ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

EDUCACIÓN FÍSICA

quinto grado

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

EDUCACIÓN FÍSICA

quinto grado

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

EDUCACIÓN FÍSICA

quinto grado

M. Sc. Mario López Palma
M. Sc. José Lago Pla
M. Sc. Arnaldo González Artola
M. Sc. Eros Bernal Morales
M. Sc. Juan Tomás Fonseca Milián
M. Sc. Oliet Rodríguez Méndez
M. Sc. Humberto Linares Santa Cruz

EDITORIAL
PUEBLO Y EDUCACIÓN

Este material forma parte del conjunto de trabajos dirigidos al Tercer Perfeccionamiento Continuo del Sistema Nacional de la Educación General. En su elaboración participaron maestros, metodólogos y especialistas a partir de concepciones teóricas y metodológicas precedentes, adecuadas y enriquecidas en correspondencia con el fin y los objetivos propios de cada nivel educativo, de las exigencias de la sociedad cubana actual y sus perspectivas.

Ha sido revisado por la subcomisión responsable de la asignatura perteneciente a la Comisión Nacional Permanente para la revisión de planes, programas y textos de estudio del Instituto Central de Ciencias Pedagógicas del Ministerio de Educación.

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización previa y por escrito de los titulares del ***copyright*** y bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, así como su incorporación a un sistema informático.

Material de distribución gratuita. Prohibida su venta

Colaboradores:

M. Sc. Heriberto Corvea Bravo

M. Sc. Raúl González Toledo

M. Sc. Luis Ferreiro Armenteros

M. Sc. Fernando Hernández Márquez

Edición y corrección:

• Nereyda Contreras Hernández

Diseño:

• Instituto Superior de Diseño (ISDi)

Ilustración:

• Bertha Andrianis Pérez Tamayo

Emplane:

• Alberto Alejandro Ribalta González

© Ministerio de Educación, Cuba, 2024
© Editorial Pueblo y Educación, 2024

ISBN 978-959-13-4568-4 (Versión impresa)
ISBN 978-959-13-4686-5 (Versión digital)

EDITORIAL PUEBLO Y EDUCACIÓN
Ave. 3.ª A No. 4601 entre 46 y 60,
Playa, La Habana, Cuba. CP 11300.
epueblo@epe.gemined.cu

ÍNDICE

Consideraciones generales / 1

Concepción didáctica de la asignatura en el grado / 2

Sugerencias para la planificación de la clase y el tratamiento de los contenidos de las unidades de estudio / 5

Documentos a tener en cuenta para la planificación / 6

Sugerencias para la formación y desarrollo de las Habilidades Motrices Deportivas / 14

Métodos para el desarrollo de las Habilidades Motrices Deportivas / 16

Sugerencias específicas para el tratamiento didáctico y metodológico del contenido de cada unidad del programa / 19

Unidad Condición física / 19

Unidad Atletismo / 48

Unidad Baloncesto / 57

Unidad Balonmano / 70

Unidad Béisbol 5 / 91

Unidad Fútbol / 120

Unidad Voleibol / 132

Bibliografía para el docente / 145

Consideraciones generales

Las orientaciones metodológicas son la guía de orientación del profesor para dirigir, a partir de su planificación, el proceso educativo en la asignatura.

El estudio de las orientaciones metodológicas debe facilitar una mejor interpretación del programa, una concepción metodológica que se asuma desde un enfoque integral físico-educativo y el conocimiento de sugerencias para desarrollar los contenidos. De este modo complementa el programa con sugerencias didácticas y metodológicas que facilitan la dirección del proceso educativo y ayudan a los docentes en el logro de la derivación gradual y el cumplimiento de los objetivos, a partir de sus contextos particulares.

La Educación Física, en el ciclo anterior, estaba dirigida a continuar el desarrollo de las capacidades físicas, el fortalecimiento de las habilidades motrices básicas y al comienzo del aprendizaje de las Habilidades Motrices Deportivas (HMD) mediante los juegos predeportivos.

