una bola de trapo. Lo importante aquí será la precisión.



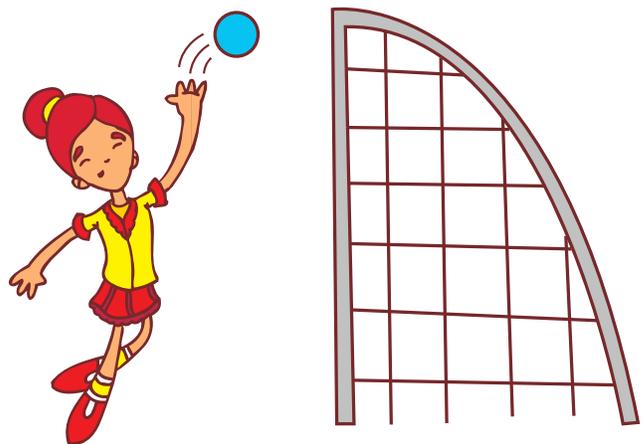
3. Acostado boca arriba lanza la pelota y trata de atraparla con la otra mano.



2. Forma con unas botellas plásticas o tarros un set de pines de bolos. Luego marca una raya 10 metros antes y empieza a jugar tratando de derribarlos lanzando por debajo del hombro como si fueras un campeón de bolos. Realízalo con mano derecha e izquierda.



4. Lanza la pelota por encima de una malla, un arco de fútbol, un palo o cualquier obstáculo con una carrera de impulso.



Estación 3. Juega con la soga

Puedes hacer 15 intentos por cada ejercicio.

1. Tus compañeros harán una serie de obstáculos con la soga levantándola a la altura de las rodillas para que saltes por encima de ellos. En cada pasada debes cambiar la forma de saltar: a dos pies, a un pie, saltando de lado, saltando hacia atrás.



2. Salta la cuerda en movimiento. Realiza diferentes saltos para que te vuelvas un experto en el dominio de la soga. Saltos a dos pies, a un pie, alternando derecho e izquierdo, moviendo la soga hacia atrás.



Estación 4. Manteniendo el bastón

Puedes practicar hasta llegar a mantener el bastón por 20 segundos en cada posición.

1. Mantén el bastón sobre la palma de la mano. Recuerda que la posición del cuerpo y el manejo de la respiración te ayudará a alcanzar el objetivo de mantener por 20 segundos el bastón sin que se caiga. Prácticalo con derecha e izquierda.



2. Mantén el bastón sobre el dedo índice: equilibra el peso del bastón para que justamente tu dedo lo soporte en la mitad. Cuando ya lo logres, puedes intentar hacerlo caminando hacia adelante, hacia atrás, de lado.



3. Dormir el bastón sobre el empeine (parte superior del pie). Como si fueras una estrella del fútbol, mantén el bastón sobre el empeine. En este caso, los brazos te van a ayudar mucho para compensar el peso del cuerpo.



Vuelta a la calma

Reúnete en grupos de cuatro o cinco compañeros. Realiza por 30 segundos cada estiramiento que de los que te proponemos en las imágenes que aparecen a continuación.



Una vez finalizados estos estiramientos, debes proponer un estiramiento a tus compañeros, de manera que, todos practiquen los ejercicios propuestos por cada uno. Esto te ayudará a disponer de una gran variedad de ejercicios.

Tema 6.

Salud mental

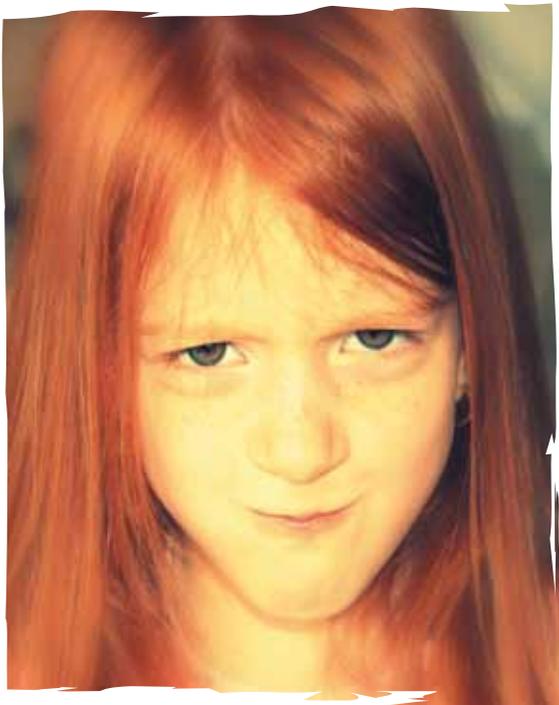


Indagación

El malestar por otros

Los disgustos con nosotros mismos y problemas con otras personas producen una sensación de malestar permanente.

- ¿Recuerdas alguna situación de disgusto con otra persona que haya ocurrido hace poco?
¿Crees que tu bienestar se vio afectado por esto?
¿De qué manera?



Entendemos por...

Bienestar: el estado que se experimenta cuando la mayoría de situaciones que vivimos nos brindan una sensación permanente de satisfacción. De lo cual depende nuestra salud integral (que es la suma de la salud corporal, la salud mental y la salud emocional).



Conceptualización

Controlando mis emociones

Cuando por alguna razón nos disgustamos con otras personas, nuestro bienestar se ve alterado y experimentamos una cantidad de emociones que afectan todo nuestro organismo. Sentimos dificultad para respirar, un incremento del pulso, enrojecimiento de la piel.

Por lo tanto, es muy importante aprender a relacionarnos con las demás personas de manera adecuada para que nuestra salud no se vea afectada. Una gran cantidad de enfermedades tienen un componente emocional que las genera. Algunos médicos han comprobado que las emociones afectan de manera directa el sistema digestivo y otras situaciones de la vida como el sueño.

En general, la manera como nos relacionamos emocionalmente con nosotros mismos y con los otros puede evitar que se afecte nuestra salud de manera importante. A continuación, algunas recomendaciones para tener buenas relaciones con las otras personas.

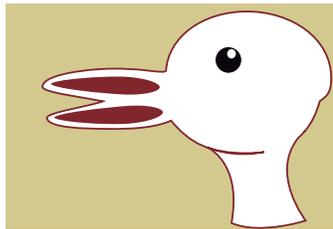
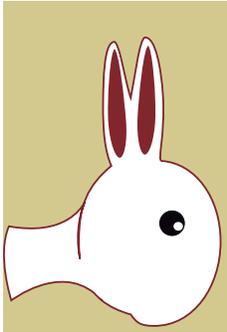
1. **Evita juzgar las situaciones de manera apresurada:** a veces nos engañamos respecto a las cosas que vemos. Cuentan que un hombre cuando regresó a su casa vio que su mascota salió a recibirlo con la boca llena de sangre. Al fondo, su hijo pequeño estaba llorando. El hombre golpeó con tanta fuerza a su perro que le quitó la vida. Cuando entró, se dio cuenta de que una serpiente había sido destrozada por su perro para proteger al niño. El llanto del niño era por el miedo a la serpiente.

Día a día

Pensar antes de actuar es una actitud sana en todos los aspectos de nuestra vida diaria.

Cuando actuamos impulsivamente, anulamos nuestra capacidad de pensar y analizar, y esto lleva, generalmente, a cometer equivocaciones.

Juzgar una situación con demasiada rapidez puede hacer que nuestras ideas no sean precisas y actuemos de manera inadecuada frente a otras personas. Un filósofo de hace mucho tiempo decía que los sentidos nos engañaban siempre y que lo que veíamos eran solo sombras de la realidad. Su nombre era Platón. Observa el siguiente dibujo:



2. Escucha con atención lo que la otra persona

dice: no estar atentos e interesados por lo que dice la persona con quien hablamos dificulta las relaciones. Algunas personas solo buscan a sus amigos para que los escuchen y hablan de lo que han hecho, de lo que tienen o de lo que saben, sin interesarse por las cosas de su interlocutor. Su conversación es “yo hice, yo sé, yo tengo...”. Estas personas generalmente terminan con pocos amigos. Para evitar esto te recomendamos:

- Interesarte por lo que las otras personas dicen y preguntarles al respecto.
- Estar atento en la conversación del tiempo que usas porque debe compartirse con los otros.
- Evitar contar cosas personales y hablar siempre del mismo tema.
- No hacer bromas sobre el aspecto físico de alguien.
- No hablar de personas que están ausentes, expresándonos mal de ellas.

3. Respeta los puntos de vista distintos a los

tuyos: discutir con las personas por sus creencias, gustos e intereses puede generar conflictos. Debemos comprender que cada uno de nosotros tiene la libertad, por ejemplo, de ser hinchas del equipo que prefiera, de asistir a la iglesia de su interés y de vestirse como se sienta bien. Que una persona piense de manera distinta y que sus intereses no sean los nuestros no debe hacernos sentir mal y no hay que intentar cambiar a los otros para que se parezcan a nosotros. Por el contrario, tener amigos de diferente nacionalidad, religión, partido político o color de piel, nos permite aprender cosas nuevas para nuestra vida.

- ¿Sabías que debido a sus creencias, las mujeres musulmanas usan ropas que les cubren la cabeza y gran parte del rostro? ¿Qué opinas de que la FIFA (Federación Internacional de Fútbol Asociado) no permitió que ellas mantuvieran su estilo para jugar al fútbol? ¿Crees que es un ejemplo de respeto a la diversidad?



4. **Expresa lo que sientes sin culpar al otro de tus emociones:** cada uno de nosotros es responsable de lo que siente y no es adecuado hacer sentir mal a otras personas por nuestras tristezas o angustias. Decir, por ejemplo, “por tu culpa me siento mal” o “antes yo era más feliz, pero tú me has hecho sentir tan mal” provoca en las otras persona una actitud negativa ante lo que decimos. Resulta más adecuado expresar la emoción de lo que sentimos y pedirle a la otra persona, de manera directa, lo que necesitamos que haga para mejorar nuestra situación. Por ejemplo:

- Me gustaría que cuando el profesor Enrique está hablando permitieras escuchar lo que dice.
- Por favor, ayúdame a entender porque cuando yo hablo, siempre te ríes.
- Necesito tu ayuda para....

Los anteriores son solo algunos ejemplos que muestran que es mejor pedir de manera directa lo que necesitamos que culpar al otro por lo que nos está sucediendo.

Después de conocer qué podemos hacer y qué podemos evitar para tener disgustos permanentes con los demás, hagamos las siguientes actividades:

Las cosas de antes

En la antigüedad, cuando la gente no comprendía una situación la relacionaba con la ira de un dios. Creían que el rayo era un castigo enviado de lo alto para advertirles algo.



Aplicación

1. Con tus compañeros, desarrolla una campaña para animar a todos a respetar los puntos de vista diferentes. La campaña debe durar una semana. Puedes hacer uso de dibujos, frases, palabras claves o cualquier situación en la que se muestre la diversidad de las personas en cuanto a sus creencias, aficiones, partidos políticos y gustos, entre otros.
2. Observa el siguiente dibujo y escribe una oración relacionada con lo que te comunica cada imagen.



Práctica

Durante esta práctica física, te invitamos a que pongas a prueba tu capacidad de tolerar, aceptar las decisiones tomadas por otras personas en un partido y decidir sobre la forma de dirigir un grupo.

Ejercicio

Haremos un torneo deportivo con partidos de cinco minutos, de manera que jueguen todos contra todos para lo cual el grupo se dividirá en equipos con el mismo número de participantes (deben estar conformado por niños y niñas) de acuerdo con el deporte que elijan para jugar.

Área: patio del colegio, cancha deportiva

Recursos: balones de fútbol, baloncesto o voleibol.

Desarrollo: para cada partido se elegirá un juez de un equipo que no esté jugando, con el objetivo de que varios compañeros tengan la experiencia de dirigir un partido y los participantes reconozcan y acepten las decisiones tomadas por el juez. Además, cada equipo puede elegir un director técnico que ayudará a organizar el equipo para jugar de la mejor manera.

El tiempo de los partidos puede variar, según el número de equipos. Lo importante es que todos jueguen la misma cantidad de partidos durante la clase.

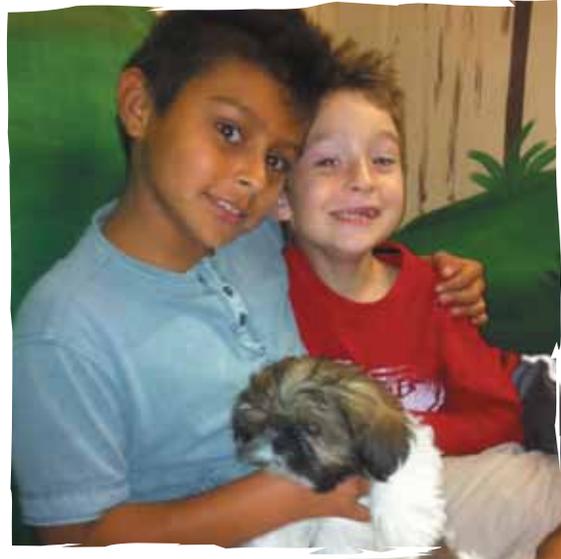
No olviden hacer un calentamiento previo a la actividad y adecuado a las exigencias del deporte que van a jugar.

Antes de finalizar la clase, dispongan de un tiempo de cinco minutos para hacer ejercicios de vuelta a la calma y evaluar la actividad realizada.



Este capítulo fue clave porque

- Aprendimos algunos hábitos para cuidar nuestra vida y experimentar bienestar de manera general en nuestra casa, en el colegio y en nuestra comunidad.
- Nos dimos cuenta de que en la clase de educación física debemos tener unos hábitos para garantizar un buen desempeño en las actividades físicas y prácticas deportivas.
- En general, el estado de bienestar de una persona se logra a partir del cuidado de la propia vida, del medio ambiente y de las buenas relaciones con los otros. La salud integral es tener salud corporal, mental y emocional teniendo excelentes relaciones con los demás. No es posible disfrutar a plenitud de la vida, cuando alguno de estos factores se deteriora: **todos somos responsables del bienestar de todos.**



Conectémonos con la ética y los valores



Es muy importante adoptar una serie de principios éticos y valores morales en nuestra relación con nosotros mismos, con las otras personas y con la naturaleza, es decir con la vida en general.

Solo si asumimos una actitud de respeto y responsabilidad hacia los recursos del planeta como el agua, el aire y la biodiversidad y hacia nuestros semejantes, podremos garantizar un estado de bienestar que nos permita convivir en armonía con todas las personas y especies en el planeta.

¿Qué principios éticos y valores morales propones para cada uno de los siguientes contextos?

| Contexto | Principios éticos sugeridos | Valores morales |
|----------------|-----------------------------|-----------------|
| Medio ambiente | | |
| Familia | | |
| Escuela | | |

Repasemos lo visto



La unidad nos permitió conocer inicialmente una experiencia en la que una persona se excedía en su trabajo y actividades diarias. Aunque estaba desarrollando una buena labor en su comunidad, descuido su propia salud.

Recuerda que para ayudar a una persona, yo debo velar por mi salud primero. Es la mejor forma de estar sanos y dispuestos a trabajar por nuestra comunidad.

También pudiste aprender algunas prácticas para cuidar de nuestra salud. Aprendimos que el bienestar tiene que ver con:

- Actividad física practicada de manera frecuente
- Buenos hábitos alimentarios que incluyan alimentos variados y que aporten minerales, vitaminas, proteínas y carbohidratos
- Adecuada hidratación
- Descanso suficiente
- Actividades de diversión
- Buenas relaciones con las otras personas
- Cuidado del medio ambiente
- Verificar constantemente nuestra frecuencia cardiaca.

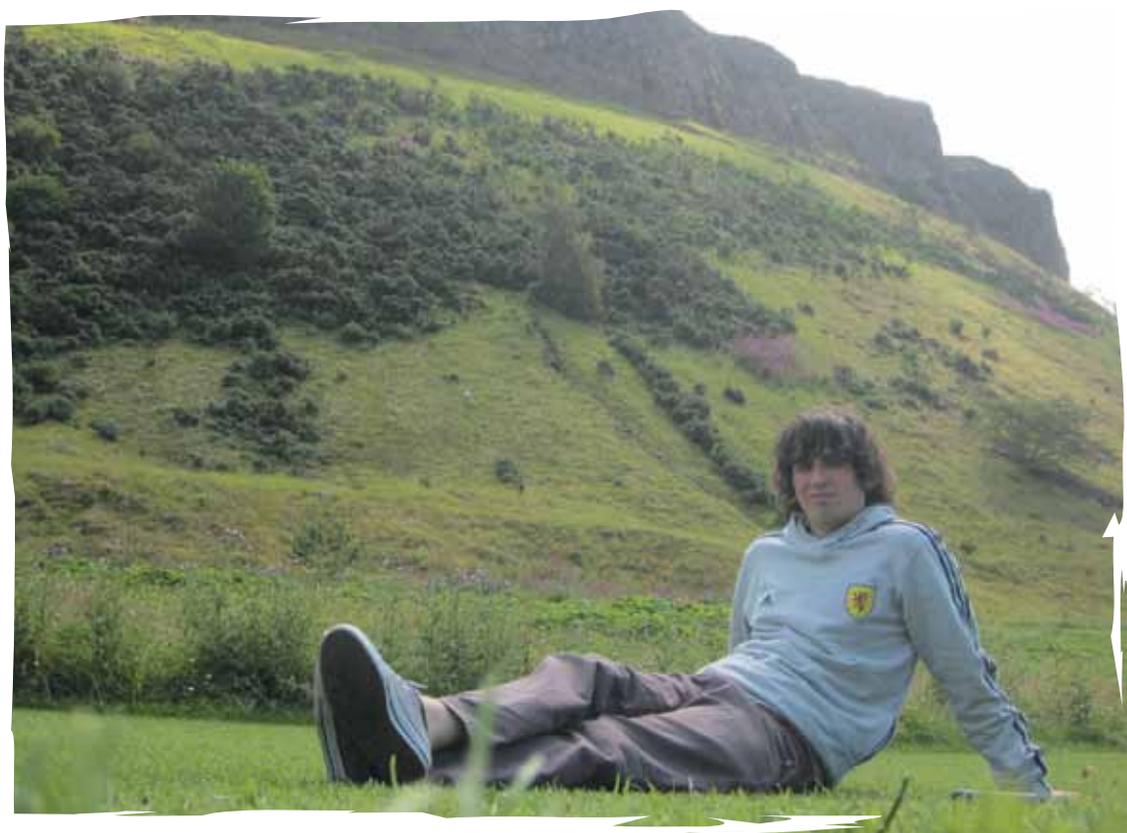
Nuestro bienestar contribuye a la salud de los demás. Una persona enferma, de mal genio o triste por alguna situación en particular afecta a las personas que están a su alrededor. Por lo tanto, cuidar de nuestra salud es cuidar de la salud de todos en la comunidad. Recuerda algunos elementos fundamentales para relacionarnos con las otras personas:



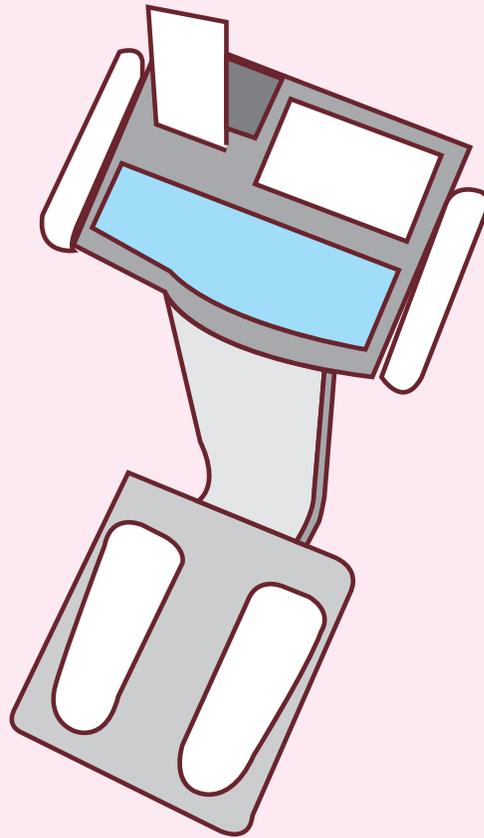
Mundo rural

En tu comunidad hay lugares muy atractivos para visitar. Visitar un gran río, una montaña o cualquier sitio turístico nos descansa porque cambiamos de actividad. Entrar en contacto con el sonido del agua mientras se mueve o contemplar un atardecer contribuye a nuestra salud. Y si a esto agregamos una alimentación balanceada y fresca, con productos propios de la región, experimentaremos una mejor calidad de vida.

Muchas personas que viven en zonas rurales o cerca de ellas experimentan más tranquilidad que los que viven en las ciudades. Cada espacio tiene un distinto ritmo de vida. En algunas ciudades, el afán, las largas filas y los trancones producen enfermedades relacionadas con el estrés. Hoy en día, las personas buscan las zonas rurales para descansar del ruido y recuperarse de la velocidad de estos tiempos.



Dato curioso



¿Sabías que en el deporte moderno no solo se utiliza la báscula para obtener información del estado nutricional de los grandes deportistas? Ahora se usa un instrumento llamado “tana”, que mide el porcentaje de líquido (agua) que hay en el cuerpo, la cantidad de peso que perdió el deportista producto de la actividad competitiva y el porcentaje de grasa que tiene después de un encuentro deportivo.

¿Recuerdas al señor cuidado? Trabajaba tanto que no se ocupaba de él. Eso no debe ocurrir con los deportistas, pues no solamente deben entrenar y entrenar, sino que deben descansar, hidratarse, comer bien después de un entrenamiento para elevar su desempeño físico y emocional para la competencia.

¿En qué vamos?



Reflexiono y trabajo con mis compañeros

1. Elabora una cartelera donde aparezcan algunas recomendaciones para el cuidado de la salud en tu comunidad y ubícala en un lugar visible. Ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Hacer uso de pocas imágenes y algunas palabras claves.
- Como título, una frase invitando a las personas a preocuparse por su bienestar.

2. De las siguientes situaciones solo una es falsa. Analízalas y discute con tus compañeros para decidir cuál es la falsa.

- Comer bien implica balancear los distintos alimentos.
- El ejercicio ayuda a prevenir todas las enfermedades.
- El descanso y la diversión mejoran la salud.
- Algunas enfermedades tienen causas psicológicas.

3. Representa con un compañero una consulta con el doctor. Inicialmente uno es el doctor y el otro el paciente, luego intercambian papeles. El doctor debe incluir en su diagnóstico preguntas relacionadas con:

- Hábitos alimentarios
- Higiene
- Cuidado del medio ambiente
- Situaciones emocionales difíciles durante el último año
- Práctica de actividad física
- Manera como se relaciona con otras personas

Una vez termine cada uno con el papel de doctor y tenga su diagnóstico del paciente, debe hacerle recomendaciones que lo ayuden a mejorar el estado de salud.

4. Planea con algún amigo una visita a un centro de salud, hospital, gimnasio, restaurante o cualquier otro lugar que se relacione con los aspectos vistos en clase y elabora una pequeña entrevista a alguna persona que se encuentre allí. La entrevista debe tener en cuenta lo siguiente:

- Que la persona cuente sobre su estado de salud.
- Que ella misma recomiende algunos aspectos para mejorar su estado de salud.
- Al finalizar agradecer a la persona por su participación.