En este ciclo (5.º y 6.º grados) se lleva a cabo un mayor trabajo con vistas al desarrollo de las HMD, ya que no solo se tratará el atletismo como en el caso de 4.º grado, sino que además se tendrá la opción de impartir los deportes de Baloncesto, Balonmano, Béisbol 5, Fútbol y el Voleibol.

Teniendo en cuenta la duración del período en horas-clase, el profesor podrá escoger, en la unidad de Atletismo, dos o los tres eventos para impartir en esta.

El profesor tendrá la opción de escoger tres de los deportes que se imparten en el grado de acuerdo con los períodos y a las características de las áreas, los materiales y sus educandos.

En cada una de las unidades de estudio se ofrecen sugerencias en cuanto al tratamiento de los deportes y a determinados contenidos que demandan atención especial por su importancia y nivel de complejidad, las que deben ser enriquecidas y sistematizadas por los docentes en la práctica educativa.

Concepción didáctica de la asignatura en el grado

La concepción del proceso educativo de la clase de Educación Física, al asumir un enfoque integral físico-educativo, debe caracterizarse por planteamientos integradores dirigidos a los ámbitos cognitivo-afectivo, físico-motriz y sociocultural, bajo la guía y orientación del profesor en correspondencia con el progreso y desarrollo del educando, a partir de sus particularidades individuales y la de los contenidos de cada una de las unidades didácticas de la asignatura en el grado.

Los contenidos de las unidades están concebidos sistémicamente, se dirigen a la formación integral del educando en las diferentes esferas, dimensiones o direcciones declarados en el modelo de institución educativa de que se trate, e integra de forma coherente los elementos educativos e instructivos, a partir de las potencialidades de los contenidos esenciales que constituyen el objeto de estudio de la asignatura en los educandos.

Lo planteado se corresponde con las líneas directrices relativas al fortalecimiento de la salud y la higiene del educando, expresado en la participación protagónica, sistemática y consciente en las actividades físicas, deportivas y recreativas encaminadas a la formación de actitudes, normas y valores para la creación de hábitos de práctica permanente de ejercicios físicos que se desarrollan en la institución educativa y en su entorno comunitario, así como a la capacidad de rendimiento físico del educando para el cumplimiento exitoso de determinadas tareas físicas, deportivas, recreativas y de la vida diaria.

Para ello la Educación Física, como parte integrante de la formación de la personalidad del educando, constituye un proceso pedagógico que debe interactuar de forma equilibrada y responder al desarrollo de la sociedad, y en consecuencia con ello a la elevación de la capacidad de rendimiento físico del educando, no solo en las influencias internas biológicas, sino también en las externas sociales.

Uno de los objetivos en el quinto grado y en la educación primaria es que los educandos participen y disfruten de las actividades físicas y deportivas que organiza la institución educativa, esforzándose por lograr un máximo rendimiento e incorporar estas a su tiempo libre en las actividades de la recreación física, en un marco de respeto en las interacciones grupales, en el entorno donde se desarrolla y en el resto de la sociedad.

En el orden de las ideas anteriores, la práctica sistemática de las actividades físicas, deportivas y recreativas contribuye, desde la inclusión hacia el interior de sus contenidos y objetivos, al desarrollo de la educación de las capacidades intelectuales y patrióticas, de las normas de comportamiento ciudadano, de la educación científica y tecnológica, para la salud y la sexualidad, de la educación estética, comunicativa, volitiva, moral, politécnica y laboral, y al compromiso contra la discriminación y la exclusión social; del mismo modo, al comportamiento responsable en el cuidado y a la conservación del medio ambiente en el entorno donde se desarrolla el educando.

Las unidades que integran este grado son: Condición Física, Atletismo, Baloncesto, Balonmano, Béisbol 5, Fútbol y Voleibol, constituyendo la base para la selección y estructuración de cada una de las unidades didácticas que se impartirán en los períodos correspondientes; de ellos se determinan las principales formas de actividad práctica y de estos se desprende la necesidad de hacer posible la estructura lógica del contenido en el curso escolar.