Comparte las respuestas en clase con tus compañeros.

Le cuento a mi profesor

Evalúa con tu profesor tu desempeño durante el desarrollo de esta unidad, utiliza la siguiente rejilla.

| Qué sé hacer | Superior | Alto | Básico | Bajo |
|--|--|--|--|--|
| Comprendo los principales aspectos que debo tener en cuenta para cuidar mi salud, la de otros y el lugar donde vivo. | Aplico las recomendaciones aprendidas para cuidar la salud en mi colegio, comunidad y hogar, y mantener buenas relaciones conmigo y con los demás | Reconozco la importancia de desarrollar buenas relaciones con mis compañeros para fomentar el bienestar. | Comprendo la importancia de observar muy bien una situación antes de juzgarla. | Identifico algunos elementos para fomentar el bienestar en el colegio. |
| Aplico normas para el cuidado de la salud integral. | Comprendo los principales factores que desde la clase pueden contribuir con el cuidado de mi salud y la de otros. | Realizo con responsabilidad las actividades de clase manifestando cuidado y respeto por los compañeros. | Reconozco la importancia de fomentar prácticas de cuidado en la clase. | Identifico algunos elementos que debo tener en cuenta para el cuidado de la salud. |

Participo y aprendo

Marca las casillas con una X según tú consideres. En las casillas vacías incluye otros aspectos de tu actitud que te gustaría evaluar.

| Actitud | Casi nunca | A veces | Casi siempre | Siempre |
|---|------------|---------|--------------|---------|
| Apoyo a mis compañeros en el desarrollo de algunas situaciones de la clase. | | | | |
| Desarrollo actitudes para contribuir al bienestar de otras personas (escucho con atención a otros, colaboro y apoyo). | | | | |
| Soy consciente de la importancia de fomentar hábitos saludables en mi comunidad. | | | | |
| Desarrollo responsablemente las actividades propuestas en clase. | | | | |
| Colaboro con el desarrollo de cada taller y propongo actividades para estos. | | | | |

Técnicas de movimiento

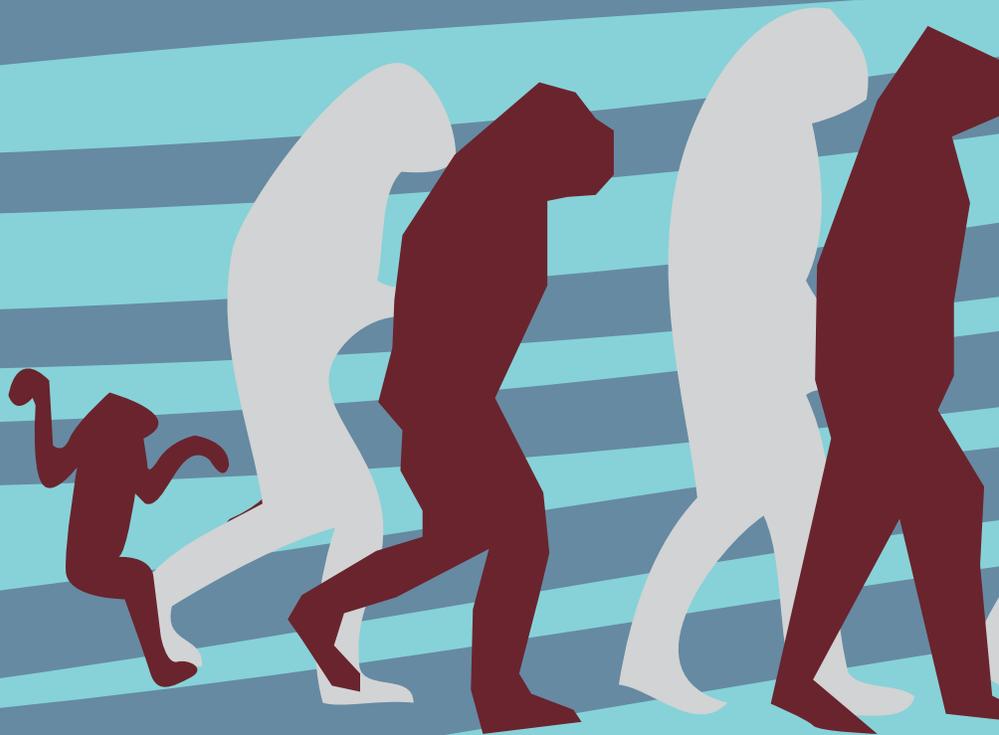
Resolvamos

El hombre a lo largo de su desarrollo ha adquirido nuevas formas de desplazarse. Según la evolución del mono al hombre, la posición erguida (caminar con espalda recta y tener posición vertical del cuerpo) fue uno de los puntos finales dentro de ese proceso.

Así como el hombre logró después de un tiempo adoptar una postura que le permitiera desplazarse con más facilidad, en el deporte y la actividad física se ha logrado adquirir nuevas formas de movimiento con el objetivo de obtener mejores

tiempos en la carrera, mayores alturas en los saltos y mejores distancias en los lanzamientos.

Muchas de las técnicas que desarrollaremos en esta unidad te permitirán crear posibilidades de movimiento. Estas no se consideran normas, reglas, ni maneras únicas de hacer las cosas. Son más bien patrones flexibles para ejecutar correctamente algunos movimientos específicos. Por tanto, se deben ajustar a las características propias de cada persona.



¿Y tú qué piensas?

Imagínate que las normas de los deportes cambiaran por un momento. Por ejemplo, que el béisbol cambiara y se jugara en un campo diferente al que actualmente se juega. ¿Crees que cambiaría la técnica de los jugadores?

| Referentes de calidad | Capítulos |
|---|---|
| Desarrollo actitudes de cooperación y cuidado en las prácticas de atletismo | 5. La técnica como base 6. Aspectos técnicos del atletismo |
| Ejecuto los ejercicios básicos del atletismo: carrera, saltos, gestos técnicos específicos. | 7. Pruebas de pista 8. Pruebas de campo |

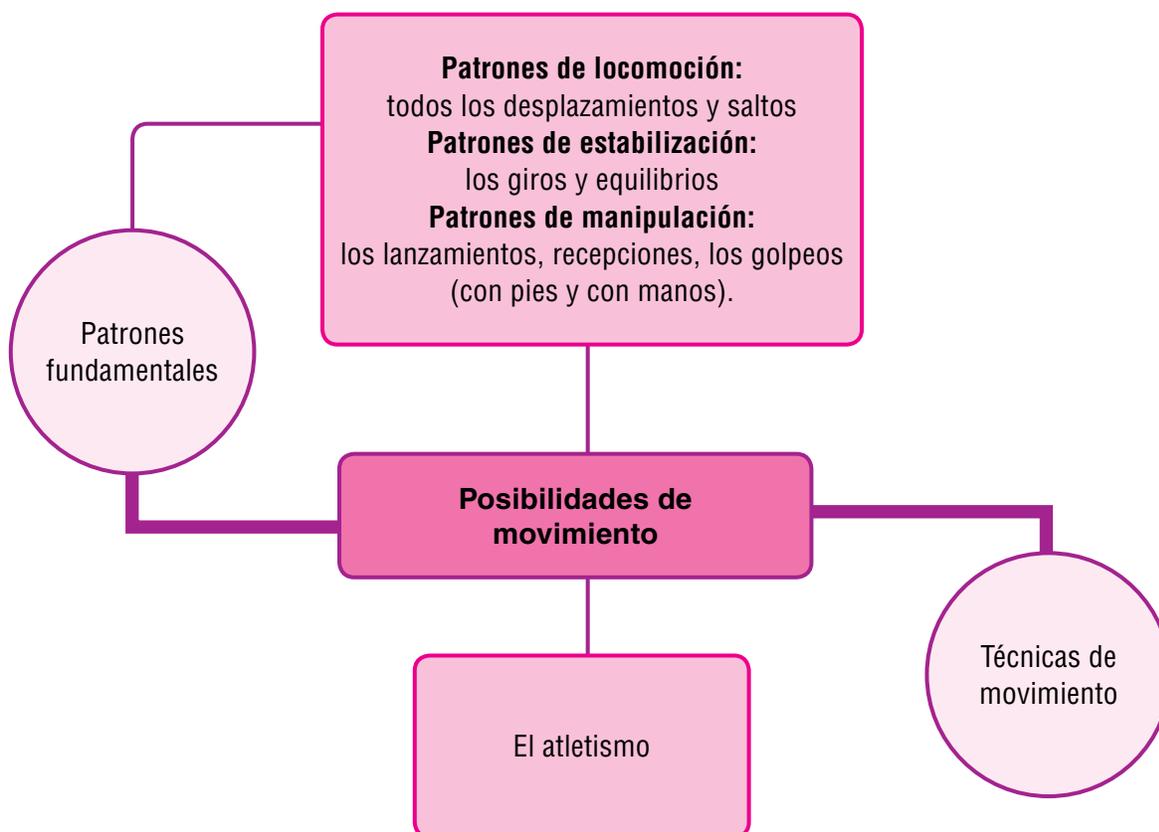


La técnica como base

En este capítulo encontrarás pautas para entender las técnicas de movimiento como base para diferentes actividades lúdicas, deportivas y expresivas que más adelante trabajarás. Los patrones básicos de movimiento son la parte inicial para desarrollar cualquier técnica o aprender mejor un movimiento; así como cuando eras niño pasaste de estar

acostado a girarte, sentarte, gatear y caminar, así mismo, para aprender una técnica debes primero desarrollar unos movimientos que te permitirán saltar, correr, lanzar o atrapar mejor una pelota.

Observa el siguiente gráfico con el cual puedes entender con mayor facilidad los patrones básicos de movimiento que existen.



Tema 7.

Técnicas del cuerpo en movimiento



Indagación

Algunas maneras de movimiento en casa

- Observa una actividad propia de tu región, por ejemplo, la pesca, la recolección de una cosecha, la carga de algún material y analiza qué técnica utiliza la persona que la realiza.



Conceptualización

Las técnicas en la vida cotidiana y en el deporte

La técnica es la forma efectiva y tradicional de hacer las cosas. Las técnicas en general son enseñadas y transmitidas por la familia.

Uno de los autores que habló de técnicas del cuerpo o del movimiento fue Marcel Mauss, sociólogo y antropólogo francés (1934).

Él decía que las técnicas eran los modos como una sociedad utiliza, de manera particular, sus cuerpos. Por ejemplo, al bailar, caminar, dormir, comer o trabajar.

Las técnicas se modifican con el tiempo y con los objetivos: al cambiarse las formas de trabajar, y al incorporarse distintas herramientas y máquinas que ayudan a ciertas labores, se reducen los tiempos para las diferentes tareas y se disminuye

Entendemos por...

Patrones de locomoción: todos los desplazamientos y saltos.

Patrones de estabilización: los giros y equilibrios.

Patrones de manipulación: los lanzamientos, recepciones, golpesos (con pies y con manos).

la exigencia corporal para alcanzar el objetivo de un trabajo.

Averigua con tus abuelos o personas mayores cómo han cambiado los modos de hacer los trabajos en tu región y descríbelos.

De estas técnicas del movimiento se derivan las técnicas deportivas. Estas son de carácter especializado y son movimientos que tienen unas características determinadas, lo que explica que los deportes tengan movimientos, escenarios, elementos y reglamentos distintos entre ellos.

Hay deportes individuales como el atletismo, la gimnasia, la natación, la esgrima, el tenis de mesa y de campo, la hípica, el patinaje, el tiro con arco, la halterofilia y el boxeo. Y, deportes de conjunto como el baloncesto, el fútbol, el softball, el hockey, el balonmano y el waterpolo, entre otros.

Uno de los deportes que sorprende por utilizar cada vez más técnicas novedosas es la gimnasia. En esta disciplina observamos cómo es normal hacer desplazamientos con diferentes partes del cuerpo o trabajar en aparatos como los arzones, la barra fija y las paralelas, con movimientos inimaginables.

Entendemos por...

Técnica: una forma organizada y sistemática para hacer algo de modo tal que se logre eficiencia en el trabajo.

Las cosas de antes

La gimnasia puede remontarse a más de 4.500 años. En Grecia antigua había trampolines, se hacían volteretas, apoyos invertidos; en Egipto realizaban pirámides humanas; en Roma, hacían ejercicios orientados a la guerra, sobre caballos de madera. Todas estas actividades tenían origen popular, religioso y militar.





Aplicación Práctica

Es hora de mejorar los patrones de movimiento que tienes y, a partir de la práctica de ellos, descubrir y desarrollar nuevas técnicas en una modalidad deportiva muy divertida como la gimnasia.

Área: patio del colegio, cancha de fútbol

Recursos: Colchonetas o zona blanda (césped), bastones, sogas, obstáculos (se pueden utilizar diferentes objetos).

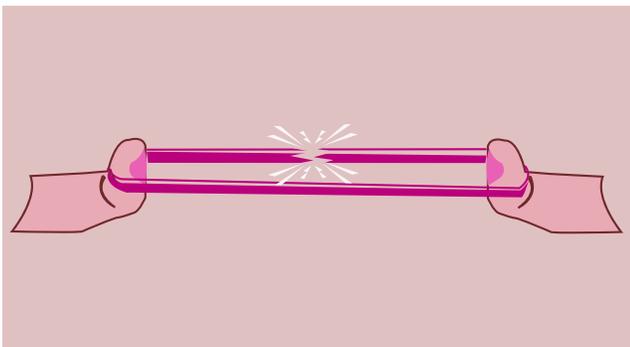
Organización: La gimnasia requiere de un gran desarrollo de la flexibilidad. Por esto, te invitamos a leer, observar y aplicar con mucho interés los consejos para realizar un excelente estiramiento y cada ejercicio de acuerdo con la indicación.

Desarrollo: Debes hacer un calentamiento previo a los estiramientos. Los músculos ceden más, cuando tienen una temperatura más alta, así evitarás lesionarte al momento de estirar.

Ten en cuenta los siguientes parámetros:

- Los estiramientos se deben hacer en forma ordenada para que no te quede ningún segmento corporal sin estirar.

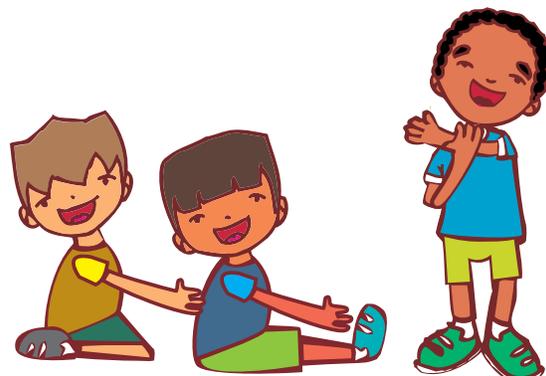
Inicia por las piernas, muslos, espalda, brazos, cuello.



- Mantén durante 20 ó 30 segundos el estiramiento. Siente una tensión que puedas soportar sin lastimarte, recuerda que el desarrollo de la flexibilidad requiere de mucho tiempo y constancia.

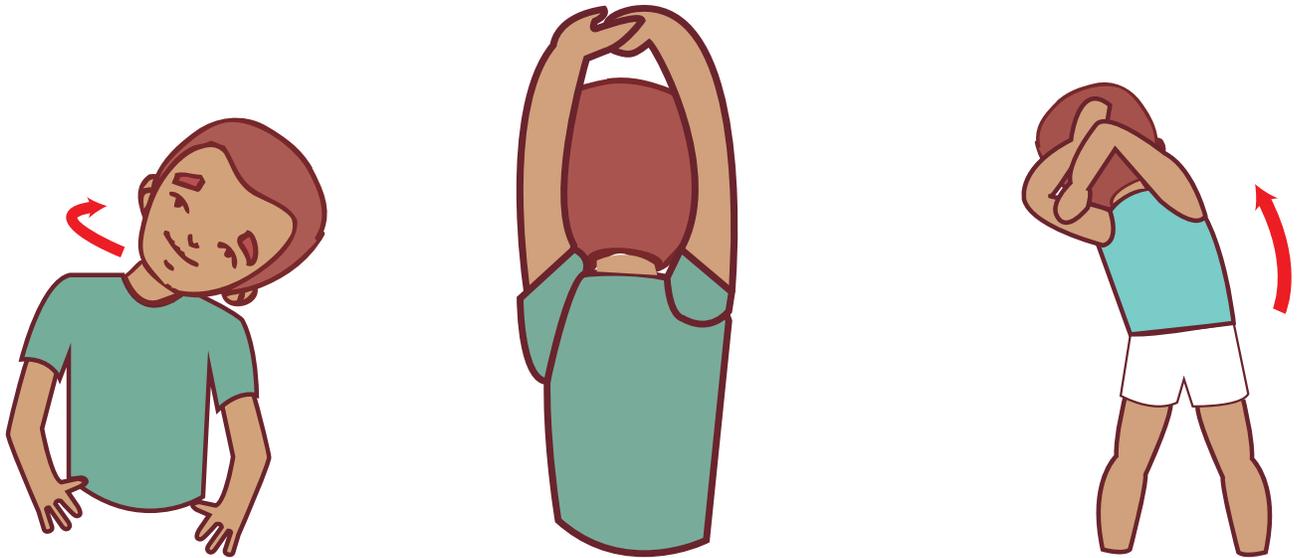


- Puedes realizar los ejercicios solo. En ese caso, los llamaremos estiramientos activos. O con ayuda de un compañero que será quien te exija llegar a una posición en la que estires tus músculos, estos son los estiramientos pasivos.



Ejercicio 1

Realiza durante 20 segundos cada uno de los ejercicios de estiramientos que aparece en la imagen.



Ejercicio 2

Es hora de pararse, acostarse, sentarse de manera diferente. Observa las imágenes y trata de adoptar la posición de cada una de ellas. Manténla durante 20 segundos.



Ejercicio 3

Realiza cinco desplazamientos de cada forma propuesta en la siguiente lista, en una distancia de 15 metros. Puede ser de línea lateral a línea lateral de la cancha. Formas de desplazamientos:

- Caminando como orugas
- Avanzando como tanques de guerra
- Avanzando en tres apoyos boca abajo
- Avanzando en tres apoyos boca arriba
- Avanzando girando con el cuerpo extendido
- Avanzando girando con el cuerpo semiflexionado y tomando la punta de los pies



Ejercicio 4. Saltos

Haz 10 repeticiones de cada salto.

- Saltos con pierna elevada adelante y atrás
- Salto ruso
- Salto y medio giro por derecha e izquierda



Iniciándote en la gimnasia

Ejercicio 5

Coloca el bastón en el piso y apoya las manos y piernas a un lado como aparece en la imagen. A la señal, elevas las piernas y las pasas por encima, de manera que queden al otro lado. Mantén los codos extendidos.



Ejercicio 7

Forma dos círculos con las sogas sobre el piso y apoya dentro de cada uno las manos, con codos extendidos. Mantén elevada una pierna y trata de elevar la otra hasta tocar el pie de la pierna que estaba inicialmente elevada.



Ejercicio 6

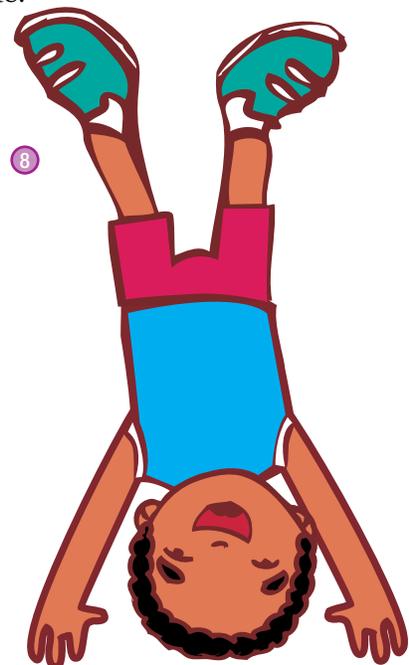
Vamos a recordar y reforzar algunos ejercicios del año pasado. Realiza la siguiente secuencia de movimiento para aprender un rollo adelante y atrás. Ten presente que no puedes apoyar tu cabeza sobre el piso ni soportar el peso de tu cuerpo en la cabeza y cuello.



Ejercicio 8

Ahora ayúdate con un compañero para subir totalmente las piernas. También puedes hacerlo cerca a un muro que te sirva como apoyo.

Estos ejercicios serán la base para aprender los movimientos básicos de la gimnasia que verás más adelante.



Ejercicio 9

Vamos a desplazarnos por una superficie muy angosta. Pasa sobre un bastón o palo de escoba con los pies descalzos, cinco veces para cada forma de desplazamiento: camina hacia delante, de lado y atrás. Aquí, tus aliados serán tus brazos y la capacidad que tengas de tensionar y relajar tus músculos, de acuerdo con lo que necesites.

Recuerda que todos los ejercicios de gimnasia se deben hacer con ayuda hasta que los domines y que no debes hacer ejercicios que generen riesgo para tu cuerpo

9



Vuelta a la calma

Realiza una pequeña rutina de estiramientos para finalizar la práctica y recuperarte del esfuerzo.





Este capítulo fue clave porque

- Aprendimos que la técnica está presente en cualquier situación de la vida. El cartero, el panadero, el agricultor, el cirujano y el piloto tienen unas técnicas propias de su oficio para realizar con más eficacia cada actividad y así cumplir sus objetivos.
- En el deporte, también se tienen unas técnicas y cada deporte exige unos movimientos precisos como parte de su técnica. La forma inicial de desarrollar cualquier técnica deportiva es práctica los patrones básicos de movimiento (carreras, saltos, lanzamientos) y a partir de estos variar y combinar hasta

encontrar la manera más efectiva de realizar una actividad deportiva.

- Además, profundizamos en el conocimiento para realizar cada vez mejor los estiramientos que nos exige un deporte como la gimnasia. Exploramos y practicamos nuevas formas de desplazamiento y apoyos, que serán nuestra base para dominar otros ejercicios de gimnasia.

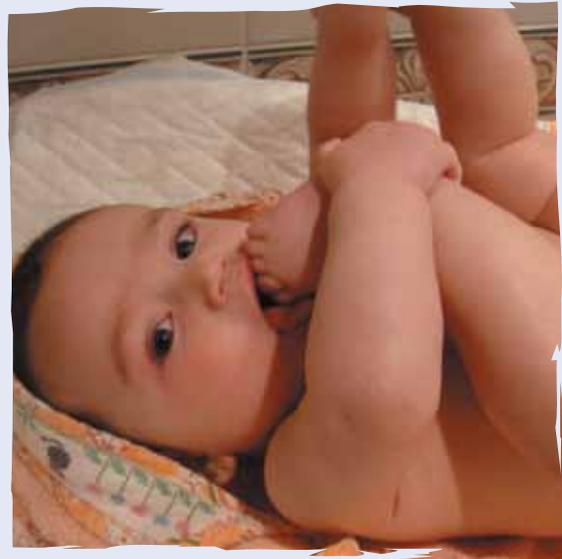
Conectémonos con las ciencias naturales



¿Sabías que la capacidad de estirar un músculo depende entre otros factores, del nivel de colágeno y elastina? Estos componentes están presentes en nuestro organismo gracias a la ingesta de ciertos alimentos.

Normalmente las mujeres tienen mayor concentración de elastina y colágeno, lo que les hace más fácil realizar cualquier estiramiento.