Es importante, en el momento de planificar las unidades, romper con el criterio de linealidad e independencia en el desarrollo de cada unidad, y al mismo tiempo lograr que se materialice una adecuada planificación en la que se refleje, tanto en el curso como en los períodos, la relación entre las capacidades físicas y las HMD. Tanto las actividades de la Condición Física como los deportes, proporcionan conocimientos que son transferibles de una unidad a otra retomándose, ampliándose y profundizándose según el caso, por ejemplo, la voluntad, la honestidad, la perseverancia o el espíritu colectivista que deben ser aprovechados al máximo como parte de un sistema de influencias íntimamente relacionadas.

En este sentido, el contenido en el grado se concibe sobre la base del logro de los objetivos en 4.º grado, al retomar y ejercitarse los conocimientos, capacidades, habilidades y valores adquiridos en condiciones de mayor complejidad de las tareas de movimiento, logrando una adecuada solidez y desarrollo de estos contenidos en el transcurso de las unidades didácticas, con lo que se eleva la capacidad de rendimiento físico del educando.

La educación física en el grado está encaminada al desarrollo de capacidades físicas, habilidades motrices básicas y deportivas, la formación de intereses hacia la práctica sistemática de actividades físicas, deportivas y recreativas, así como a la formación de valores y cualidades del carácter.

La condición física que se expresa en la unidad para el grado, es el medio que instrumenta sistemáticamente todo movimiento-ejercicio físico como tarea educativa en función del desarrollo motriz general.

Esta unidad se trabajará en los tres períodos por ser la que mayor influencia tiene en el desarrollo de capacidades físicas y habilidades motrices, así como en la consolidación de las habilidades trabajadas en grados anteriores.

Por su parte, las unidades de deportes con pelotas y el atletismo se impartirán durante un período que será seleccionado por el profesor y se garantizará principalmente por el desarrollo de habilidades antecedentes desarrolladas en la unidad de Juegos Predeportivos que se impartió en el grado precedente.

El objetivo fundamental de los deportes con pelotas es que el educando aprenda a jugar aplicando, de forma sencilla, las habilidades deportivas, por lo que la enseñanza debe realizarse en condiciones de juegos fundamentalmente. El objetivo principal del atletismo, independientemente del papel que desempeña en el mejoramiento de las capacidades, es el desarrollo de las habilidades motrices propias del deporte.

Teniendo en cuenta que en las edades de diez a doce años se presenta una mayor aceleración en el proceso de aprendizaje motriz de los educandos, el maestro debe prestar una mayor atención a ello, de manera que, por una parte, no se altere la lógica metodológica del aprendizaje y por otra, no se frenen las posibilidades de desarrollo que manifiesten los educandos.

SUGERENCIAS PARA LA PLANIFICACIÓN DE LA CLASE Y EL TRATAMIENTO DE LOS CONTENIDOS DE LAS UNIDADES DE ESTUDIO

La planificación constituye la parte esencial para la dirección científica del proceso educativo, por lo que tiene un carácter dialéctico dado por la estrecha relación entre sus funciones (organización, elaboración, ejecución, control y regulación) que permite ajustar y adecuar la planificación a las condiciones objetivas de cada área, grupo y su desarrollo; también tiene un carácter sistémico, pues se relacionan los objetivos a corto, mediano y largo plazo.

La planificación docente no puede ser un proceso mecánico y requiere de un proceso sistemático durante su ejecución, con vistas a conocer los logros y dificultades para poder introducir los ajustes necesarios cuando, por causas objetivas o subjetivas, no se obtengan los resultados previstos en los objetivos y contenidos programados.

La planificación docente consiste en el establecimiento consciente y mantenido de las relaciones metodológicas objetivamente necesarias y de la proporcionalidad entre los diferentes contenidos programados, por lo que influye directamente en el logro de los objetivos propuestos.

Para hacer una adecuada planificación de los contenidos del curso y de las clases, es necesario tener presentes algunos aspectos generales y pasos metodológicos en la etapa de preparación, como:

- Hacer un estudio y análisis de los objetivos del grado y los específicos de cada unidad, destacando los aspectos fundamentales.
- Estudiar y analizar en detalle los contenidos programados.
- Dominar la concepción metodológica de la disciplina y de cada unidad que se asume y se sugiere en las orientaciones metodológicas.
- Determinar las condiciones materiales y los medios auxiliares que son necesarios para el desarrollo efectivo de cada unidad.
- Realizar el análisis metodológico de los contenidos programados en la unidad.
- Realizar las pruebas de diagnóstico que se aplicarán al inicio del período, de las unidades motivo de estudio.