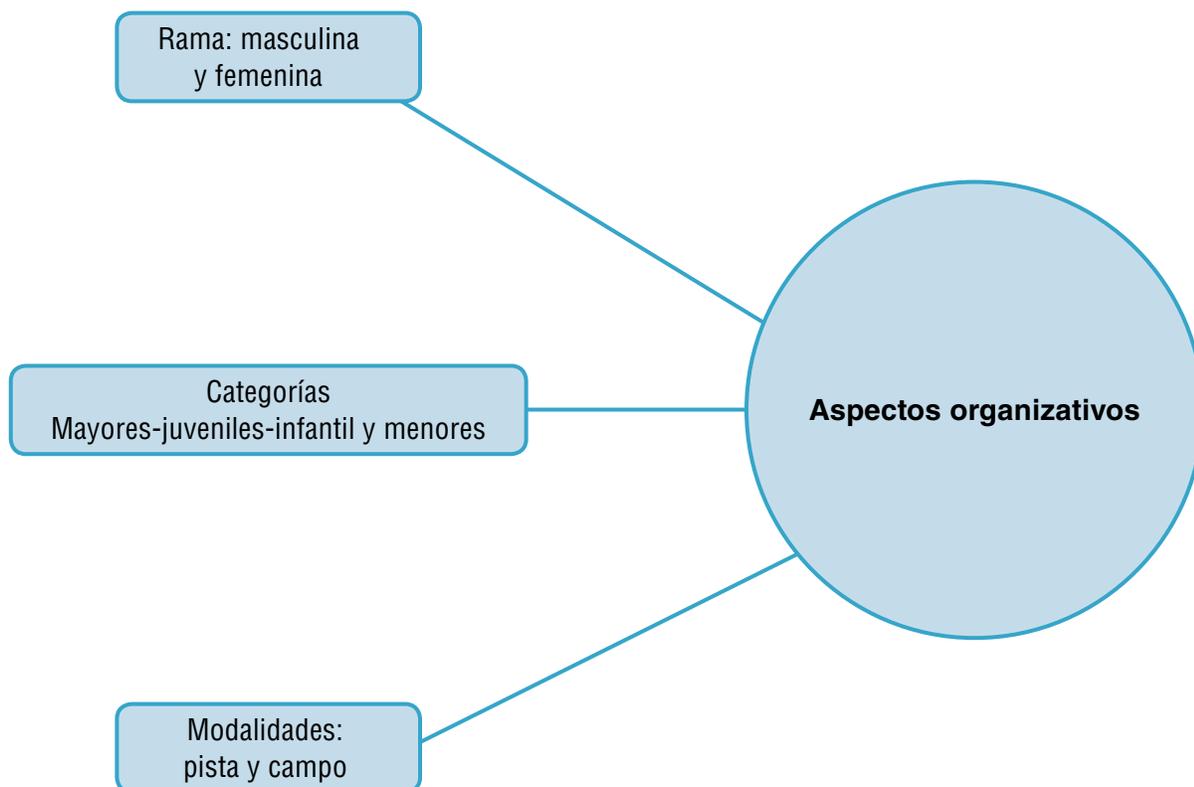
Otro factor que influye en la capacidad elástica del músculo es la edad, así que cada día que pasa se pierde flexibilidad, por esto, debes aumentar el tiempo de práctica.



Aspectos técnicos del atletismo

En este capítulo aprenderemos sobre algunos de los aspectos técnicos más importantes del atletismo: campeonatos, pruebas, modalidades. También desarrollaremos temas relacionados con las recomendaciones de la Federación Colombiana de

Atletismo para la organización de eventos deportivos en atletismo de campo y de pista. Y finalmente confirmaremos por qué es llamado uno de los deportes base.



Tema 8.

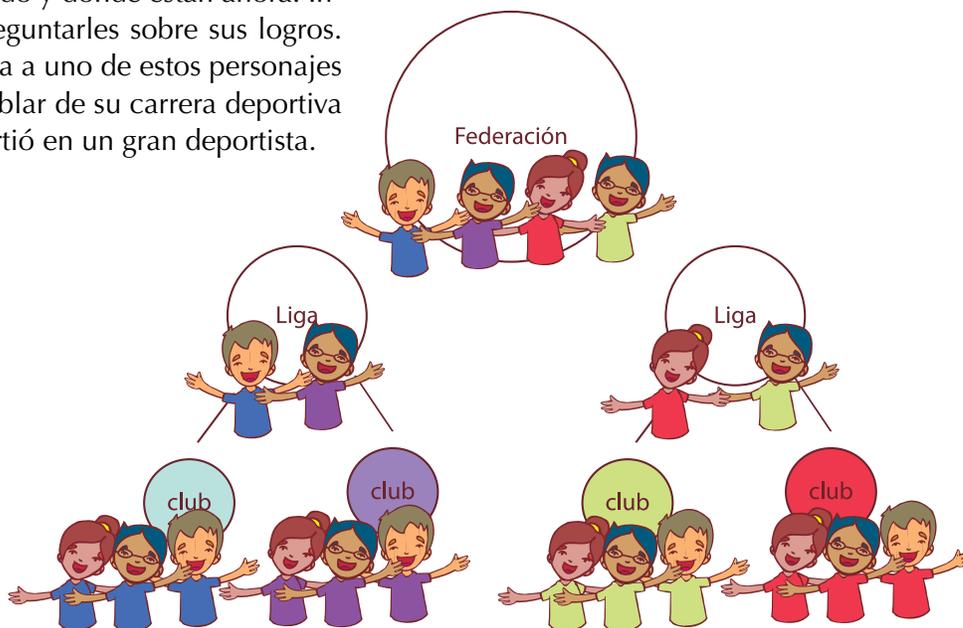
Aspectos técnicos de campeonatos y pruebas



Indagación

Atletas o deportistas de tu región

- Pregunta en tu comunidad qué atletas o deportistas se han destacado y dónde están ahora. Intenta visitarlos y preguntarles sobre sus logros. De ser posible, invita a uno de estos personajes a tu colegio para hablar de su carrera deportiva y de cómo se convirtió en un gran deportista.



Día a día

Las federaciones de cada país conforman la federación internacional de un deporte. La IAAF es la Federación Internacional de Atletismo.

Día a día

Categoría en el deporte: la clasificación que se hace teniendo como criterio la edad de los participantes. ¿Recuerdas el mundial de fútbol que se realizó en Colombia en el 2011 de la categoría sub20?



Conceptualización

Recomendaciones técnicas

Los deportistas que entrevistaste te contaron que participaron en competencias organizadas por alguna federación, liga o club que les reconoció sus logros con alguna mención de honor, trofeo, medalla o premio. Todos los deportistas, tanto nacionales como internacionales, deben competir inicialmente por un club, luego por una liga y,

finalmente, si sus logros son buenos, participan por una federación.

Como viste, los campeonatos de cualquier deporte son eventos reglamentados y con pruebas reconocidas por una federación, en los que se premian los ganadores.

Es importante conocer aspectos sobre la organización y la práctica del atletismo, tales como las ramas en que se realizan los campeonatos (damas, varones) y las categorías, competencias y especificaciones de esta disciplina. Observa el siguiente cuadro:

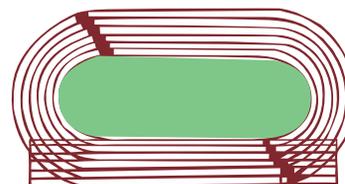
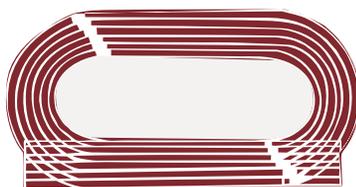
| Categoría | Edad | Fecha de nacimiento Si la competencia es en el año 2012, los deportistas deberían haber nacido en las siguientes fechas: |
|-----------|------------------|---|
| Infantil | 13 y 14 años | Nacidos entre 1998 y 1999 |
| Menores | 15, 16 y 17 años | Nacidos entre 1997, 1996 y 1995 |
| Juvenil | 18 y 19 años | Nacidos entre 1994 y 1993 |
| Mayores | 20 años o más | Nacidos en 1992 |

Pruebas en atletismo

El atletismo se divide en dos grandes grupos: atletismo de pista y atletismo de campo.

En el atletismo de pista encontramos las carreras de velocidad, resistencia, de obstáculos, vallas y marcha.

En el atletismo de campo encontramos las pruebas de saltos y lanzamientos.



Pruebas de atletismo de pista

| | |
|-------------------------------------|---|
| Pruebas de velocidad | 100, 200, 400, 4x100 y relevos 4x400 metros. En la categoría infantil hay variantes: 75, 150, 300, relevos 4x75 y 4x200 metros. |
| Pruebas de semifondo y fondo | 800, 1.500, 5.000 y 10.000 metros, media maratón y maratón. |
| La marcha | Para mayores es de 20.000 metros. Para juveniles y menores, 5.000 y 10.000 y para infantiles es de 1.000. En la categoría menores la mayor distancia es de 3.000 metros y para la infantil es de 1.000 |
| Las vallas y los obstáculos | Para mayores van desde 110, 400 y 3.000 metros. Con distancias menores según la categoría hasta llegar en la infantil a 60 y 250 metros. |

Pruebas de atletismo de campo

| | |
|---------------------|---|
| Saltos | Salto de altura, salto largo, salto triple y con garrocha |
| Lanzamientos | De bala, disco, jabalina y martillo |

Las especificaciones de los materiales y las medidas de los escenarios de estas pruebas están de manera detallada en el reglamento de atletismo de la IAAF que es la federación internacional de atletismo. Puedes consultar sobre esta federación en Internet. Es posible combinar diferentes pruebas, por ejemplo, el heptatlón (lo compiten las mujeres y tiene 7 pruebas) y el decatón (lo practican los hombres y tiene 10 pruebas).

Las cosas de antes

Los dioses griegos gustaban de ver las competencias atléticas de los grandes héroes de la antigüedad y a quienes ganaban los premiaban con nuevos dones.



Aplicación Práctica

Ya vimos cuáles pruebas conforman el atletismo. Ahora es tiempo de practicar y aprender nuevas técnicas.

Vamos a realizar nuestro torneo de atletismo. Recuerda que puede haber una ganadora para la rama femenina y un ganador en la rama masculina.

Si hay compañeros con diferencias grandes de edad, podemos hacer dos categorías. Nosotros mismos planteamos las reglas.

Área: cancha de baloncesto, patio de 20 metros por 20 metros

Recursos: pelotas, cinta métrica mínimo de tres metros, tiza, cronómetro, papel y bolígrafos o lápices.

Organización: En cada estación habrá cuatro personas. De común acuerdo, asignen los siguientes roles o funciones para la actividad:

- **Anotador** (uno en cada estación): se encargará de inscribir a quienes deseen participar y escribir el resultado que obtiene cada participante en la prueba.
- **Juez** (uno en cada estación): decidirá si los participantes ejecutaron bien la actividad o si cumplieron las normas en cada estación. en la estación de velocidad, debe dar la orden de salida.
- **Juez auxiliar** (uno para estación salto y el otro para lanzamiento): ayudarán a medir la distancia alcanzada por los participantes.
- **Juez auxiliar** (en estación de velocidad): ayudará a tomar el tiempo.

El lema es: todos vamos a participar, así que, en algún momento, alguien relevará en las funciones a los jueces y al anotador, para que ellos también participen de las pruebas.

Estación 1. Salto largo

Lugar: sobre el césped, en la arena o en el patio de tu colegio.

Organización: Demarca un rectángulo de 4 x 6 metros y una línea fácil de identificar apenas inicie el rectángulo.

Recuerda calentar. Ayúdate de los ejercicios que se te proponen.



Desarrollo: los participantes deben saltar a dos pies. Una vez caigan, se medirá desde la línea hasta donde quedó su talón o la marca más cercana.

Cada participante tendrá dos oportunidades y se le registrará la mayor distancia.

Estación 2. Velocidad

Lugar: sobre el césped, en la arena o en el patio de tu colegio.

Organización: Demarca dos carriles de 30 a 50 metros de largo (según el espacio que tengas para realizar la prueba) por 2 metros de ancho. Preferiblemente en una superficie plana.

Recuerda calentar. Ayúdate de los ejercicios que se te proponen.



Desarrollo: el juez de salida dará tres voces para que salgan:

- A sus marcas
- Listos
- Fuera

El competidor tendrá un solo intento. Puede realizarse a manera de competencia con los compañeros o salir de a uno buscando el mejor tiempo.

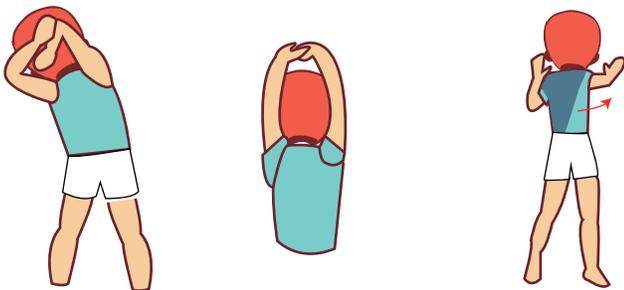
Estación 3. Lanzamiento de pelota

Lugar: cancha de fútbol o espacio libre mayor a 30 metros.

Organización: Marca un línea para determinar el punto de lanzamiento.

El participante lanzará la pelota con la técnica que quiera, puede hacerlo con carrera de impulso o sin impulsarse. Se medirá desde la línea hasta el punto donde caiga la pelota. Cada participante tendrá 2 intentos y se registrará el mejor.

Recuerda calentar. Ayúdate de los ejercicios que se te proponen.



¡Todos los que participan en la clase de educación física ya son ganadores!



Puedes hacer este torneo en otra oportunidad, planeando pruebas diferentes como carreras de resistencia, salto alto, lanzamiento de bastón, etc.

Es hora de premiar a los ganadores. Con ayuda de tu profesor, planea qué se le puede ofrecer al ganador de cada prueba. Aunque, recuerda:

Vuelta a la calma

No olvides relajar tus músculos y articulaciones con ejercicios de flexibilidad después de los ejercicios.

- Nos permitió conocer las diferentes modalidades, pruebas y categorías en las que podemos participar y, de esta manera, realizar nuestro propio torneo de atletismo. Además, experimentamos nuevas técnicas que nos permitirán aprovechar más cualquier práctica deportiva de gimnasia.



Este capítulo fue clave porque



Conectémonos con las educación artística



La gran mayoría de competencias deportivas se organizan por categorías o modalidades. Es lo mismo para el caso de las artes, por ejemplo, algunos festivales y concursos de música (individual, tríos, grupos) se realizan

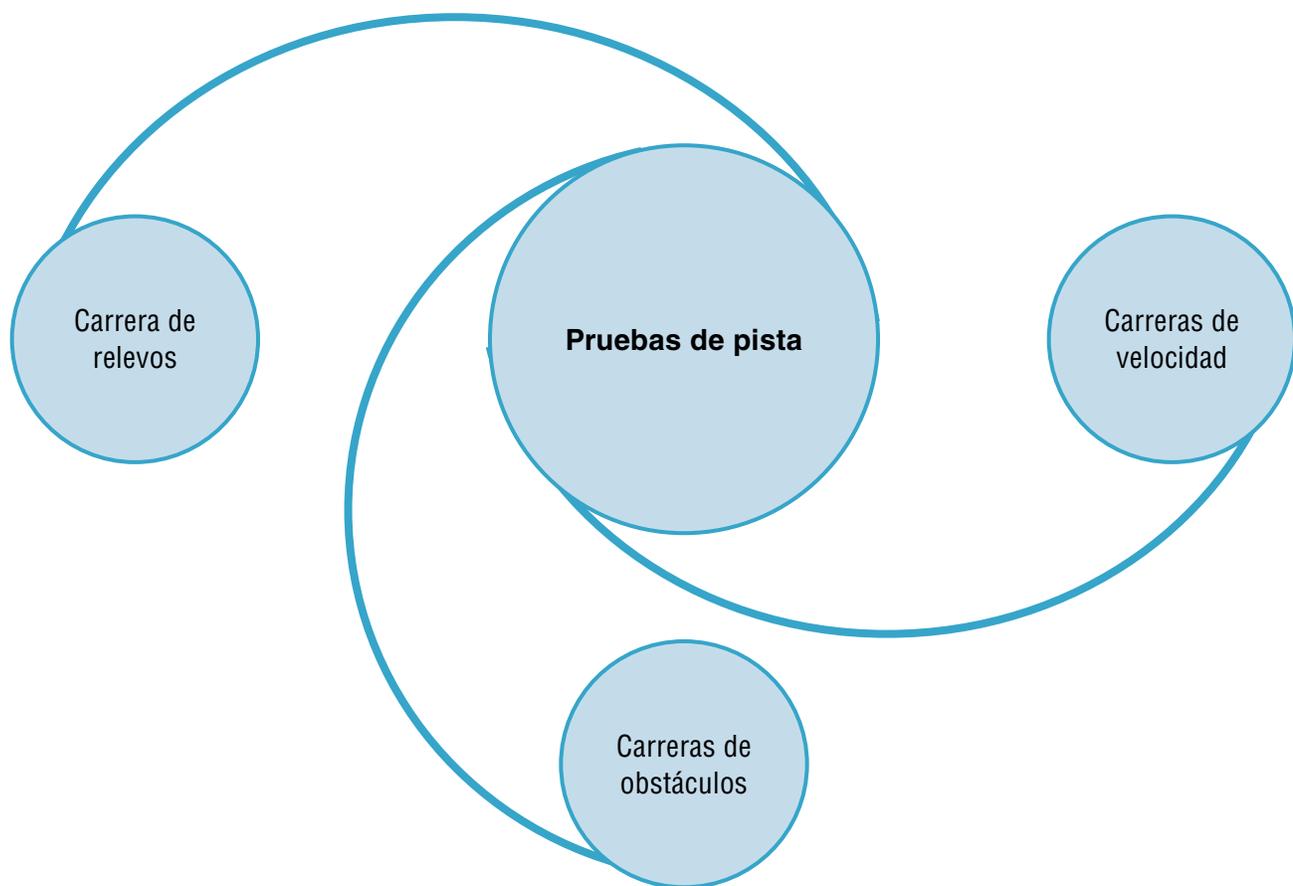
en las categorías mayor, juvenil, infantil y en las ramas femenina y masculina.

Esta organización permite condiciones de igualdad para los participantes, según el tipo de competencia y las habilidades que se requieren para participar en estas.



Pruebas de pista

Aquí desarrollaremos aspectos relacionados con las carreras y sus diferentes modalidades. Aprenderás las técnicas y los materiales que se usan en competencias tanto de pista como de campo.



Tema 9.

Carrera de velocidad



Indagación

Beneficios de las actividades de atletismo

La práctica de carreras de velocidad hacen bien a nuestro organismo porque:

- aumenta la capacidad pulmonar y por tanto se mejora la respiración.
- fortalece el corazón, con lo que se oxigena mejor el organismo

¿Qué otras ventajas crees que tiene para tu vida la práctica del atletismo?



Conceptualización

Pruebas de pista

Como vimos hay muchos beneficios en la práctica del atletismo. Ahora verás que la práctica de sus diferentes modalidades permite el desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes en lo expresivo, lo motriz y lo axiológico.

Las carreras de 100 y 200 metros planos son consideradas pruebas de velocidad. Estas se realizan en una pista cuya medida es de 400 metros dividida en mínimo 6 y máximo 8 carriles de 1,22 metros de ancho cada uno.

En la carrera se deben considerar tres aspectos: la salida, la carrera y la llegada.

Día a día

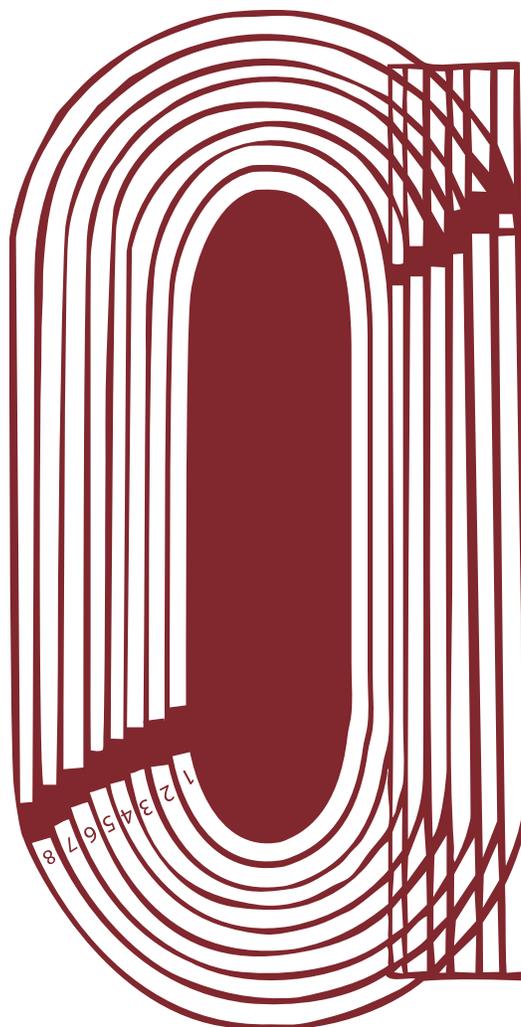
Es muy importante ejercitarte caminando todos los días y, de ser posible, corriendo pequeñas distancias de manera moderada, aumentando progresivamente la distancia y la intensidad del ejercicio

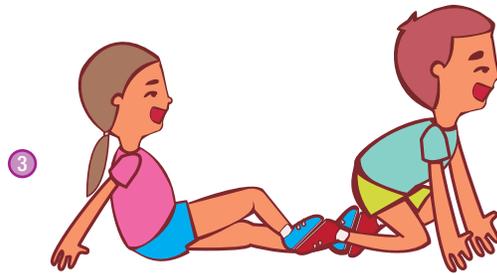
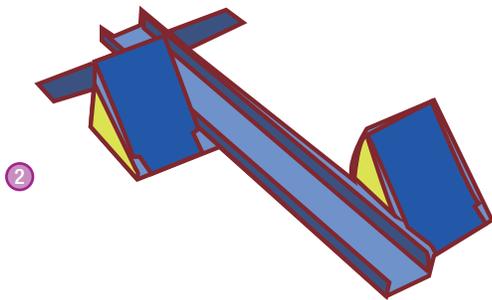
La salida es parte importante de la prueba ya que de ella depende que se logre obtener cierta ventaja que puede ser decisiva al final de la carrera.

Para realizar la salida en la forma más adecuada, se puede utilizar el llamado “bloque o taco de salida” que es un objeto de madera o metal que se fija a la superficie de la pista y al centro del carril (figura 2), si no se cuenta con este elemento, se puede improvisar con la ayuda de un compañero (figura 3).

Para ejecutar la salida se deben escuchar las tres voces de mando que son:

1. Competidores a sus marcas
2. Listos
3. Fuera (esta puede ser sustituida por un disparo o pitazo)





A la voz de “a sus marcas”, el estudiante participante se coloca delante de los “bloques de salida” poniendo las manos sobre la pista, descansando el peso del cuerpo sobre la punta de los dedos, con apoyo firme de los pies en el bloque y con la cabeza hacia abajo, mirando al suelo directamente entre los brazos (figura 4).

Los aspectos que se deben tener en cuenta en la posición inicial son: los pies que deben estar ubicados en la línea de salida, ligeramente separados, dirigidos al frente, uno más adelante que el otro;

el tronco, semiflexionado; y los brazos sueltos a lo largo del cuerpo, cuyo peso pasa sobre la pierna que está adelante para dar el primer paso de la carrera.

A la voz de “listos” se levanta la cabeza, dirigiendo la vista aproximadamente a 1 m adelante de la línea de salida, extendiendo las piernas, elevando la cadera un poco por encima del nivel de los hombros. El peso del cuerpo estará entonces prácticamente sobre brazos y manos (figura 5).



A la voz de “fuera”, el corredor desplaza el brazo izquierdo hacia adelante al tiempo que impulsa el derecho hacia atrás con la vista dirigida a la cinta o línea de llegada y completamente concentrado en la carrera (figura 6).



Durante la carrera se recomienda elevar las rodillas y correr sobre la parte que está entre el arco plantar y los dedos (figura 7), inclinando ligeramente el tronco al frente y balanceando los brazos al frente y atrás en forma alternada. La respiración debe hacerse por la nariz, expulsando el aire por la boca (figura 8).



Entendemos por...

Salida baja: la salida que se realiza para pruebas de velocidad y relevos. En ella se utilizan tacos de salida para ganar más potencia en la arrancada.

Salida alta: aquella que se utiliza en pruebas de largas distancias.



El final o la llegada se realizan a máxima velocidad, haciendo un movimiento con el pecho al frente para romper la cinta de llegada (figura 9)

Recomendación: no detenerse completamente al llegar al final. Al cruzar la meta se debe seguir corriendo de 15 a 20 m, disminuyendo la velocidad poco a poco para evitar una lesión.

Durante la carrera es importante tener en cuenta:

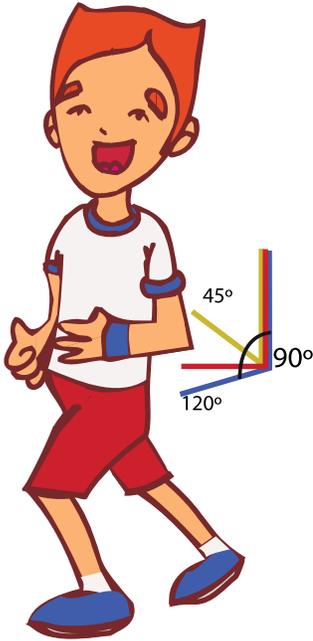
- La posición del cuerpo
- La técnica del braceo
- La zancada



La posición del cuerpo: Se debe correr con una leve inclinación del cuerpo. Esto nos permite ganar más velocidad. Al momento de la llegada se debe lanzar el pecho hacia delante, exagerando la inclinación.



El braceo: El braceo, al momento de correr, se debe realizar con flexión del codo entre 120° y 45° , idealmente debe mantenerse cerca a los 90° .



La zancada: esta depende de dos factores: la fuerza que tenga el atleta y la flexibilidad. Un atleta con mayores fuerza y flexibilidad podrá mantener una zancada larga y fuerte.

La respiración es uno de los factores determinantes para la velocidad. Cuando respiramos estamos oxigenando los músculos para que tengan una mejor respuesta a las exigencias del ejercicio. Para proteger nuestro sistema respiratorio es importante que:

- No respire cerca hogueras por mucho tiempo, ¡ni mucho menos fumes!
- Realices ejercicio periódicamente
- Respires llenando todas las cavidades (respiración completa)

Estas son las reglas a las que debe someterse el estudiante para no ser descalificado de esta competencia:

- No realizar más de dos salidas “en falso” (antes de la señal).
- No invadir el carril de un contrario.
- No empujar a un contrario.
- No obstruir el paso a un contrario.

En esta prueba se dan dos tipos de velocidad: velocidad de arranque o reacción y velocidad de desplazamiento.

Al momento de la salida, cuando se escucha el silbato o el disparo, se da la velocidad de reacción. Y durante el transcurso de la carrera, la velocidad de desplazamiento.





Aplicación Práctica

Es hora de correr y saltar para adquirir una mejor técnica.

Área: zona blanda (colchonetas o césped)

Recursos: sogas, zona blanda, bastones y aros

Organización:

- Inicia la clase práctica con el calentamiento, teniendo en cuenta los momentos de este.
- Aquí te presentamos otros ejercicios de movilidad y estiramientos que puedes incluir.

¿Sabías que la postura corporal depende en gran parte del fortalecimiento que tenemos de los músculos dorsolumbares y abdominales? Ahora puedes ejercitarlos.

Ejercicio 1

Realiza tres series de 15 abdominales. Cada serie debe ser diferente para que te ayude a trabajar las partes del abdomen (parte alta y baja).



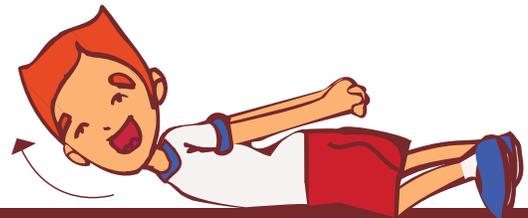
Las cosas de antes

Las carreras de velocidad fueron incluidas en los Juegos Olímpicos desde su comienzo. Son las más practicadas de todas las actividades deportivas.



Ejercicio 2

Desde posición acostado boca abajo con las manos enlazadas sobre la cola, eleva el tronco hacia arriba de manera continua tanto como sea posible. Realiza tres series de 20 dorsales.

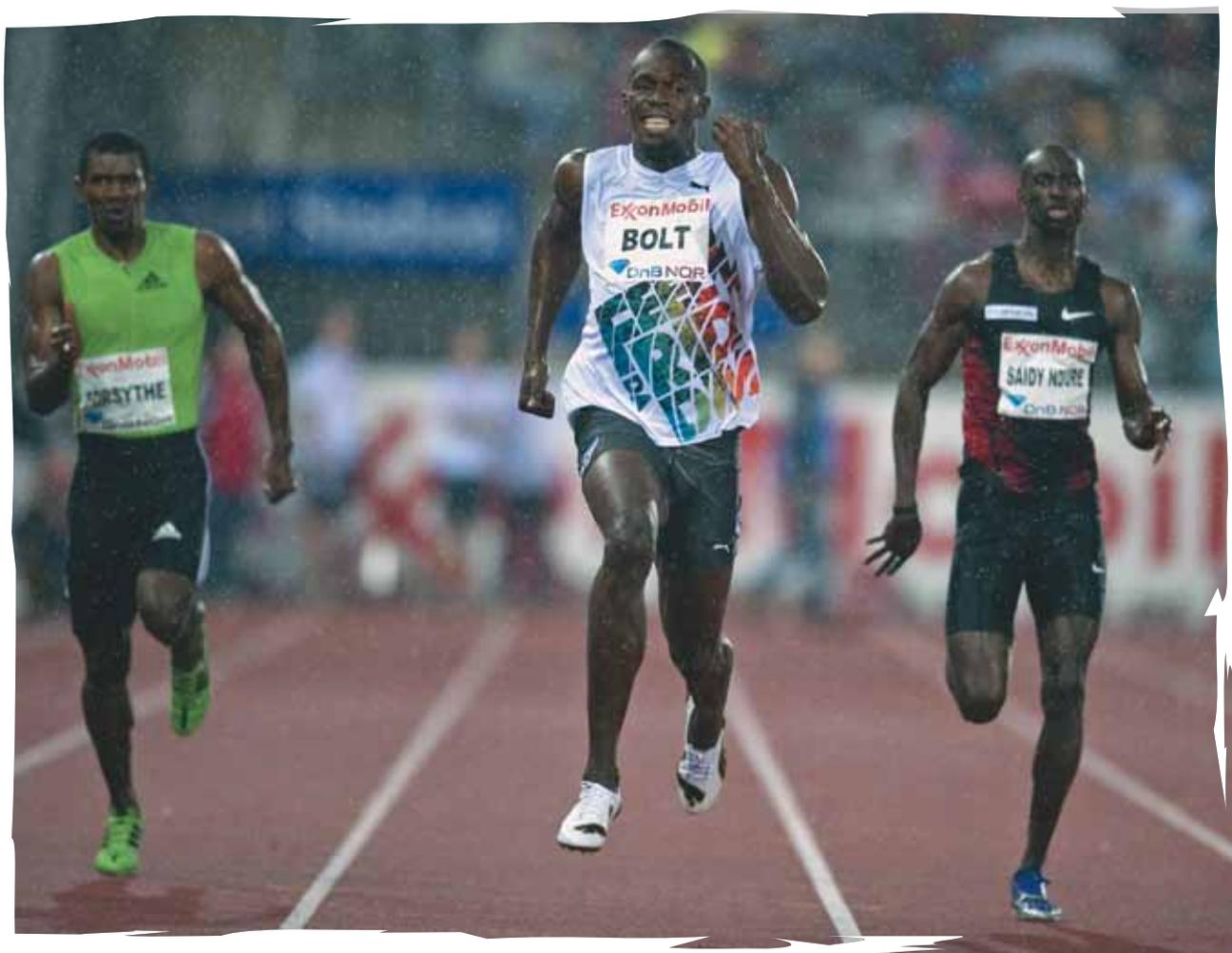


Para los ejercicios 1 y 2, descansa 20 segundos entre cada serie.

Ejercicios para la coordinación de la zancada

Ejercicio 3

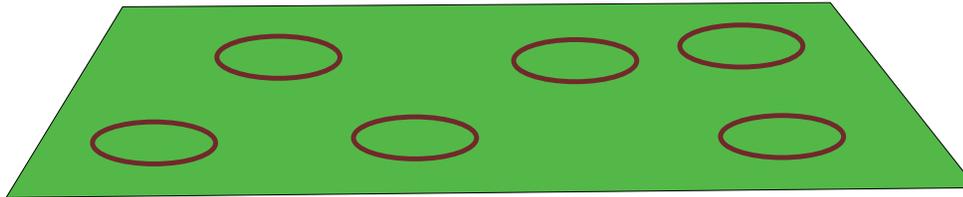
Vamos a realizar carreras sobre una distancia de 20 metros. Realiza cinco pasadas cambiando en cada una la distancia de la zancada. Puedes alternar la distancia. Comienza de menor a mayor. Descansa 30 segundos entre cada repetición. Puedes utilizar las sogas, los bastones o los aros como señalización. Si no tienes ningún material, puedes hacerlo con piedrecillas.



Ejercicio 4

La fuerza de la zancada no la ganamos solo corriendo hacia adelante, así que pasa a los diferentes aros lo más rápido que puedas (adelante, atrás, al lado).

Pasa por los aros en el orden que quieras durante 20 segundos. Realiza cinco repeticiones de 20 segundos con descanso de un minuto entre cada una.



A jugar con tus compañeros

Ejercicio 5

Organización: forman equipos de seis u ocho integrantes, ubicados en fila, con una distancia de tres metros entre cada uno.

Desarrollo: se numeran los integrantes del 1 al 6 o del 1 al 8, según corresponda. El estudiante número 6 sale corriendo hasta el número 5, lo toma de la mano y continúa corriendo hacia el siguiente número y así sucesivamente hasta que todos los integrantes del equipo formen una cadena. El equipo sigue corriendo tomado de las manos hasta

una marca preestablecida a 10 metros aproximadamente. Por último, regresan y cada uno queda en el lugar que le corresponde.

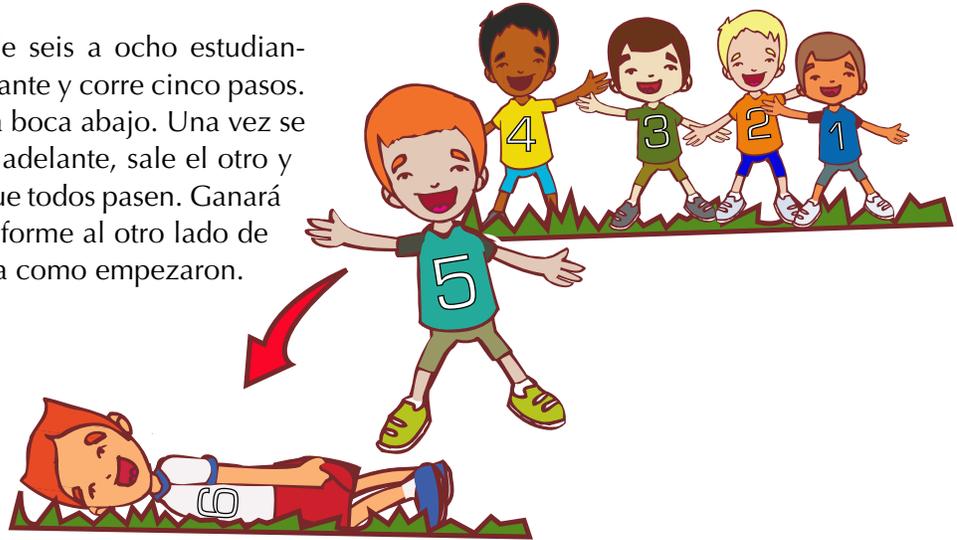
Reglas:

- No soltarse durante el recorrido.
- Todos deben dar la vuelta a la marca.
- Nadie puede quedar en un lugar que no le corresponda.
- Gana el equipo que llegue primero y que haya respetado las reglas.



Ejercicio 6

Forman filas en grupos de seis a ocho estudiantes. Sale el primer participante y corre cinco pasos. A continuación se acuesta boca abajo. Una vez se acueste el compañero de adelante, sale el otro y así sucesivamente hasta que todos pasen. Ganará el equipo que primero se forme al otro lado de la cancha o el patio en fila como empezaron.



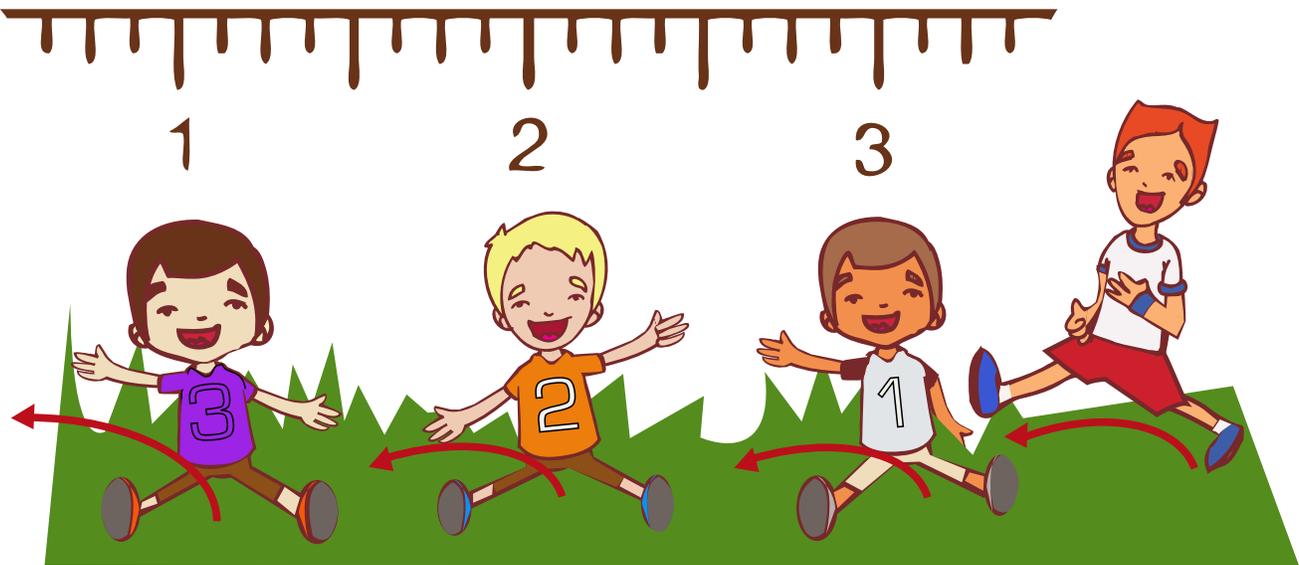
Reglas:

- No se debe empezar a correr hasta que el compañero se haya acostado totalmente.
- No se deben correr más de cinco pasos después de pasar por encima del compañero.

Variantes: Puede variarse la forma de desplazarse (corriendo hacia delante, de lado o saltando). Pueden variar la posición sobre el suelo (acostados, sentados, en cuclillas).

Ejercicio 7

Los compañeros se sientan con las piernas separadas a una distancia de un metro cada uno. Cada participante corre ajustando la zancada de manera que no pise a ninguno de sus compañeros. Hacerlo tres veces cada uno.

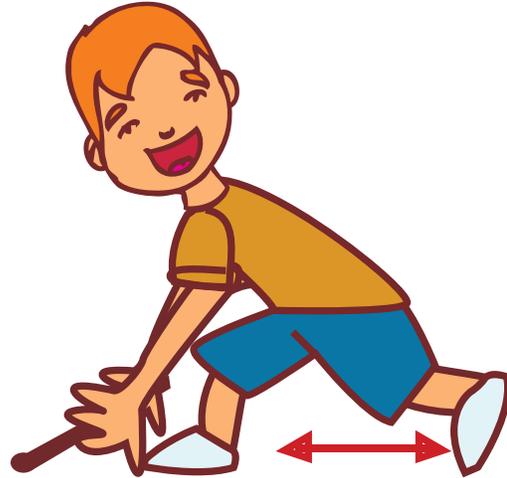


Ejercicio 8. Ganando la salida baja

Apóyate sobre el piso como se muestra en la imagen

Mantén una pierna cerca al bastón o la soga y la otra atrás con las rodillas un poco flexionadas. A la señal, cambia de manera que la pierna que estaba atrás pase adelante y la de adelante pase atrás. Realízalo de manera continua y coordinada. Los brazos deben soportar el peso del cuerpo.

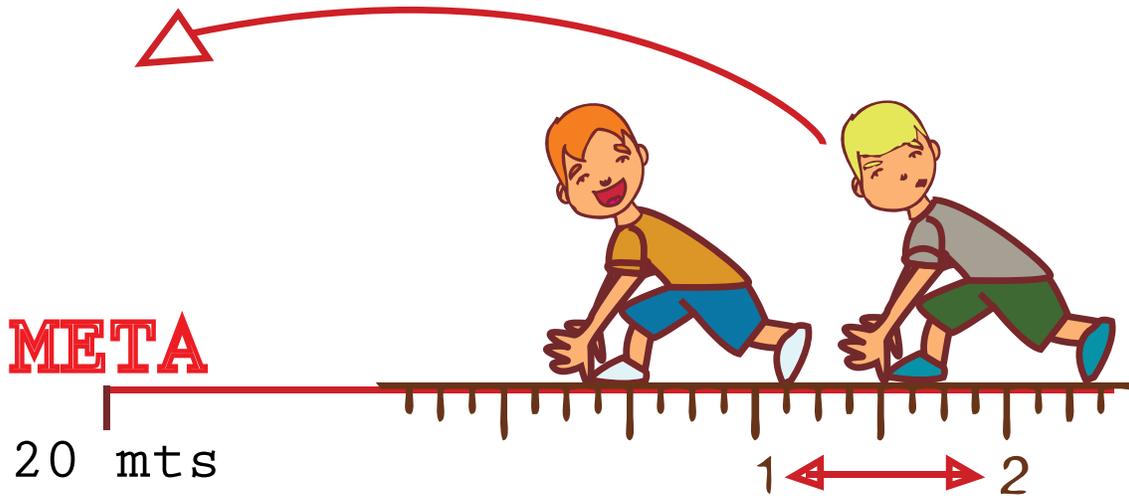
A medida que vas ganando práctica, hazlo más lento de manera que te suspendas en el aire por dos segundos al momento de cambiar.



Ejercicio 9

En posición de salida baja. Observa la imagen.

Vas a perseguir a un compañero que se ubicará delante de ti a dos metros. Puede estar boca abajo, sentado o en la misma posición de salida baja. A la voz o señal, ambos salen y debes tratar de alcanzarlo antes de que pase la línea demarcada a 20 metros de la salida. Hazlo cinco veces.



Variantes:

Puedes incluirle las voces de la salida. A sus marcas, listos, fuera.

Vuelta a la calma

Hazla cuando finalices todos los ejercicios. En esta parte vas a caminar suavemente y a realizar los estiramientos que hiciste al principio. Notarás que tus músculos, aunque están cansados, están más flexibles.

Para la siguiente sesión elabora un testimonio (objeto que se utiliza en las carreras de relevos). Puedes hacerlo solo o en grupo.

Material requerido:

- Un palo de escoba
- Un serrucho o algo con qué cortar
- Lija de madera
- Brocha
- Pintura

Elaboración: corta un tramo de 30 centímetros del palo y pásale la lija de madera. Puedes pintarlo del color que prefieras.

Tema 10.

Carrera de relevos



Indagación

Comparando movimientos

- Analiza la manera como se coordinan los movimientos de relevo en otros deportes como el canotaje o las carreras de ciclismo de pista.
- ¿Qué aspectos son comunes cuando se trabaja en este tipo de pruebas?



Conceptualización

Pruebas de relevos

Ahora ya sabes que la coordinación en los movimientos es fundamental para tomar el lugar del otro participante, manteniendo un buen ritmo de competencia.

La prueba de relevos es una de las modalidades del atletismo. Esta se hace con cuatro corredores que se relevan entre sí pasándose un testimonio hasta llegar a la meta.

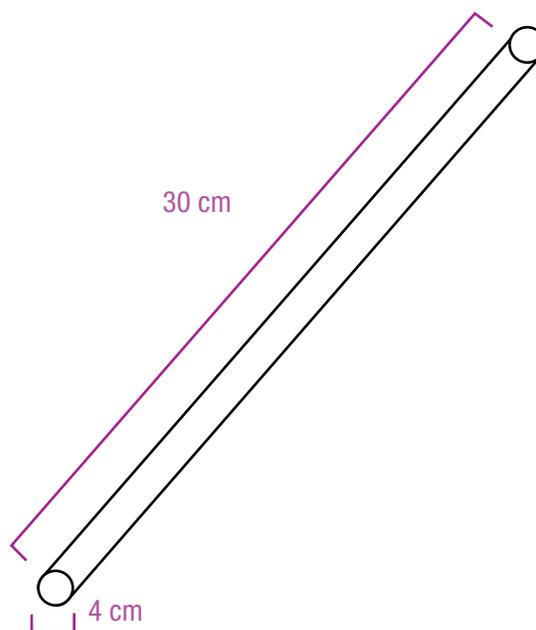
En este curso practicaremos la prueba de 4 x 100 metros. Además de esta, hay otras como la de 4 x 200 metros y la de 4 x 400 metros. La práctica de esta actividad estimula capacidades físicas como la velocidad y las actitudes de compañerismo y cooperación. Si no tienes un espacio tan grande en tu colegio, no importa. Puedes hacer relevos de 4 x 20 metros, 4 x 30 metros, 4 x 50 metros, según las condiciones de tu colegio.

Entendemos por...

Salida en falso en atletismo: cuando cualquiera de los competidores sale antes de la señal correspondiente.

Áreas y materiales:

La prueba se realiza alrededor de la pista de atletismo (que ya describimos). Se requiere una estafeta o testimonio o bastón de 30 centímetros de largo como máximo y 28 centímetros como mínimo, de cuatro centímetros de diámetro y 50 gramos de peso, pintado de color llamativo (figura 10). Para nuestras clases lo llamaremos: testimonio.