- Efectuar la planificación global de la unidad didáctica teniendo en cuenta lo siguientes aspectos:
  - Definir la cantidad de horas-clase y de reserva en los períodos del curso escolar y su distribución para las frecuencias a impartir, acorde con el diagnóstico.
  - Analizar la relación entre los contenidos de cada unidad didáctica y sus relaciones con la condición física.
  - Confeccionar sistemas de clases para un número de estas.
  - Planificar y desarrollar cada clase e introducir los ajustes del contenido y metodológicos necesarios, en correspondencia con el resultado de los controles sistemáticos y el desarrollo de los educandos.

Estos pasos metodológicos no constituyen un esquema; cada profesor, en correspondencia con su experiencia pedagógica, empleará la forma y el ordenamiento que le sea más útil para garantizar la efectividad en su trabajo. Para planificar una clase correctamente, debemos tener en cuenta una serie de documentos que se relacionan entre sí y conforman un sistema.

DOCUMENTOS A TENER EN CUENTA PARA LA PLANIFICACIÓN

- Programa y Orientaciones metodológicas
- Plan anual
- Dosificación del contenido
- Tratamiento metodológico de las habilidades
- Plan de la clase

Programa y Orientaciones metodológicas

Los programas se caracterizan por ser de obligatorio cumplimiento y se componen de:

- Caracterización de la disciplina en el nivel
- Objetivos generales de la disciplina en el nivel
- Objetivos generales de la asignatura en el grado
- Plan temático
- Exigencias para la evaluación de los educandos en la asignatura
- Bibliografía para el docente

Las Orientaciones metodológicas son sugerencias que se les brindan a los profesores para el desarrollo de sus clases y se estructuran de la siguiente forma:

- Consideraciones generales
- Concepción didáctica de la asignatura en el grado
- Sugerencias para el trabajo metodológico de los profesores
- Sugerencias específicas para el tratamiento didáctico y metodológico del contenido de las diferentes unidades
- Bibliografía para el docente

PROGRAMAS Y ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

COMPONENTES DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

OBJETIVOS → ¿Para qué enseñar?

CONTENIDOS → ¿Qué enseñar y desarrollar?

Habilidades motrices básicas y deportivas

Capacidades físicas

Valores, sentimientos, convicciones

PLAN TEMÁTICO Y ORGANIZACIÓN

MÉTODOS → ¿Qué vías utilizar para dar cumplimiento a los objetivos?

MEDIOS → ¿Con qué enseñar? / ¿Con qué aprender?

EVALUACIÓN → ¿Cómo se han alcanzado los objetivos propuestos?

Sugerencias de métodos y medios a utilizar
Exigencias y concepciones para evaluar
Orientaciones metodológicas. Ejemplos de ejercicios y juegos

Plan anual

Se confecciona teniendo en cuenta en cuantos períodos, etapas o semestres se dividen el curso escolar, las unidades o deportes que vamos a impartir y sus contenidos.

Unidad	Contenido	Períodos, etapas o semestres		
		I	II	III
Se transcribe lo que está en el programa	Se transcribe lo que está en el programa			

Dosificación del contenido

La dosificación de los contenidos se basa en los test diagnóstico realizados por el profesor en cada grupo clase (habilidades y capacidades), y los contenidos se distribuyen teniendo en cuenta el total de horas de cada unidad según se establece en el Plan temático de cada grado.

El profesor distribuye las clases atendiendo a las dificultades de los educandos en las diferentes subunidades y temáticas.

El test diagnóstico es un elemento de suma importancia que el profesor debe emplear para conocer el nivel de desarrollo alcanzado por los educandos en grados o etapas anteriores, y se debe realizar sobre la base de aquellos contenidos que los educandos dominan.