Técnica de la carrera de relevos:

En esta prueba, cuatro corredores que forman un equipo llevan un testimonio a la meta después de haber recorrido 100 m cada uno.

El cambio del testimonio debe hacerse dentro de un área llamada “zona de contacto o traspaso” que tiene una longitud de 20 m.

Se recomienda que el corredor que va a recibir el testimonio se coloque a la mitad de esta distancia y que el corredor que va a entregarla tenga cuidado de no empujarlo al momento de hacer el cambio.

Es importante practicar el cambio de testimonio hasta lograr una buena coordinación.

Técnica para la entrega del testimonio:

Existen diversas técnicas para la entrega del testimonio.

Entrega visible e invisible. Cuando el competidor que va a recibir el testimonio se gira para observar al compañero que le va a entregar el testimonio, se llama entrega visible. Cuando el atleta que recibe el testimonio, solo extiende el brazo atrás sin ver, se llama entrega invisible.

La responsabilidad de hacer una buena entrega recae en ambos, ya que la coordinación del equipo es el éxito de la carrera.

Entrega ascendente: Cuando el atleta entrega el testimonio de abajo hacia arriba.

El atleta que recibe debe extender el brazo atrás con la palma de la mano siempre hacia arriba.

El atleta que entrega el testimonio hace un braceo hacia abajo entregando el testimonio de manera segura.

Entrega descendente: Cuando el atleta entrega el testimonio desde arriba hacia abajo.

El atleta que recibe, extiende el brazo atrás con palma de la mano hacia arriba.

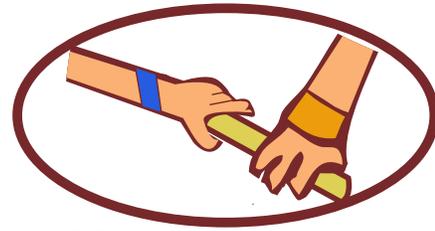
El atleta que entrega hace un recorrido con el brazo hacia arriba, de manera que le coloca el testimonio entre el dedo gordo y el dedo índice asegurándose de que recibió con firmeza el testimonio.

En la carrera de relevos, los corredores se ubican así: en la primera posición, el segundo corredor más rápido, que inicia la carrera; en la segunda posición, el menos veloz; en la tercera posición, el que le sigue en rapidez y en la cuarta posición, el más veloz de todos.

Para integrar los equipos es necesario elegir compañeros que tengan intereses comunes y respetar sus opiniones.

Estas son las reglas para la carrera de relevos:

- Evitar salir antes de la señal que da inicio a la prueba.
- No invadir otro carril.
- Realizar el cambio del testimonio dentro de la zona correspondiente. De no ser así, el equipo queda descalificado.



Recomendaciones:

- Coordinar bien la entrega del testimonio.
- Determinar con anterioridad quién inicia y quién termina la prueba.
- Hacer un calentamiento previo al inicio de la prueba.
- Al terminar de correr, seguir trotando lentamente con el fin de evitar lesiones.

En esta prueba de atletismo, la capacidad física que se estimula es la velocidad en sus dos formas: de arranque o reacción al realizar la salida y de desplazamiento al recorrer la distancia señalada.

Día a día

En la vida diaria, en muchos trabajos arduos, se da el relevo de tareas como una actividad que implica coordinación y apoyo.



Las cosas de antes

Antes, las personas encargadas de entregar el correo trabajaban por relevos para cubrir, caminando o corriendo, grandes distancias.



Aplicación Práctica

Área: zona de 30 x 20 metros, demarcada con tiza

Recursos: tiza, sogas y testimonios

Organización: el grupo se divide en equipos de seis a ocho participantes.

Desarrollo: en cada ejercicio se propone la forma de ejecución y las veces o el tiempo empleado para cada uno.

Ejercicio 1

Cada equipo está en fila. A la señal, el primer participante corre hasta un punto y se devuelve hasta tocarle la mano al siguiente compañero del grupo, hasta que todos pasen.

Reglas: los participantes que esperan no pueden sobrepasar la línea de salida.

Variantes: puede utilizarse un objeto (una piedra, una pelota, un saco amarrado) para que lo

entregue al compañero en la mano y que este pueda salir a correr.

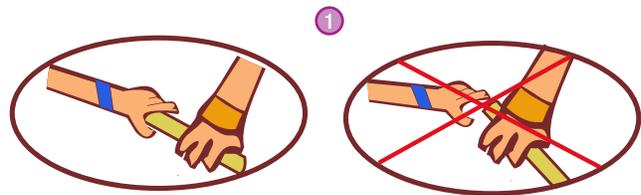
Pueden hacer las pasadas que los grupos quieran. También pueden hacer rondas eliminatorias hasta determinar el grupo más rápido.

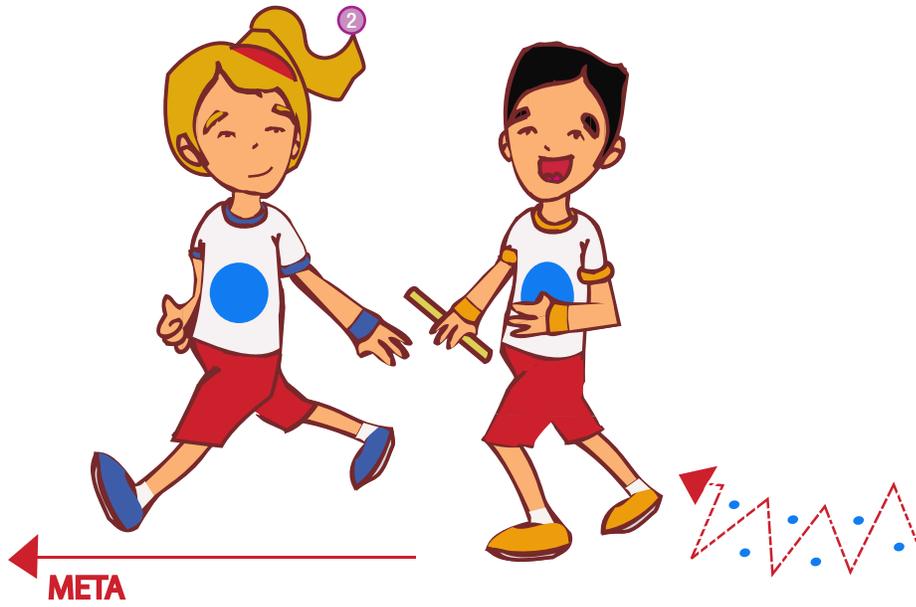
Ejercicio 2

Recuerda que al correr con el testimonio, este debe tomarse por un extremo para que quede espacio libre que permita recibirlo fácilmente.

En los mismos grupos, el primer participante correrá con el testimonio en la mano. A la señal, corre hasta el punto indicado y vuelve sobrepasando el grupo, pasa en zigzag hasta llegar al compañero de adelante quien lo esperará observándolo (técnica visible) con el brazo extendido atrás.

Realizar mínimo cuatro pasadas para adquirir confianza al momento de entregar y recibir el testimonio.





Ejercicio 3

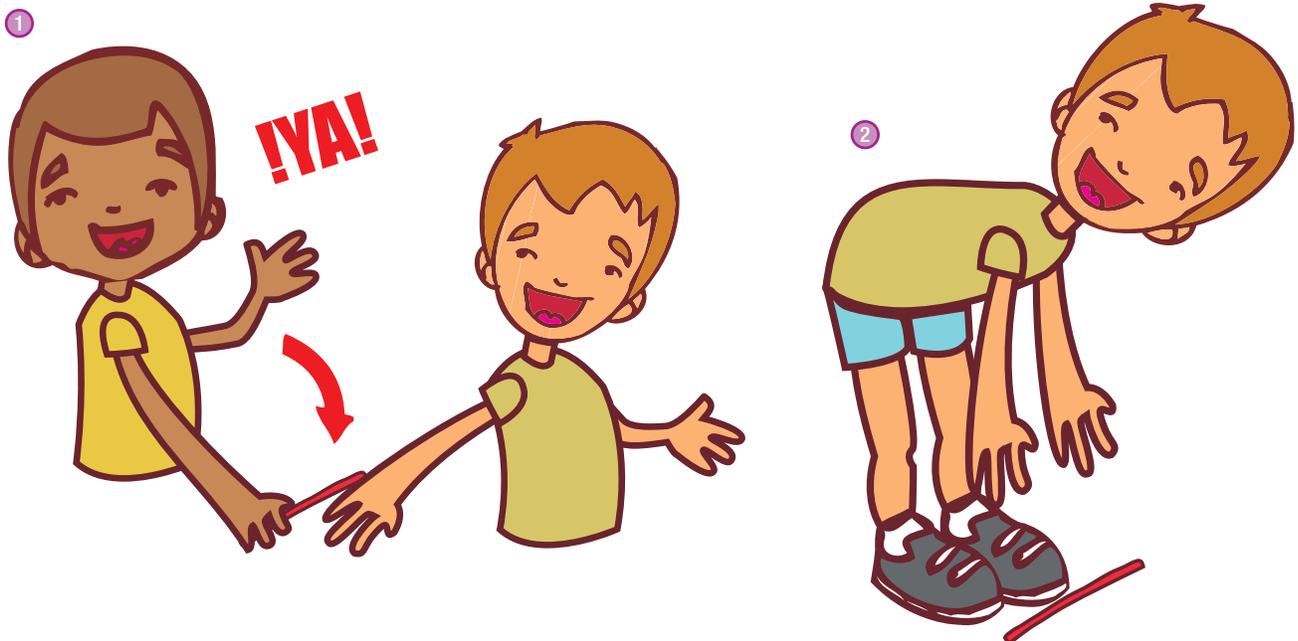
Vamos a practicar la técnica de entrega invisible ascendente.

Se trabaja por parejas. Se ubican uno detrás de otro a un metro entre sí. Sin desplazarse, el compañero de atrás simulará por cinco segundos el braceo de la carrera, luego dice ¡ya! mientras su brazo está subiendo. En ese mismo instante, el compañero extenderá el brazo con la palma de la mano hacia arriba hasta recibir el testimonio.

Practicarlo 20 veces entregando y 20 veces recibiendo el testimonio, buscando que cada vez se alcance más sincronización en el movimiento de ambos participantes.

Variantes: una vez se alcance una buena coordinación en la entrega, pueden realizarlo caminando. Cuando el compañero de adelante reciba el testimonio, lo deja en el piso para que el de atrás lo vuelva a recoger y sigan practicándolo sin interrupciones.

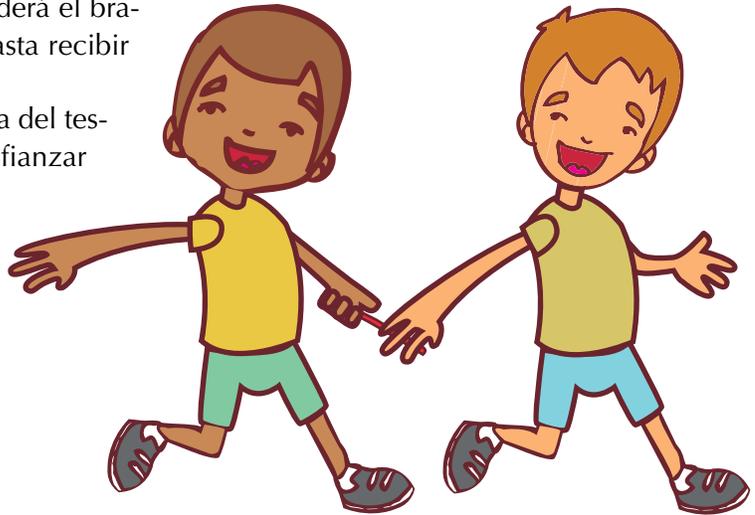
Ahora practicaremos la técnica de entrega invisible descendente.



Ejercicio 4

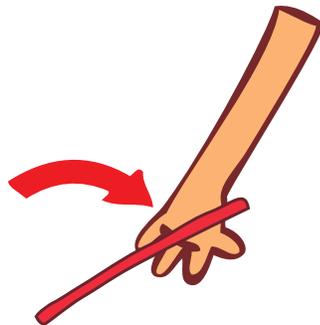
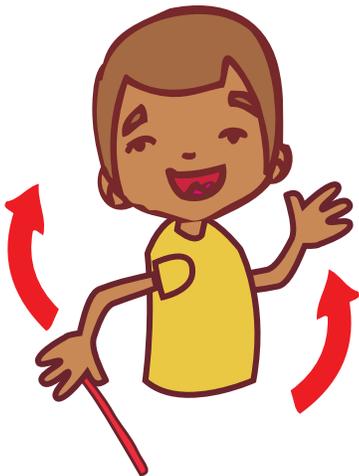
Recordemos el ejercicio 3: se ubican uno detrás de otro a un metro. Sin desplazarse, el compañero de atrás simulará por 5 segundos el braceo de la carrera, luego dice ¡ya! mientras su brazo está bajando. En ese mismo instante, el compañero extenderá el brazo con la palma de la mano hacia arriba hasta recibir el testimonio.

Como ya has tenido práctica en la entrega del testimonio, realiza este último ejercicio para afianzar tus habilidades.



Ejercicio 5

Por parejas, un compañero está atrás simulando el braceo de la carrera. A la voz de ¡ya!, entrega el testimonio de forma descendente y el compañero extiende el brazo atrás con la palma extendida. Una vez lo recibe, sale corriendo en línea recta por 30 metros a máxima velocidad.



Ejercicio 6

Realiza el mismo ejercicio anterior, pero ahora incluirás una caminata previa y, sin detenerte, entregarás el testimonio. Recuerda estar siempre al lado del compañero.

Vuelta a la calma

Trota por tres minutos y luego repite los estiramientos del inicio de clase para recuperar los músculos del esfuerzo. Es la mejor forma de combatir la fatiga producida por el ejercicio.

- Aprendiste que el atletismo de pista comprende pruebas de resistencia y velocidad. Otra modalidad de las pruebas de velocidad son los relevos y los practicaste de manera muy lúdica con tus compañeros.



Este capítulo fue clave porque

- Recuerda que los factores que se deben revisar siempre al correr son: el braceo, la posición corporal y la zancada.

Conectémonos con la tecnología



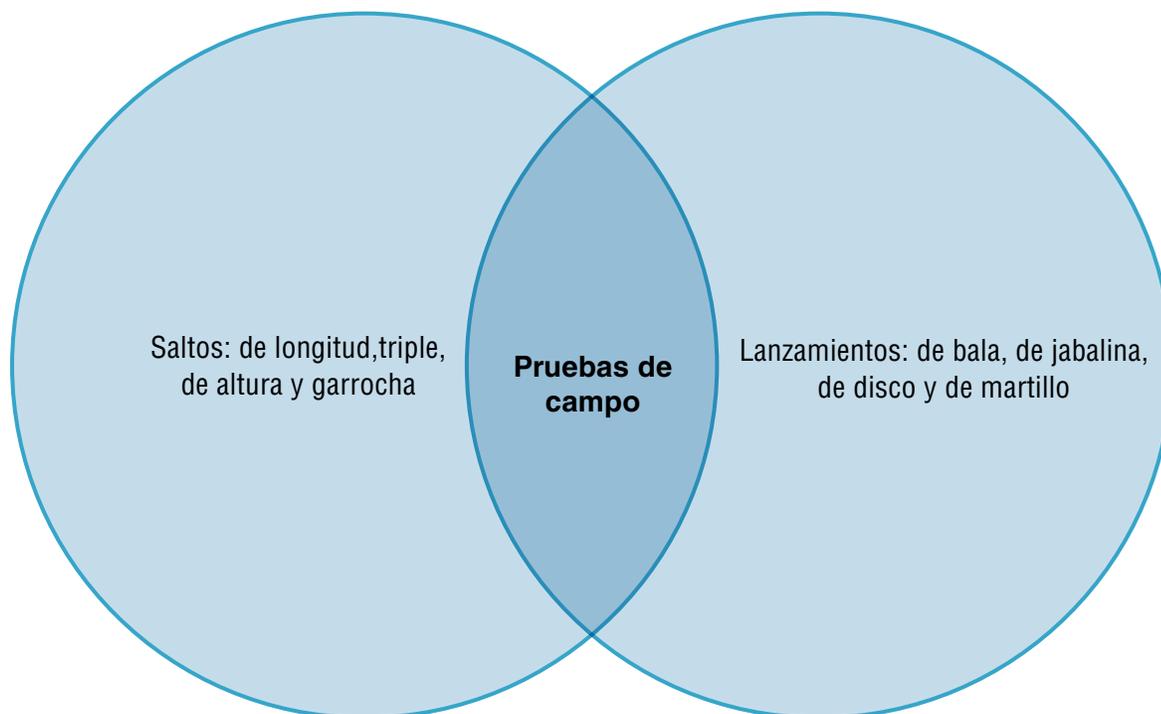
¿Sabías que las pruebas en atletismo son tan reñidas que a veces no se identifica fácilmente el ganador? Especialmente, en las pruebas de velocidad, por lo cual, en todos los

torneos se tiene un sistema de foto finish. Este sistema permite conocer al primer competidor que cruce la meta, mediante el registro de imágenes aéreas y laterales en la meta.



Pruebas de campo

En este capítulo conoceremos las pruebas que se realizan al aire libre y hacen parte del grupo de las pruebas de campo. Podrás vivenciar el salto largo, que sin duda te exigirá y pondrá a prueba la fuerza de tus piernas y la coordinación de tus brazos para alcanzar la mayor distancia.



Tema 11.

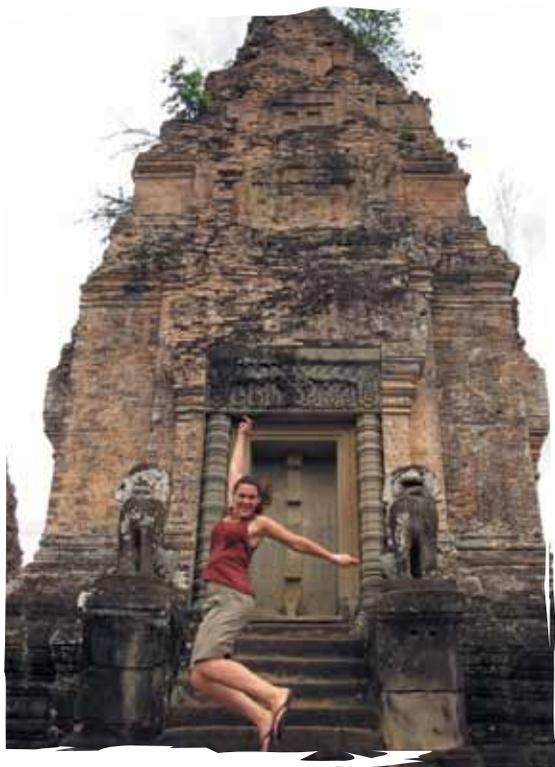
Aprendiendo a saltar



Indagación

Saltando en la naturaleza

- Averigua qué animales son los que tienen más potencia al saltar. Piensa por qué pueden tener tanta fortaleza para el salto.
- ¿Consideras posible que algunos saltos que realizas de manera natural se puedan mejorar con más técnica? Justifica tu respuesta.



Día a día

Cuida mucho tus articulaciones en las actividades físicas, en especial, al caer después de un salto, debes flexionar las rodillas para amortiguar el impacto.



Conceptualización

Los saltos de longitud

Cuando escuchas saltar, te imaginas que solo se puede hacer hacia arriba ¿verdad? Pues, entérate que cuando saltas lo puedes hacer a lo alto y a lo largo.

Salto de longitud o salto largo

El salto de longitud es una prueba competitiva en la cual se trata de alcanzar la mayor distancia posible en un salto hacia el frente. Es la misma actividad que practicamos cotidianamente en los juegos, el trabajo o al eludir obstáculos. Con el transcurso del tiempo se convirtió en una prueba atlética llamada salto de longitud que forma parte de las competencias del atletismo de campo.

En la ejecución del salto de longitud entran en acción las capacidades físicas como la fuerza, la velocidad y la coordinación. Desde luego, la facilidad o la dificultad para realizar el salto dependen del desarrollo de estas capacidades.

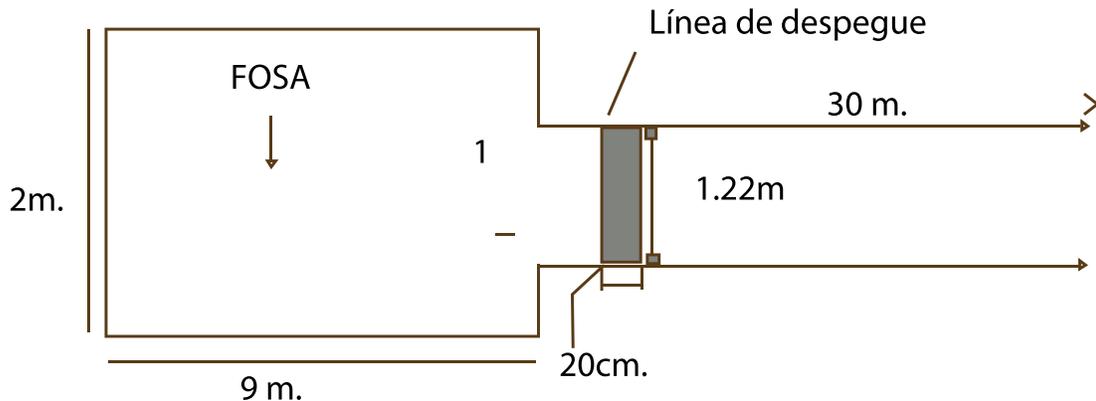
Áreas y materiales

El área para ejecutar la prueba del salto de longitud consta de:

- Un carril de impulso de 30 metros o más de largo y 1,22 metros de ancho. Sobre él, aproximadamente dos metros antes de uno de sus extremos, hay enterrada de manera transversal una tabla de 20 centímetros de ancho por 1,22 metros de largo, denominada tabla de despegue, batida o rechazo.
- Un foso de salto o aterrizaje cubierta de arena o tierra suelta, de dos metros de ancho por nueve metros de largo que estará colocada al final del carril de impulso, del mismo lado en el que se ponga la tabla de despegue.

En la imagen se muestran las medidas y la colocación de los materiales para realizar el salto de longitud.

Cuando no se cuenta con la instalación adecuada, esta se puede acondicionar sobre una superficie plana pintando con cal el carril de impulso y señalando, de la misma manera, el lugar correspondiente a la tabla de despegue. Igualmente, el foso de salto se puede sustituir con un montón de aserrín, arena o tierra suelta.



Bases técnicas para el salto de longitud

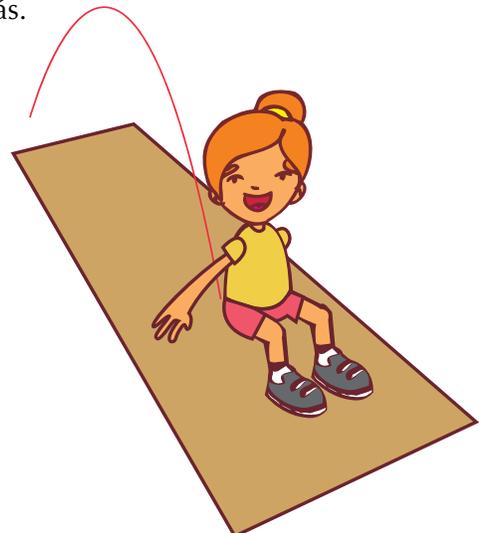
La correcta ejecución del salto de longitud comprende tres movimientos básicos:

- **Carrera o aceleración:** consiste en un recorrido de aproximadamente 20 a 25 metros sobre el carril de impulso, aumentando poco a poco la velocidad hasta alcanzar la velocidad óptima antes de iniciar el salto.
- **Rechazo (algunos lo llaman batida o despegue):** es el momento del salto; este se realiza aprovechando la velocidad que se ganó con la carrera y sin sobrepasar la línea o tabla de despegue.
- **Vuelo:** es el momento en el cual el cuerpo está suspendido en el aire. Allí es muy importante el movimiento de brazos y la posición corporal para equilibrarse y no girarse.
- **Caída o aterrizaje:** es el momento en el que el cuerpo toca el suelo nuevamente. Cuando el saltador hace su aterrizaje debe impulsar el cuerpo hacia adelante para evitar caer sentado o poner las manos atrás, pues esta acción reduce la distancia del salto.

Reglas

Para la correcta realización del salto de longitud se deben respetar estas indicaciones:

- En el momento del salto, el pie de impulso no debe pisar más allá de la tabla de despegue ya que es falta y, entonces, no se toma en cuenta el salto.
- Para medir la distancia del salto, se toma de la orilla de la tabla de despegue hasta la marca más cercana que se haya hecho con los pies o con las manos, codos, espalda, si al caer te vas hacia atrás.



Recomendaciones

- Cuando se esté ejecutando el salto, la atención debe concentrarse en levantar todo lo que sea posible las rodillas. Esto te permitirá alcanzar un poco de altura que ayudará a tener más distancia.
- Tratar de juntar las rodillas al pecho.



Aplicación Práctica

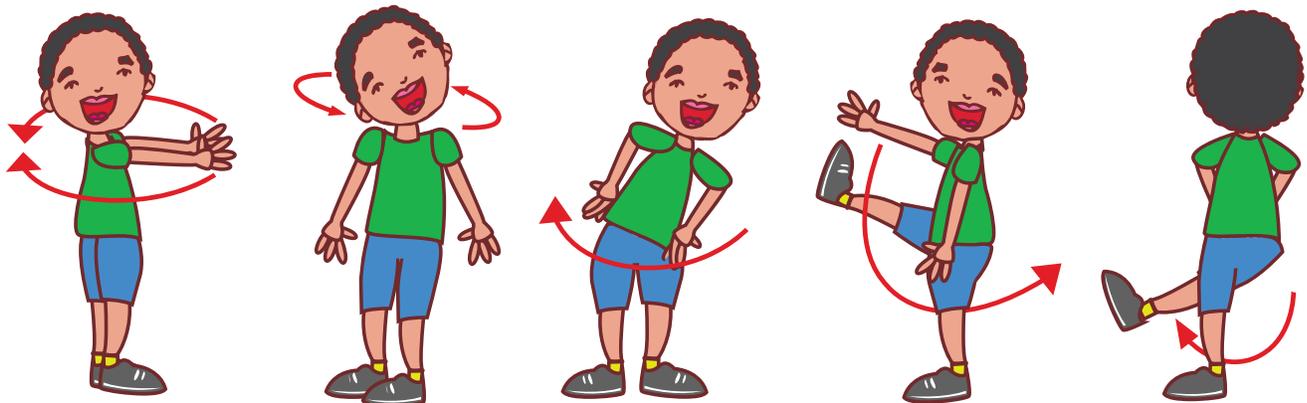
Para adquirir fuerza en las piernas y así mejorar tus saltos, vamos a hacer un calentamiento principalmente de los músculos que intervienen en el salto.

¿Sabías que la posibilidad de sostenerse en el aire durante el salto y así alcanzar mayor distancia está determinada por nuestra fuerza abdominal? Es hora de ejercitar esos músculos.

Haz tres series de 15 abdominales.

Recursos: sogas, bastones, balones y aros

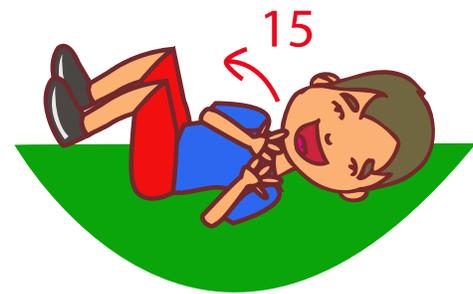
Área: zona blanda (césped o, idealmente, una arena). Si se trabaja en el pavimento, puede utilizarse una colchoneta.



- Impulsarse hacia adelante, llevando los brazos hacia adelante mientras va finalizando el salto.
- Caer en los talones y flexionar rodillas para proteger el cuerpo del impacto por la caída.
- Al momento de caer, impulsar el cuerpo hacia adelante.

Entendemos por...

Línea de despegue: el lugar donde se rechaza (o se realiza la batida) para el salto. Está demarcado con una línea visible; en las competencias oficiales hay una tabla a la que le colocan plastilina en el centro para que queden marcadas las huellas al momento de rechazar.



Calentamiento

Haz ejercicios de movilidad articular para iniciar el calentamiento.

Ejercicio 1

Vamos a distribuir aros en un cuadrado de 10 x 10 metros. La cantidad de aros debe ser igual o menor al número de participantes. Se puede hacer por grupos de seis a ocho integrantes.

A la indicación, los participantes deben saltar para quedar dentro de un aro. No pueden demorarse más de dos segundos para saltar a otro aro. Al finalizar el tiempo, se penalizará a quienes queden juntos dentro de un mismo aro.

Hacerlo por 20 ó 30 segundos, con cuatro o cinco repeticiones. Descansar 30 segundos entre cada repetición. Pueden sustituirse los aros por círculos hechos con sogas o sacos.

Variantes: saltar a dos pies, luego saltar a un pie, saltar a un pie y caer sobre el mismo pie, saltar elevando las rodillas.

Vamos a buscar mayor altura.



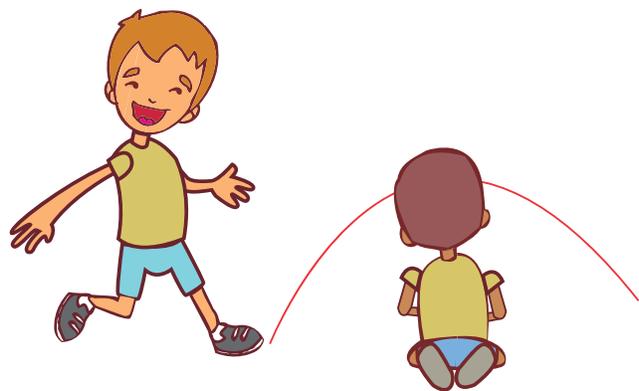
Ejercicio 2

Los compañeros del grupo (seis a ocho participantes) se distribuyen sosteniendo un bastón. En 30 segundos, el competidor debe saltar todos los bastones que pueda cambiando de dirección. Al final, contamos quien saltó más bastones. Hacer 20 saltos.



Ejercicio 3

Se forman filas a una distancia de cinco a seis metros entre cada compañero, sosteniendo el bastón de la misma manera que en la actividad anterior. El participante deberá saltar los bastones, buscando aumentar su velocidad de impulso.



Variantes: Se unen los compañeros a un metro de distancia y jugamos a ¿quién salta más bastones? Hacer 20 saltos.

Ejercicio 4

Con ayuda de las sogas, trazaremos la línea de despegue o batida, ¿la recuerdas?

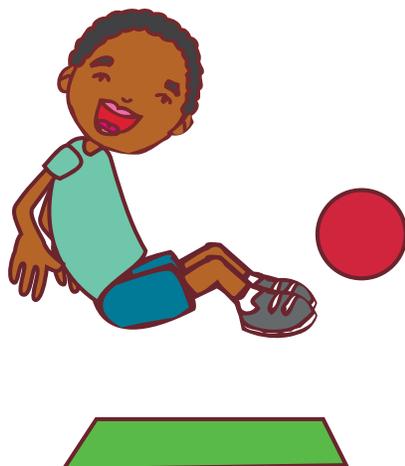
Buscaremos mejorar nuestra técnica al caer. El participante saltará a dos pies, llevando los brazos hacia adelante, de manera que al caer flexione rodillas y toque el balón que está al frente. Hacer 20 repeticiones.

**Ejercicio 5**

Cada participante medirá con pasos el impulso ideal para llegar con la velocidad óptima al rechazo. Recuerda que lo que se busca es coordinar que el salto sea justo en la línea de rechazo y no la mayor velocidad en la carrera de impulso.

Realizar saltos teniendo en cuenta las fases: rechazo, vuelo (movimiento de brazos y cuerpo hacia adelante y caída flexionando rodillas y llevando el cuerpo hacia adelante). Hacer 10 repeticiones.

Variantes: realizar un pequeño campeonato entre los participantes, midiendo la distancia de los saltos.

**Variantes:**

Cada vez que se gane más coordinación, lo realizaremos con unos pasos de impulso, hasta llegar a un impulso más veloz y rechazando con una pierna.

Explorar el rechazo o despegue con pierna izquierda o derecha. Tomar unos pasos de impulso hasta llegar a una carrera más veloz.

Colocar pequeños obstáculos entre la línea de despegue y el balón para exigir mayor altura en el salto. Hacer 20 repeticiones.

Vuelta a la calma

Los saltos nos exigen toda la musculatura de las piernas, por eso, te invitamos a realizar estiramientos de gemelos y cuádriceps.

Realiza los estiramientos por más de 30 segundos cada uno.





Este capítulo fue clave porque

- Aprendimos que el atletismo se divide en pruebas de pista y pruebas de campo. Además, pudimos comprobar que la práctica del atletismo no es solo correr, sudar y terminar agotado. Por el contrario, esta actividad exige una excelente coordinación entre los brazos y las piernas. Es una actividad muy entretenida en la que puedes superar retos para alcanzar mejores tiempos y mayores distancias en los saltos.

- En cada movimiento hay pasos o fases que conforman la técnica. Pudiste experimentar que en la carrera son importantes los siguientes aspectos:

| Carrera | Salto largo |
|---|---|
| La posición del cuerpo, el braceo y la zancada. | Carrera de impulso, rechazo, vuelo y caída. |

Conectémonos con la educación religiosa y ética



El apóstol Pablo decía que la vida era una carrera y aseguraba haberla corrido de buena manera.

A pesar de los obstáculos que encuentra, el atleta espiritual debe entrenarse: fortalecer

su carácter, su fe y sus valores. A medida que se ejercite para hacer frente a las dificultades tendrá músculos en su espíritu para vencer todo lo que se le presente en su camino hacia la meta.



Repasemos lo visto



En esta unidad conocimos los elementos fundamentales desde el punto de vista técnico, para la práctica de algunas pruebas atléticas de pista. Además, participamos en experiencias deportivas explorando nuevos movimientos y detectando nuestros talentos.

Las competencias motrices junto con el cuidado por el otro y el desarrollo de formas expresivas de actuación, “gestos técnicos”, contribuyeron al logro de habilidades, actitudes y al conocimiento del atletismo desde un amplia gama de posibilidades.

En las prácticas de atletismo en nuestra escuela, es más importante actuar con precisión y con técnica que ser el más rápido, saltar más alto o lanzar los objetos más lejos que los otros.

En este aprendizaje, además de desarrollar las competencias correspondientes, se aprende a trabajar en equipo, a expresar y crear movimientos

propios y, en especial, a competir de manera recreativa, disfrutando más de las actividades que de los resultados, sean estos de éxito o derrota.

Este es un esquema de lo visto hasta ahora:

En resumen, las pruebas de pista son básicamente carreras: de resistencia, de velocidad, relevos, de obstáculos. Demandan todas ellas una buena condición física y el desarrollo de técnicas adecuadas para alcanzar un óptimo rendimiento.

Las pruebas de campo son consideradas como las más técnicas del atletismo por desarrollar movimientos específicos frente al elemento o a la situación que se intenta superar. Las pruebas de campo incluyen saltos y lanzamientos; en los saltos se distinguen: el de longitud o largo, de altura, el salto triple y salto con garrocha. Y los lanzamientos son de bala, disco, jabalina y martillo.



Mundo rural

Muchos animales desarrollan técnicas específicas para saltar grandes alturas. El canguro, por ejemplo, logra saltar hasta 8,5 metros de longitud. La pulga puede superar los 2 metros en un segundo gracias a un impulso que realiza con una zona de sus patas traseras llamadas tarso. Hay también animales veloces como el guepardo que alcanza un promedio de 114 kilómetros por hora en menos de 5 segundos. En general, los movimientos de velocidad y salto en los animales se deben casi todos a la estructura de sus miembros inferiores que se han adaptado para ello.



Dato curioso



Las primeras mujeres que compitieron en los juegos olímpicos fueron las francesas Filleaul Brohy y Marie Ohnier en croquet, en los Juegos Olímpicos de 1900 en París.

Progresivamente la participación de las mujeres fue haciéndose más notoria en la medida en que algunos movimientos políticos, sociales y culturales trabajaron para el logro de la igualdad de oportunidades entre hombre y mujeres.

No siempre fue bien vista la participación de las mujeres en eventos públicos. De tiempo atrás, en la mayoría de culturas, la mujer debía dedicarse a actividades de carácter doméstico como el cuidado de la casa y la crianza de los hijos, entre otras.

Todavía hoy se piensa que deportes como el fútbol deben ser practicados exclusivamente por los hombres y el ballet por las mujeres.



¿En qué vamos?



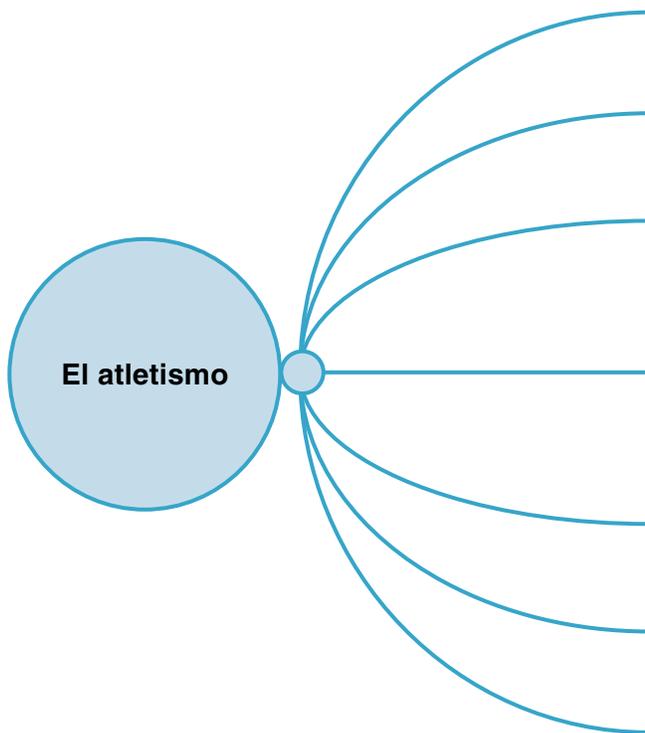
Reflexiono y trabajo con mis compañeros

1. Elabora con un compañero un texto corto a manera de síntesis de las distintas posibilidades que se pueden generar desde el atletismo incluyendo:

- La importancia de esta actividad física
- Las competencias que se deben desarrollar
- Las técnicas específicas del deporte
- Los aspectos benéficos para la salud

Compártelo en la clase.

2. Ubica en el siguiente esquema, con ayuda de un compañero, algunas ideas claves de los diferentes temas vistos en esta unidad.



3. Elabora un dibujo de algún incidente ocurrido en clase que no te gustó e intenta plantear una solución al respecto con la ayuda de un compañero. Puedes poner como protagonistas de esa situación a personajes imaginarios.

Le cuento a mi profesor

Evalúa con tu profesor tu desempeño durante el desarrollo de esta unidad, utiliza la siguiente rejilla.

| Actitud | Casi nunca | A veces | Casi siempre | Siempre |
|---|------------|---------|--------------|---------|
| Apoyo a mis compañeros en el desarrollo de algunas situaciones de clase. | | | | |
| Desarrollo actitudes de cuidado a mi propio cuerpo, al cuerpo de los otros y al medio ambiente. | | | | |

| Qué sé hacer | Superior | Alto | Básico | Bajo |
|---|---|---|--|---|
| Comprendo los beneficios de la práctica del atletismo para el desarrollo de nuevas posibilidades de movimiento. | Aplico lo aprendido a situaciones cotidianas. | Reconozco la importancia de realizar los diferentes movimientos con las técnicas adecuadas. | Comprendo los elementos técnicos de las distintas pruebas atléticas. | Identifico algunas de las pruebas de campo y pista en el atletismo. |
| Aplico las técnicas aprendidas en otras disciplinas deportivas. | Apropio los fundamentos del atletismo y los relaciono con diferentes técnicas deportivas. | Realizo con responsabilidad las diferentes técnicas aprendidas en clase. | Reconozco la importancia del atletismo en mi formación personal. | Identifico algunos aspectos que debo tener en cuenta para el aprendizaje de las distintas técnicas del atletismo. |

Participo y aprendo

Marca las casillas con una X según tú consideres. En las casillas vacías incluye otros aspectos de tu actitud que te gustaría evaluar.

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| Soy consciente de la importancia de practicar las distintas modalidades del atletismo con las técnicas adecuadas. | | | | |
| Desarrollo responsablemente las actividades propuestas en clase. | | | | |
| Participo activamente y cumplo con los materiales requeridos para la construcción de algunos elementos de la clase. | | | | |
| Realizo los talleres con disciplina y esfuerzo personal. | | | | |

La expresión corporal artística

Resolvamos

La danza en la historia del hombre

Hablar del origen de la expresión corporal implica remitirse a la historia de la danza. La danza, es entendida como una serie de movimientos ordenados previamente que pueden ser ejecutados de forma individual, por parejas o en grupos, siguiendo un patrón rítmico que es marcado por instrumentos musicales, canciones o percusión.

Es importante saber que la danza es tan antigua como el hombre y desde siempre ha constituido una de sus formas de expresión. Sus orígenes se remontan a los rituales del hombre primitivo; posteriormente fue tomando formas y estilos que respondían a las costumbres y creencias de cada una de las sociedades en sus diferentes momentos.

Esas formas y estilos de la danza se han tomado para interpretar las necesidades del hombre en su cultura. Por ejemplo, existen danzas de laboreo,

es decir a través de ellas la gente cuenta cómo se siembra algún producto de su región; las danzas de carácter amoroso, en las que se muestra la manera de conquista entre el hombre y la mujer; las danzas rituales que, por lo general, son utilizadas por las culturas de influencia indígena y tienen como propósito agradecer a las fuerzas de la naturaleza por las buenas cosechas; las danzas de salón que tienen una influencia española y se bailaban en los grandes salones de la época de la colonización.

Aunque la danza ha conservado su sentido ritual a través del tiempo, también ha estado al día con los cambios sociales. Hoy en día tenemos una gran influencia de otros estilos de danza que han llegado a nuestro país de otros lugares del mundo; todas ellas dan a conocer un poco de la cultura de donde es originaria la danza, en síntesis, comunican formas de pensar, sentir y actuar de una sociedad.



¿Y tú qué piensas?

1. Reúnete con tus compañeros y hagan una lista de las diferentes danzas que conocen. Luego, ubíquenlas según las características expuestas en la lectura anterior. Pueden relacionarlas en el siguiente cuadro:

| Danzas que representan: | | | | |
|-------------------------|----------|---------------------|----------|-------|
| Laboreo | De salón | De carácter amoroso | Rituales | Otras |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

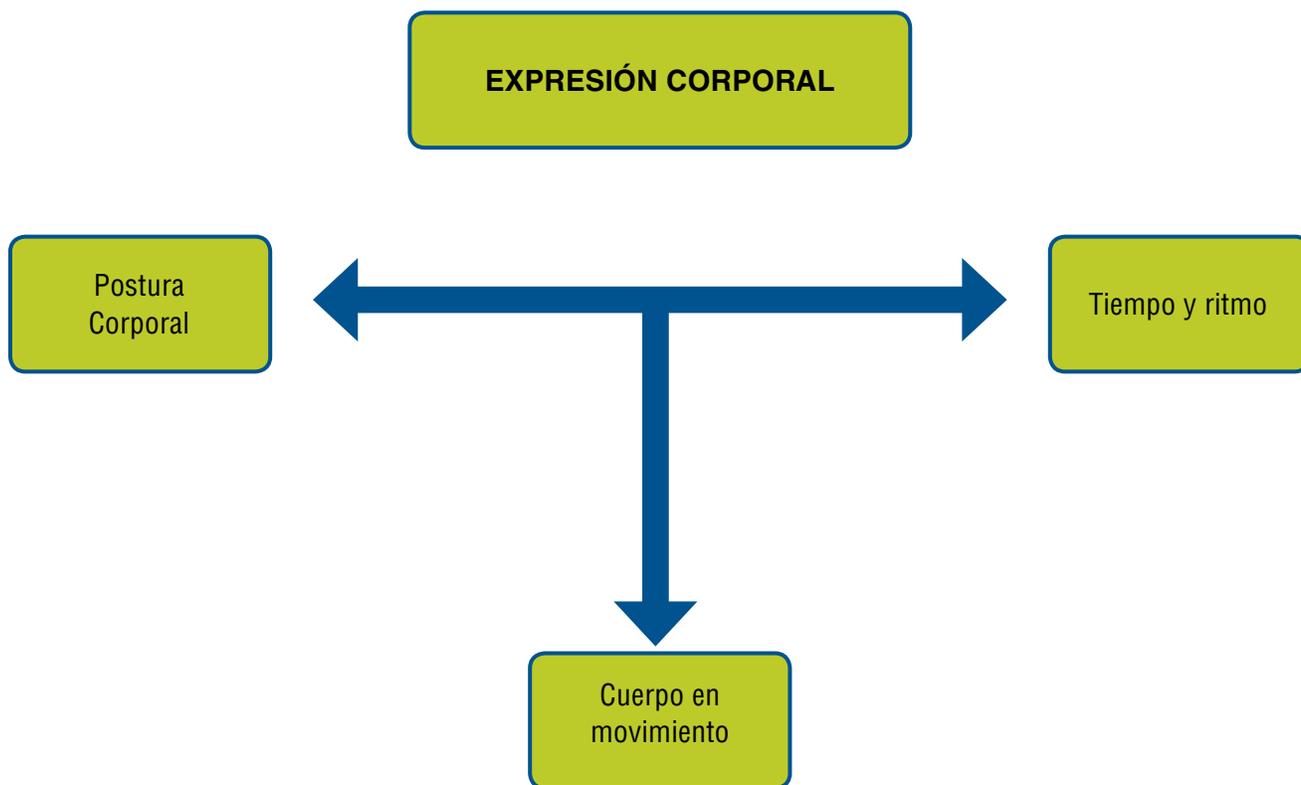
2. Escoge una canción característica de tu región para contar a través de esta alguna de las costumbres de tu comunidad, por ejemplo, si en tu región se produce la papa, investiga el proceso desde el momento en que se siembra hasta que se vende en el mercado. Con tus compañeros van a inventar cómo contar este proceso a través de esa canción.
3. En las celebraciones de tu comunidad, ¿cuáles son las danzas o bailes que se practican? ¿Son las mismas para los niños, los jóvenes y los adultos? ¿Suelen usar algún tipo de vestuario, adornos o elementos para acompañar estos bailes? Describe estos elementos.

| Referentes de calidad | Capítulos |
|--|---------------------------------------|
| Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento. | 9. Elementos de la expresión corporal |
| Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física. | |
| Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música. | |



Elementos de la expresión corporal

En este capítulo encontrarás temas relacionados con la expresión corporal como forma de comunicación, que te servirán para enriquecer tu repertorio de exploración y comunicación corporal.



Tema 12.

Postura corporal



Indagación

Cuidado de nuestra estructura ósea

Desde pequeños nos recomiendan que adoptemos buenas posturas para cuidar la columna vertebral y evitar así desvíos de su estructura, especialmente, durante el proceso de crecimiento que pueden ocasionar más adelante dolores en la espalda. Esto lo debemos tener en cuenta cuando estamos en reposo y también cuando estamos en movimiento.

- Haz un ejercicio de observación de las personas de tu entorno y describe sus posturas corporales. Escoge familiares, docentes, compañeros o alguien que llame tu atención por su profesión u oficio.
- ¿Qué expresan las diferentes posturas que observaste?
- ¿Qué errores identificas en las posturas que pueden atentar contra su salud?

Entendemos por...

Conciencia corporal: la posibilidad de darnos cuenta de los aspectos fundamentales de nuestro cuerpo en cuanto a su posición, tensión, relajación y movimiento.



Conceptualización

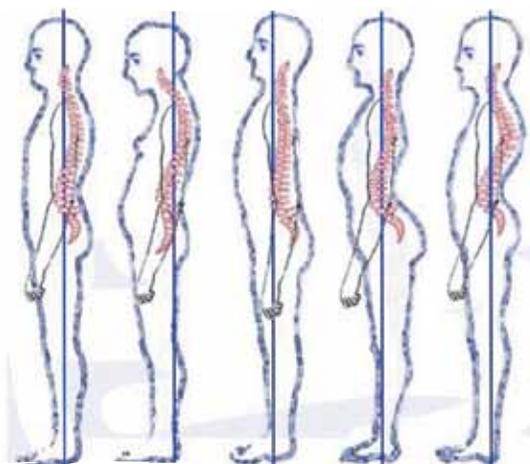
Conciencia del cuerpo

Investigadores de la salud encontraron otro buen motivo para permanecer derechos, tanto de pie como sentados; adoptar una buena postura ayuda a mejorar la autoconfianza. Es decir que estar corporalmente alineados puede mejorar la percepción que tenemos de nosotros mismos y hacernos sentir más seguros y confiados.

En danza es fundamental mantener una perfecta postura corporal; esta nos permite proyectar los movimientos, es decir, vernos más grandes en escena, para esto, es importante seguir los siguientes pasos:

1. Ubicar los pies en posición paralela, al ancho de nuestra cadera, con las puntas mirando hacia el frente.
2. El abdomen debe estar ajustado, siempre meterlo.
3. Los hombros deben estar empujando hacia abajo, sin llevarlos hacia atrás.
4. El cuello debe estar alargado (sin elevar el mentón) como si fuéramos una marioneta y nos halaran hacia arriba.

¿Cuál postura consideras correcta? ¿Por qué?



Con el tiempo aprendemos ciertas posiciones que favorecen el descanso y ciertos movimientos específicos que se requieren para el desarrollo de las actividades diarias y para la práctica de ejercicios físicos.

Para lograr una buena postura se deben fortalecer constantemente los grupos musculares que ayudan al sostenimiento de toda la estructura corporal.

Para el logro de diferentes posturas corporales, tanto en movimiento como en reposo, el cuerpo hace movimientos de contracción y de relajación. Las contracciones se conocen generalmente, como

movimientos de tensión muscular y permiten responder ante una situación que demanda un tono muscular específico. Por ejemplo: cuando realizamos un movimiento que requiere mucha fuerza, el cuerpo debe contraer la mayoría de los músculos para mantener la posición requerida en el esfuerzo.

Si observas la imagen, la postura corporal no solo se mantiene cuando estás de pie; para cualquier movimiento debes mantener la postura, esto te permite mantener el equilibrio en los saltos o verte alargado al momento de bailar.



Día a día

Para fortalecer los músculos de la espalda y todos los músculos del abdomen que te ayudan a mantener una buena postura corporal, puedes contraerlos (apretarlos) en cualquier momento, manteniéndolos así por cinco segundos, relajándolos y volviendo a contraerlos: Puedes repetir de acuerdo con tu capacidad.

Las cosas de antes

La preocupación por el cuerpo tanto en su postura como en sus dimensiones (alto, gordo, etc.), ha estado presente de tiempo atrás. Para esto, se han inventado diferentes aparatos, por ejemplo, el corsé, una especie de prenda con varillas rígidas y cordones cruzados que utilizaban las mujeres para disminuir su cintura y permanecer con la espalda derecha.



Aplicación Práctica

En esta práctica puedes mejorar y fortalecer la postura corporal a través de algunos consejos prácticos que podrás aplicar al realizar tus secuencias de movimiento; la postura corporal también nos permite cuidar nuestra estructura ósea al mejorar nuestra postura, mejorar el equilibrio y realizar movimientos proyectados al danzar.

Área de trabajo: de 12 x 12 metros, cubierto o al aire libre.

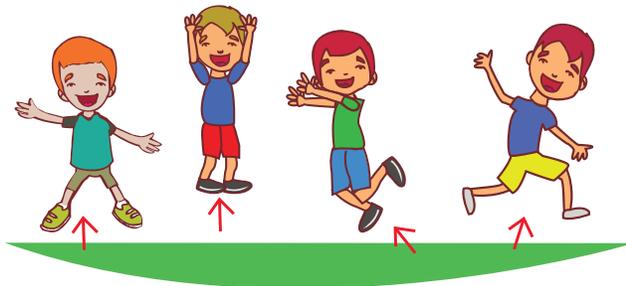
Recursos: Cuaderno, grabadora, música, instrumentos musicales.

Organización: Ahora pondremos en práctica algunos elementos de la postura corporal. Organiza el espacio de manera que puedas moverte con facilidad.

Desarrollo:

Ejercicio 1

Realiza saltos, giros o movimientos que se te ocurran, primero sin pensar en la postura y luego manteniendo las anteriores recomendaciones para mejorar tu postura corporal. Puedes acompañar estos movimientos con la música que te guste o ¿por qué no? con algunos sonidos de instrumentos musicales. Realízalo en cuatro repeticiones de 30 segundos, mejorando cada vez más tu postura y creando nuevos movimientos.



Ejercicio 2

Menciona algunos beneficios de mantener una posición adecuada al realizar una danza.

La postura corporal no solo sirve para la danza, sino que en muchos otros momentos la encuentras presente; ella también nos permite ver los estados de ánimo de una persona, por ejemplo: cuando estás aburrido, tu cuerpo se ve diferente que cuando estás alegre.

Nuestro cuerpo no solamente se expresa con palabras, es fácil saber cuando alguien está de mal genio por la manera como se comporta.

Ejercicio 3

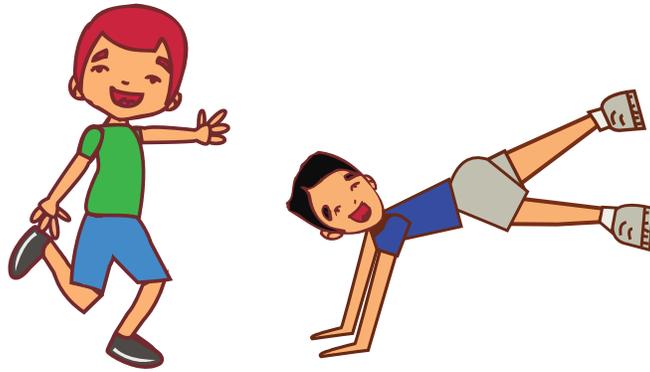
Inventa cinco posturas con tu cuerpo para comunicar los siguientes estados emocionales: aburrimiento, tristeza, apatía, alegría, nostalgia y comparte con otro compañero las posturas que lograste crear. Mientras tú muestras un estado emocional con una postura corporal, tu compañero desarrollará una postura corporal que muestre lo contrario. Ejemplo: ante una postura de aburrimiento, el otro debe mostrar una de diversión; ante una de tristeza, una de alegría.

No olvides que la tensión relajación permite mantener una postura. Además, debes prestar atención a tu respiración para que esta sea pausada, continua y te ayude a mantener la postura.



Ejercicio 4

Observa las siguientes imágenes e imítalas por 20 segundos. Haz dos intentos de cada una para perfeccionar tu técnica.



Ejercicio 5

Ahora, recordemos algunos ejercicios para fortalecer los músculos que te permiten mantener una correcta postura. ¿Los recuerdas?

Observa las siguientes imágenes y haz 20 repeticiones de cada una de ellas.

1



2



Vuelta a la calma

Vamos a terminar nuestra actividad con estiramientos de las partes del cuerpo más trabajadas.



Tema 13.

El cuerpo en movimiento



Indagación

Expresión del movimiento

Vamos a experimentar en equipo lo que significa observar y dibujar el movimiento. Reúnete con dos compañeros y desarrollen juntos la siguiente actividad en la que cada uno debe tener el rol de anotador y de actor en su momento.

Un integrante del grupo expresa corporalmente los movimientos particulares de un trabajo u oficio. Por ejemplo, el que hace la persona que ordeña una vaca o los movimientos propios de quien ara la tierra o de alguien que pesca.

Los dos observadores describen en su cuaderno algunas características de este movimiento (si es rápido, lento o requiere de mucho esfuerzo, de precisión o de resistencia). Luego, identifican alguna disciplina deportiva en la que se requiere este tipo de movimientos.

Entendemos por...

Moverse de manera creativa: la posibilidad que tenemos de combinar una gran variedad de movimientos, como girar, rodar, desplazarse lateralmente, saltar y cambiar de dirección, entre otros.



Conceptualización

Los planos de movimiento

El cuerpo humano tiene la posibilidad de desplazarse en diferentes direcciones de manera creativa. Para eso, es importante conocer algunos elementos propios de la orientación espacial como: la posición anatómica y los planos de movimiento. Estos dos elementos, te ayudarán a crear movimientos mediante la combinación de los diferentes planos

para lograr secuencias de movimiento cada vez más variadas.

Para tu comprensión, la posición anatómica será como se representa en la figura. A partir de esta te explicaremos los planos del cuerpo humano

- El cuerpo derecho y los pies juntos y paralelos.
- Los brazos a lo largo del cuerpo.
- Las palmas mirando hacia delante.



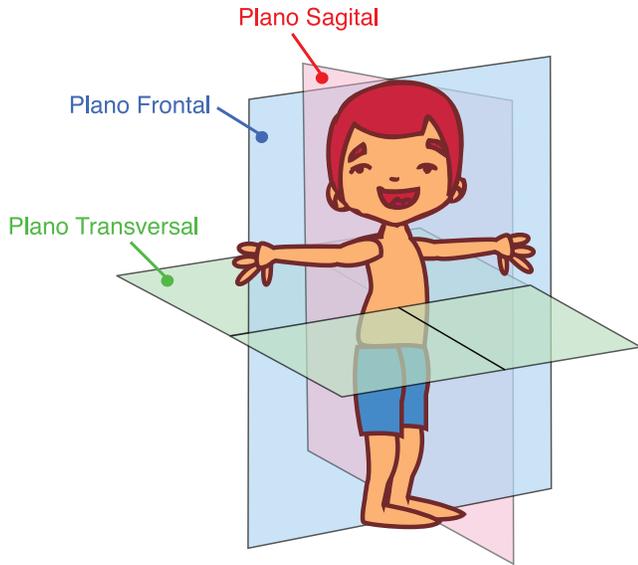
Los planos de movimiento son divisiones imaginarias del cuerpo humano.

Imagina un plano horizontal que pasa justo por el ombligo y divide el cuerpo en dos mitades: la parte superior y la parte inferior; este es el plano transversal.

Ahora, piensa en un plano que va desde la cabeza hasta los pies y divide el cuerpo de manera vertical, la parte de adelante y la parte de atrás. Este plano se llama frontal o coronal.

Por último, imagina el plano que divide el cuerpo verticalmente en parte izquierda y parte derecha, este es el plano sagital.

Veamos esos planos en la siguiente imagen:



Las cosas de antes

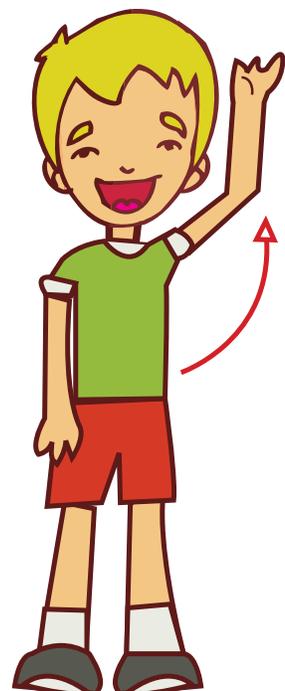
Rudolf Von Laban (1879-1958) fue un importante coreógrafo que a partir de la observación del movimiento humano desarrolló un método para describir los tipos de movimientos que tienen lugar en los planos. Este trabajo se conoce como la kinesfera de Laban.

Según los movimientos que se hagan (flexión, extensión, rotación, etc.), el cuerpo hace uso de diferentes tipos de plano.

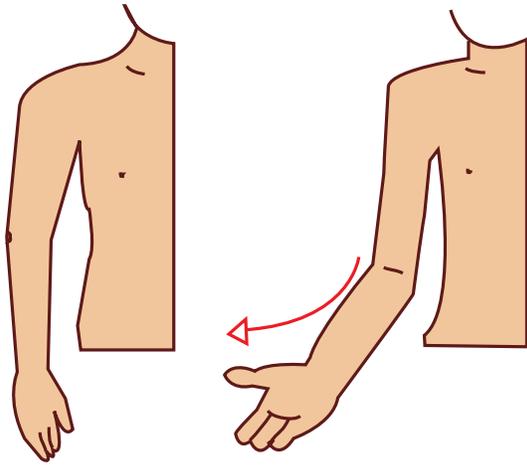
Por ejemplo, en el plano transversal que divide el cuerpo en parte superior y parte inferior una flexión de cadera requiere que la pierna se dirija de abajo hacia arriba, en el plano frontal se realizan

los movimientos laterales, como la abducción que es la separación de un miembro del centro del cuerpo.

Por ejemplo, separar lateralmente el brazo; y la aducción que es el acercamiento de un miembro a su centro, por ejemplo, mover el brazo hasta pegarlo al cuerpo.



En el plano transversal es donde se realizan los movimientos de arriba y abajo. Por ejemplo, en el antebrazo, cuando se gira el antebrazo para que la palma quede mirando hacia arriba o cuando se da una vuelta de 360°.



La mayoría de movimientos que realizamos en nuestras actividades diarias son el resultado de la combinación de los tres planos: transversal, frontal y sagital.

Entendemos por...

Abducción: separar un segmento del cuerpo de la línea media. Ejemplo: cuando levantas el brazo de manera lateral para parar el bus.

Aducción: juntar un segmento a la línea media del cuerpo. Ejemplo: cuando juntas las piernas para quedar firme.



Aplicación

A partir de los conocimientos adquiridos en este taller podrás aplicar algunos movimientos de manera creativa. Combinar estos movimientos te va a permitir desplazarte por el espacio de manera novedosa.

Área de trabajo: Salón de clase

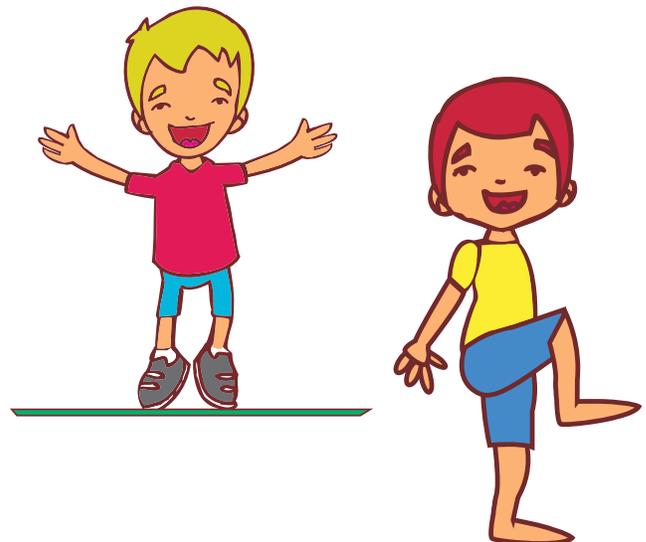
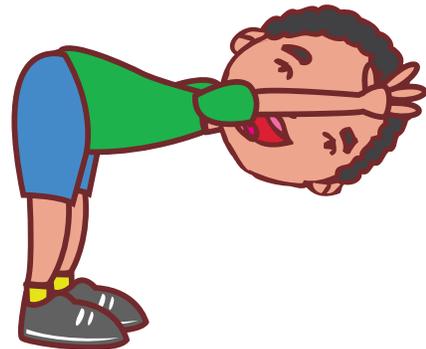
Recursos: Cuaderno, grabadora, música, instrumentos musicales.

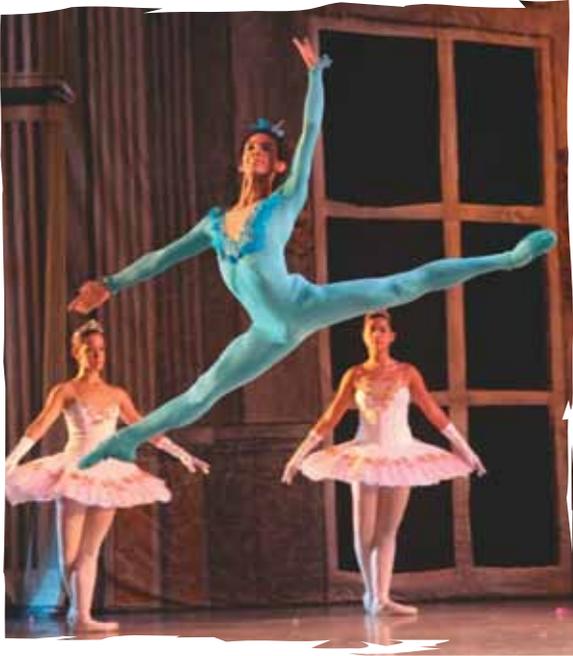
Organización: Ahora aprenderemos algunos elementos que nos permitirán mover nuestro cuerpo en el espacio. Organiza el espacio de manera que puedas moverte con facilidad.

Desarrollo

Ejercicio 1

Realiza los siguientes movimientos e identifica el plano que trabajas de acuerdo con el movimiento realizado. Busca una melodía o una canción que te guste para hacerlos al ritmo de la música y así será más divertido.





Ejercicio 2

Vamos a trabajar por parejas. Vas a moldear el cuerpo de tu compañero como si fuera un muñeco de plastilina o un robot sin batería que no se puede mover. Tendrás que moverlo tú hasta llevarlo de un punto a otro. Identifica los diferentes movimientos que se pueden realizar, teniendo en cuenta cada plano de movimiento. Busca las diferentes direcciones en que se desplaza el cuerpo (adelante, arriba, abajo, atrás, lateralmente). Realiza como mínimo dos movimiento para cada tipo de plano indicando si es de extensión, flexión, abducción, aducción o rotación, según consideres, luego cambian.



Ejercicio 3

En el siguiente dibujo de la figura humana, ubica los distintos planos que atraviesan el cuerpo.



Tema 14.

Tiempo y ritmo



Indagación

Todo tiene ritmo

El ritmo está presente en muchos aspectos de la vida: el corazón se dilata y contrae (palpita) a un ritmo determinado, la respiración, el parpadeo y hasta la conversación que tenemos con otras personas son actividades que llevan un determinado ritmo.

En la naturaleza también está presente el ritmo: la lluvia al caer lo hace rítmicamente, los ríos corren a un ritmo lento o rápido dependiendo de su caudal, la salida del sol y la luna cada día y cada noche.

El ritmo depende de la velocidad y del tiempo en que ocurre el movimiento.

¿Qué ritmos distintos al del corazón puedes identificar en tu cuerpo? Menciona por lo menos dos ejemplos.

Observa en tu entorno otras cosas que tengan ritmo e identifica la manera como se expresa.



Conceptualización

Importancia de tener buen ritmo

Todos los movimientos que hacemos tienen un ritmo determinado. Por ejemplo, cuando caminamos, cada paso lo damos en una medida específica de tiempo. Cuando esta medida de tiempo se modifica, el movimiento cambia: si aumentamos el ritmo al caminar, pasamos a marchar o a correr.

Entonces, podemos decir que el ritmo es la forma en que ordenamos nuestro movimiento en el tiempo. Mediante el ritmo podemos controlar los movimientos y expresar nuestras acciones con diferentes velocidades: lenta, pausada o prolongadamente. Así identificamos por lo menos, tres tipos de ritmo: lento, pausado y acelerado.

Es fundamental aprender a tener el ritmo adecuado en todo lo que hacemos para lograr la coordinación y la armonía en nuestra vida. Imagina si hablaras muy rápido o muy lento, si al nadar no lograras hacer tus movimientos de manera constante o si al correr respiraras muy lentamente. ¿Qué tal si al caminar dieras cada paso a un ritmo distinto, por ejemplo, el izquierdo rápido y el derecho lento?

Si al bailar no hacemos un movimiento dentro del tiempo de la música, perdemos el ritmo, nos salimos del tiempo musical, y esto hace que los movimientos se perciban sin tiempo: la melodía va por un lado y nuestros movimientos por otro. A su vez, la velocidad con que bailamos y los movimientos que hacemos dependen del tipo de música. Por ejemplo, la música de la Costa Atlántica presenta un ritmo más explosivo que requiere de movimientos rápidos y con mucha fuerza. Mientras que los bailes del interior del país son más pausados y lentos.

Entendemos por...

Ritmo musical: la frecuencia con la que ocurren ciertos movimientos que se organizan de acuerdo con una melodía musical específica. Así, hay bailes de ritmos muy fuertes como el mapalé y otros de ritmos muy pausados como un vals.

Las cosas de antes

Uno de los aprendizajes más importantes en la antigua Grecia era aprender a tener ritmo. Por eso, el trabajo de la música, de la poesía y de la gimnasia era fundamental en la formación de las personas, pues les permitía desarrollar la sensibilidad necesaria para moverse de manera adecuada en la conversación, las relaciones humanas y, en general, en todas las actividades de la vida.



Aplicación Práctica

A través del desarrollo de este tema podrás evidenciar que el ritmo se encuentra presente en muchos aspectos de nuestra vida. En la naturaleza podemos observar los mejores ejemplos de ello, todo depende de la velocidad y el tiempo en que ocurre.

Área de trabajo: de 12 x 12 metros, cubierto o al aire libre.

Recursos: Cuaderno, grabadora, música, instrumentos musicales.

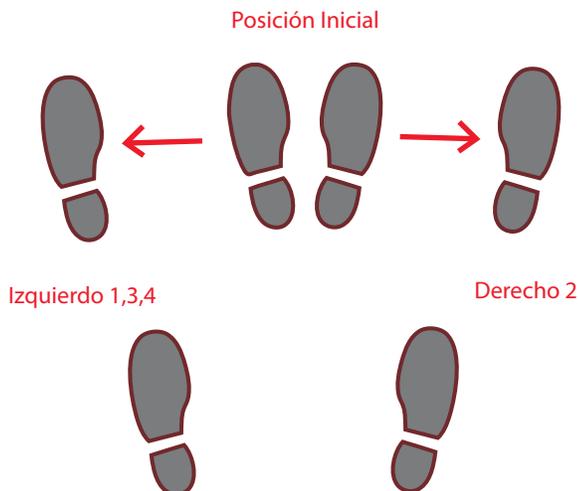
Organización: Ahora aprenderemos algunos elementos que nos van a permitir evidenciar que el ritmo está presente en todo momento de nuestra vida. Organiza el espacio de manera que puedas moverte con facilidad.

Ejercicio 1

Realiza la siguiente secuencia de movimiento de manera libre; puedes escoger un ritmo musical para realizarla, debes ir uniando cada uno de los pasos. Cuando esté lista, explora realizándola en diferentes velocidades, rápido y lento.

Paso 1

Movimiento en cuatro tiempos empezando por pierna izquierda.



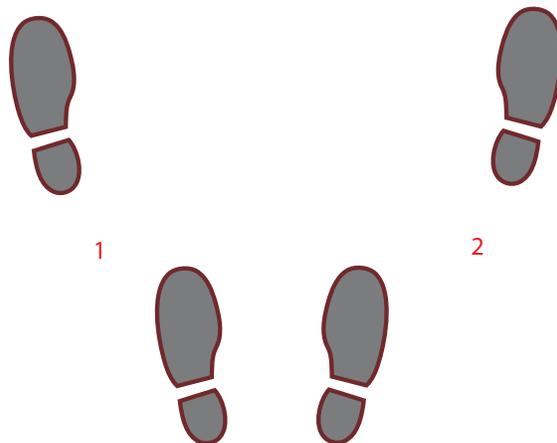
Continúa el movimiento con pierna derecha, repite ocho veces todo el paso.

Posición Inicial y Final



Paso 2

Movimiento en cuatro tiempos, empezando por izquierda de acuerdo con la numeración propuesta, repite ocho veces.



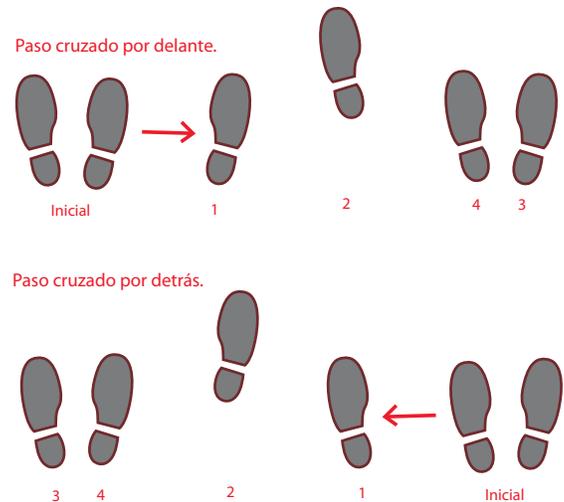
Día a día

Cada actividad que realizamos exige un ritmo determinado que tiene que ver con el tipo de movimientos que hacemos: lentos, rápidos o pausados y quietos o desplazándonos.

¿Has visto bailar a nuestra cantante Shakira?
¿Te das cuenta de que aun estando parada, sin moverse, tiene un ritmo de movimientos con brazos y cadera?
Recuerda que no solo desplazándote muestras tu ritmo.

Paso 3

Estando con pies paralelos, en posición inicial, desplázate hacia la derecha de acuerdo con la numeración propuesta, repite el paso comenzando con izquierda, ocho repeticiones hacia la derecha y por delante y por detrás. Realízalo también hacia la izquierda por delante y por detrás.

**Ejercicio 2**

Muévete con la música. Ahora es el momento de demostrar tu habilidad con algún instrumento. Utiliza una caja, una mesa, un tambor para hacer una melodía que acompañe los ejercicios anteriores.

Si no tienes ningún instrumento para este ejercicio, ni radio o grabadora, crea un ritmo con tus palmas para acompañar la secuencia.

**Ejercicio 3**

En equipos de seis, inventen un juego en el que haya que cambiar permanentemente de ritmo según se indique. Para ello, deben nombrar a una persona que se encargue de dar las indicaciones del cambio de ritmo.

Pueden hacer uso de las siguientes instrucciones:

- Congelados: se detiene la acción por 3 segundos.
- Acelerados: se aumenta la velocidad por 10 segundos.
- Tortugados: se disminuye el ritmo por 5 segundos.

Practícalo por más de cinco minutos para ganar ritmo.

Ejercicio 4

Con tus compañeros de grupo, inventa una secuencia de movimiento en la que se encuentren presentes estos ritmos: rápido, lento, acelerado, detención; puedes escoger la música que quieras para la secuencia.



Este capítulo fue clave porque

- Aprendimos que la danza no es solo moverse, sino que implica elementos fundamentales como la postura corporal que nos permite mejorar nuestros movimientos, expresando algo de acuerdo con su tensión o relajación.
- Los movimientos del cuerpo se realizan en diferentes planos (frontal, sagital o transversal). Cada plano permite un tipo de movimiento

miento que junto con el trabajo de ritmo nos permite crear nuevas formas de bailar o movernos rítmicamente.

- Recuerda las posibilidades de movimiento que hay en cada plano:

| Plano | Movimiento |
|--------------------------|------------------------|
| Medio o sagital | Flexión y extensión |
| Frontal | Abducción y aducción |
| Horizontal o transversal | Movimiento de rotación |

Conectémonos con la educación artística



El cuerpo humano es un potente emisor de mensajes y puede comunicar sin palabras una gran diversidad de emociones. La mayoría de artistas logran hacer esto con tal maestría que despiertan en el auditorio emociones de todo tipo: llanto, risa, rabia; en general, hacen aflorar la sensibilidad humana. Quizás en ello reside la tarea de un artista: en comunicar vida con el movimiento.

Repasemos lo visto



Aprendimos que:

La danza

- Exige una serie de movimientos ordenados previamente.
- Sigue un patrón rítmico marcado por instrumentos musicales.
- Es tan antigua como el hombre.
- Responde a costumbres y creencias.
- Busca comunicar a través del movimiento.

La postura corporal

- Cuida nuestra estructura ósea.
- Está presente en reposo y movimiento.
- Mejora la autoconfianza.
- Mejora el equilibrio.
- Hace ver los movimientos alargados.
- Representa estados de ánimo.

El cuerpo en movimiento

- Nos permite desplazarnos por el espacio de manera creativa.
- Los planos de movimiento nos permiten crear nuevos movimientos.
- Podemos combinar planos para lograr secuencias de movimiento.
- Los planos son divisiones imaginarias del cuerpo humano.
- Cada plano divide el cuerpo en dos mitades: arriba-abajo, derecha-izquierda, adelante-atrás.

Tiempo y ritmo

- Todos los movimientos tienen un ritmo determinado.
- El ritmo es la forma en que organizamos nuestro movimiento en el tiempo.
- El ritmo depende de la velocidad y del tiempo en que ocurre el movimiento.

Mundo rural

La naturaleza es el escenario perfecto para apreciar un verdadero espectáculo de expresión y danza.

La acción del viento sobre las ramas de los árboles y el movimiento que produce este efecto puede ser semejante a una danza muy famosa en las cortes de los reyes: el vals; y si es acompañado con el ritmo que producen las aves en su trinar, es aún mejor. Así pues, cuentas con una orquesta perfecta: la naturaleza.

En tus ratos libres, procura sentarte a contemplar el movimiento de la naturaleza y en ese momento de maravillosa contemplación, reflexiona sobre la forma como los seres humanos nos acercamos a ella y cómo, en ocasiones, preferimos otro tipo de sonidos, muchas veces nocivos para nuestra salud, en lugar de la música de la naturaleza.



Dato curioso

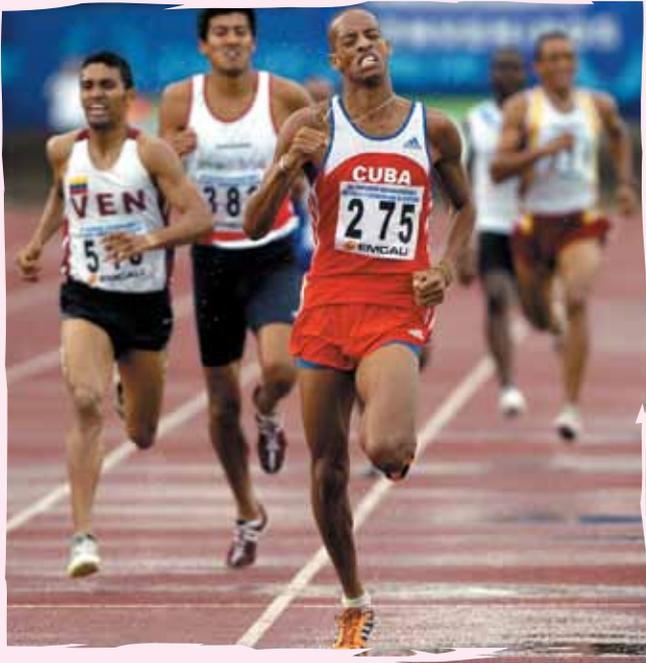


La comunicación no verbal consiste en enviar y recibir mensajes sin necesidad de utilizar palabras. Por ejemplo:

- Cuando levantas la mano, expresas que quieres ser escuchado.
- Cuando te colocas las manos sobre las caderas (jarras), expresas cansancio o que estás a la espera de algo.

¿Sabías que las palabras comunican menos del 10% de un mensaje y que su complemento para entenderlo está en la postura de nuestro cuerpo al hablar y el tono de la voz que utilizamos?

¿Sabías que el contacto visual hace parte de una comunicación real? Observar a las personas que nos hablan, hace más cercana y respetuosa la conversación.



¿En qué vamos?



Reflexiono y trabajo con mis compañeros

1. Analiza con tres compañeros algunas recomendaciones para cuidar la posición de la espalda y evitar lesiones. Uno de los tres debe contar a la clase los aspectos que discutieron en el grupo.
2. Recuerda una imagen (situación, juego, idea, palabra) de esta unidad que te haya parecido importante o haya llamado tu atención. Compártela con tu compañero de puesto y explícale por qué te pareció importante.
3. En grupos de cinco estudiantes y teniendo como base los contenidos de este capítulo, prepara un baile para mostrarlo a la clase. Debes tener en cuenta la postura, los movimientos creados a través de los planos de movimiento, el ritmo y, por supuesto, la música para ejecutarlo.

Le cuento a mi profesor

Evalúa con tu profesor tu desempeño durante el desarrollo de esta unidad, utiliza la siguiente rejilla.

| Qué sé hacer | Superior | Alto | Básico | Bajo |
|---|---|--|--|---|
| Identifico los aspectos que se relacionan con la expresión corporal | Relaciono los elementos trabajados con las diferentes manifestaciones de mi cotidianidad | Comprendo los aspectos relacionados con el manejo de mi postura corporal. | Desarrollo capacidades que me permiten comunicarme corporalmente con mis compañeros. | Identifico algunos elementos de la expresión corporal. |
| Identifico la importancia de la expresión corporal en la danza. | Aplico en mis creaciones dancísticas los elementos que contribuyen a mejorar mi expresión corporal. | Reconozco los elementos que ayudan a mejorar mi expresión corporal y los aplico en todas mis creaciones. | Incorporo conscientemente en mis creaciones coreográficas, elementos de la postura corporal. | Utilizo algunos elementos de la postura corporal en mis creaciones. |

Participo y aprendo

Marca las casillas con una X según tú consideres. En las casillas vacías incluye otros aspectos de tu actitud que te gustaría evaluar.

| Actitud | Casi nunca | A veces | Casi siempre | Siempre |
|--|------------|---------|--------------|---------|
| Apoyo a mis compañeros en el desarrollo de algunas situaciones de la clase expresando con amabilidad las inquietudes y puntos de vista ante una situación determinada. | | | | |
| Desarrollo un lenguaje corporal variado que favorece la comunicación desde diferentes posibilidades corporales. | | | | |
| Soy consciente de la importancia de la expresión corporal en mi formación. | | | | |
| Desarrollo responsablemente las actividades propuestas en clase. | | | | |
| Contribuyo con mi comportamiento al perfecto desarrollo de la clase. | | | | |

- ANDERSON, B. (2008). *Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose*. California, Estados Unidos: Shelter Publications.
- ARTEAGA, M., Viciana., V. y Conde, J. (2000). *Desarrollo de la Expresividad Corporal. Tratamiento globalizador de los contenidos de representación*. Barcelona, España: Inde Publicaciones.
- BOLAÑO, E. (2006). *Diccionario de Recreación*. Armenia, Colombia: Kinesis.
- BILBROUGH, A. y Jones, P. (1975) *Didáctica y desarrollo de la Educación Física*. Buenos Aires, Argentina: Kapelusz.
- BRICEÑO, J. (1990). *Los Juegos Olímpicos en la Antigüedad. Series Minor XXXII*. Bogotá, Colombia: Instituto Caro y Cuervo.
- CASTAÑER, M. (2000). *Expresión Corporal y Danza*. Barcelona, España: Inde Publicaciones.
- CAMARGO, G. (2002). *Diccionario Básico del Deporte y la Educación Física*. Armenia, Colombia: Kinesis.
- EGAN, K. (1994). *Fantasía e imaginación: su poder en la enseñanza*. Madrid, España: Morata
- HESSING, W. (1984). *Voleibol para principiantes*. Barcelona, España: Paídotribo.
- JANER, G. Manila (1989). *Pedagogía de la imaginación poética*. Barcelona, España: Aliorna
- MATURANA, H. y Verden, Z. (1995). *Amor y Juego*. Santiago de Chile, Chile: Talleres Gráficos. Pía Sociedad de San Pablo.
- Ministerio de Educación Nacional. (2000). *Educación Física, Recreación y Deportes*. Serie lineamientos curriculares. Bogotá
- Ministerio de Educación Nacional. (2003). *Guía de Aprendizaje. Educación Física, sexto y séptimo grado*. Bogotá.
- Ministerio de Educación Nacional. (2003). *Guía de conceptos básicos. Educación Física, sexto y séptimo grado*. Bogotá.
- Ministerio de Educación Nacional. (2003). *Guía didáctica. Educación Física sexto y séptimo grado*. Bogotá.
- Ministerio de Educación Nacional. (2010). *Orientaciones Pedagógicas para Educación Física, Recreación y Deporte*. Documento No. 15. Bogotá.

POPPER, K. (1996). *En busca de un mundo mejor*. Barcelona, España: Paidós.

Secretaría de Educación Pública de México. (2005). *Telesecundaria, guías de estudio grados 2° y 3°, Educación Física*. Ciudad de México.

Referencias fotográficas

Unidad 1

http://2.bp.blogspot.com/_J9fa9zWwCqU/SwImNIvRWAI/AAAAAAAAAEE/8i_l4_reX2s/s1600/101_5757.JPG

<http://static.diario.latercera.com/201102/1184381.jpg>

<http://larevista.aqpsoluciones.com/wp-content/uploads/2012/01/ejercicios.jpg>

<http://1.bp.blogspot.com/-5mUmEp0bCDY/TpLUjrKGJKI/AAAAAAAAAB7Y/92c2GlCeioU/s1600/Photo0077.jpg>

<http://flacomaster.files.wordpress.com/2009/11/lcdo-hernandez1.jpg?w=700&h=>

<http://flacomaster.files.wordpress.com/2009/11/lcdo-hernandez1.jpg?w=700&h=>

http://agrega.educacion.es/galeriaimg/99/es_20071227_1_5026239/es_20071227_1_5026239_captured.jpg

http://agrega.educacion.es/galeriaimg/99/es_20071227_1_5026239/es_20071227_1_5026239_captured.jpg

<http://ww3.achs.cl/cv/wp-content/uploads/2011/04/Stretching.jpg>

<http://4.bp.blogspot.com/-oSUX0yF6WUc/Tn3oabhEINI/AAAAAAAAABKc/tz4NVjiITEU/s1600/CIMG1005.JPG>

<http://noticiasdesimancas.files.wordpress.com/2011/05/carrera-y-daniel-balsa-121.jpg>

http://3.bp.blogspot.com/-U_JCxREWWql/TZvZAlkAuzI/AAAAAAAAA4I/uTzmqxlZYA/s1600/mantener-la-producci%25C3%25B3n.gif

<http://www.elsuralavista.com/periodico/wp-content/uploads/2010/10/CAFEMARICAO13023.jpg>

Unidad 2

<http://blogs.adidasla.com/ar/running/wp-content/uploads/2011/01/sumer-tur.jpg>

<http://creativaconsulting.com.ar/blog/wp-content/uploads/2010/09/salto.jpg>

http://3.bp.blogspot.com/_TiRB52mUAIE/TLHFtwEmC_I/AAAAAAAAAYo/OZp1qLFdpFU/s1600/IMAGEN+CHICHEN+278.JPG

http://3.bp.blogspot.com/-th850vq9434/TpDVwsTJ3yI/AAAAAAAAAGA/u1UNvjw8Nds/s1600/100_9911.JPG

<http://4.bp.blogspot.com/-jJdyPI9LZY0/TjfyC1Jix-I/AAAAAAAAADS/Sj8bh6XxATQ/s1600/luis+356.jpg>

<http://1.bp.blogspot.com/-MISGW1qORNQ/Tk8uOFIvYoI/AAAAAAAAAhk/Z7SBxqgJVqM/s1600/DSCN0534.JPG>

<http://tiempodehibernacion.files.wordpress.com/2011/09/yanela-pic3b1era-copia.png>

<http://planetavivoec.files.wordpress.com/2011/05/sh104617.jpg>

http://vitaesalud.files.wordpress.com/2011/09/istock_000010539646xlarge.jpg

<http://t2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQNLHv3YqsKv0ICxPZ21osDjqS-Ja4AtOUZdhob5qGy17jsXQJlsA>

<http://www.emory.edu/MULTICULTURAL/images/Issues%20Troupe%2011-12.jpg><http://lac.gnrc.net/mm/image/DSC04200.JPG>

<http://www.iesmesaylopez.org/fotos/Multiculturalidad/foto1.JPG>

<http://0.tqn.com/d/mamalatina/1/0/H/0/-/-/Tiendaanimales.jpg>

http://4.bp.blogspot.com/-LZFXgs1FmHY/TjSlS_NKNoXI/AAAAAAAAAC-o/Np0wXQcj0N8/s1600/IMG_9056.JPG

Unidad 3

<http://1.bp.blogspot.com/-sQ8FZI7GVUg/TXalrvBuA7I/AAAAAAAAABo/ncuZRh1123c/s1600/IMG00482-20110308-1202.jpg>

<http://creativaconsulting.com.ar/blog/wp-content/uploads/2010/09/salto.jpg>

<http://static.diario.latercera.com/201104/1234617.jpg>

Referencias fotográficas

http://3.bp.blogspot.com/-iIEcKbKSA8E/TdaRhxjo0QI/AAAAAAAAAEg/9jTi8-2MSns/s1600/IMG_7509.JPG

http://2.bp.blogspot.com/-Z2_8zaihFZE/TZDmUrBBVwI/AAAAAAAAAG4w/BICdCsmTx-E/s1600/Comi%25C3%25A9ndose%2Bdedo%2Bpie.JPG

<http://www.reverseosteopenia.com/wp-content/uploads/2011/02/forward-stretch1.jpg>

http://2.bp.blogspot.com/-TqG2xKXHSQ4/TzmCuMCynwI/AAAAAAAAHJg/C-3rhfBD_-w/s1600/podium%2Bjosem%2Bdiego.JPG

<http://deportes.orange.es/deportes/img/efe/2324031.jpg>

http://www.emisoraejercito.mil.co/recursos_user/imagenes//artistas/Imagen_226.jpg

<http://deportes.orange.es/deportes/img/efe/2077547.jpg>

<http://www.pilatesbilbao.com/wp-content/uploads/2011/06/pilates-flexion-extension-cadera-1.jpg>

http://blogs.larioja.com/la-salud-y-el-bienestar-de-los-riojanos/files/196747_18062007041.jpg

<http://static.diario.latercera.com/201106/1279158.jpg>

<http://ies.celestinomutis.madrid.educa.madrid.org/departamentos/educacion-fisica/pruebas-2007/relevos4x100mas-entrega-1-serie-1.JPG>

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/4/49/Osaka07_D6A_W400M_Hurdles_Final_finish.jpg/800px-Osaka07_D6A_W400M_Hurdles_Final_finish.jpg

<http://inaisonfire.files.wordpress.com/2011/12/jumping-in-angkor.jpg>

[http://www.rafaovejero.com/UserFiles/Image/foto%2020%20entrenamiento%20076\(1\).jpg](http://www.rafaovejero.com/UserFiles/Image/foto%2020%20entrenamiento%20076(1).jpg)

<http://odstatic.com/sanamente.com/beneficios-de-la-meditacion.jpg>

<http://jootix.com/upload/DesktopWallpapers/cache/unnamed--4b883735c9-2560x1920.jpg>

<http://3.bp.blogspot.com/-6fiUWcZHuwc/TiNZkFJVt1I/AAAAAAAAALJI/PwJwzUP4jm0/s1600/2.JPG>

Unidad 4

http://puertogaitan-meta.gov.co/apc-aa-files/32346364373233623037316162303132/indigenas_sikuani_desafio2009.JPG

<http://img.vitonica.com/2011/07/postura.jpg>

<http://www.carminaballet.com/amparo%20pie%20en%20la%20barra.JPG>

<http://photozar.files.wordpress.com/2008/06/xplano-entero-marta.jpg>

<http://siteduelelaespalda.com/wp-content/uploads/2012/02/14022012516.jpg>

<http://preparacionfisicakitesurf.files.wordpress.com/2011/07/2011-06-20-12-38-51.jpg>

http://4.bp.blogspot.com/-Otlri8N2sx0/TdA-yzYKRnI/AAAAAAAAABXY/YT55_Kb0YLg/s1600/estiramiento%20Bespalda.JPG

<http://www.belelu.com/up/2010/07/academia-arte-2.jpg>

http://2.bp.blogspot.com/_k3H2wTAhLvs/S60Dvqc0nXI/AAAAAAAAADU/dWDxPNhAccg/s1600/taller+suelo+y+aire.JPG

http://2.bp.blogspot.com/-2mXBL536woo/ThZdAxUCwOI/AAAAAAAAACCI/Ef5XPpII-Vc/s1600/IMG_9018.JPG

<http://korapilatzten.files.wordpress.com/2010/01/imagen214.jpg>

http://www.oni.escuelas.edu.ar/2002/la_pampa/danza/danza%20pareja%20independiente.jpg

http://dagua-valle.gov.co/apc-aa-files/30343037323131313262666662326236/233_003_ITG_DANZAS_DEL_PACIFICO_FOTO01.jpg

<http://4.bp.blogspot.com/-iQHMIQGmu0/TcNAphYwqPI/AAAAAAAAAAU/vCJc2hxqWIM/s1600/DANZAS.jpg>

<http://deportes.orange.es/deportes/img/efe/2324031.jpg>

<http://deportes.orange.es/deportes/img/efe/2077547.jpg>