Para elaborar una planificación o dosificación de los contenidos el profesor debe conocer:

- Horas-clase asignadas para cada período y unidades que se impartirán en cada uno.
- Número de clases que se impartirá para cada temática acorde al diagnóstico.
- Orden metodológico en que se impartirán los elementos técnicos o las temáticas.
- Cómo distribuir los contenidos de la unidad de Condición Física para alcanzar los niveles de eficiencia física que exige el grado para la edad y el sexo.
- Cómo asignar adecuadamente el tiempo necesario para el desarrollo de las capacidades físicas que sirven de apoyo a la formación de las HMD.

- Influencia que ejercen las HMD en el desarrollo de las capacidades físicas y viceversa (multipotencia).
- Condiciones materiales y área deportiva de que se dispone.

Ejemplo

Semana			1		2		3-12		
Clases			1	2	3	4	5	6	7-36
Unidad	Subunidad	Temáticas							
Balon-cesto	Drible	En el lugar	x	x	x				
		En movimiento		x	x	x	x		
Con-dición Física	Despliegues y repliegues	Transformación de 1 fila en 2	x	x	x				
		9, 6, 3, lugar			x	x	x		

Tratamiento metodológico de las habilidades

Entre los aspectos antes relacionados aparece el análisis metodológico, que sirve de base para desarrollar con mayor claridad el proceso de la planificación.

Teniendo en cuenta los objetivos propuestos en la unidad para el elemento técnico, el profesor puede determinar el orden metodológico que debe seguir para su enseñanza, y el sistema de objetivos que se debe alcanzar para que los educandos se apropien de la habilidad.

Posteriormente, el profesor debe definir la habilidad principal, las habilidades antecedentes que sirven de base a la formación de la nueva habilidad, las capacidades físicas necesarias para facilitar el desarrollo de la habilidad, los conocimientos teóricos que beben trabajar paralelamente y la sistematización u orden de los ejercicios, teniendo siempre presente el nivel de desarrollo que se exige para el grado.

El análisis metodológico, conjuntamente con el resultado del test diagnóstico, es la base para elaborar las dosificaciones de la unidad para el período o del curso, en el caso de la Condición Física.

Al final de las sugerencias proponemos ejemplos de análisis metodológicos de 5.º y 6.º grados.

La planificación de la clase

CLASE:	OBJETIVOS INSTRUCTIVO CAPACITIVO O DESARROLLADOR FORMATIVO O EDUCATIVO
GRADO:	
UNIDADES:	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES	
		Tiempo	Repeticiones	Organizativas	Metodológicas
Inicial (Aproximadamente 10 min)	• Formación y presentación de la clase • Pase de lista • Información de los objetivos • Calentamiento – General – Especia	Tiempo desglosado para cada actividad específica	Cantidad de repeticiones para cada actividad específica	Formas y procedimientos organizativos	Métodos para el aprendizaje y perfeccionamiento de las habilidades motrices básicas y deportivas y para el desarrollo de las capacidades físicas Énfasis en aspectos metodológicos
Principal (Aproximadamente 30 min)	Cumplimiento de los objetivos Ejercicios para el aprendizaje y perfeccionamiento de las habilidades motrices básicas y deportivas Ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas				
Final (Aproximadamente 5 min)	Recuperación Análisis de la clase Recogida de materiales Formación y despedida				

Ejemplo de análisis metodológico del voleo por arriba de frente. 6º grado. Voleibol

Objetivos	Habilidad principal	Habilidades antecedentes	Capacidades necesarias	Conocimientos teóricos	Ejemplos de sistematización de los ejercicios
Realizar en gruesa el voleo por arriba de frente	Voleo por arriba de frente	• Voleo por arriba de frente en 5.º grado • Juegos predeportivos de voleibol en 4.º grado	• Condicionales – Fuerza rápida – Rapidez de traslación – Resistencia • Coordinativas – Orientación – Anticipación – Ritmo – Diferenciación – Agilidad – Capacidad de reacción	Regla 9.3 y 9.4 Doble golpe: un jugador golpea 2 veces en forma consecutiva el balón o sucesivamente varias partes de su cuerpo.	• Voleo por arriba de frente (arriba y después al frente) • De forma individual, voleo por arriba de frente • Voleo por arriba en parejas y tríos • Dejando picar la pelota, voleo por arriba de frente • Desplazamiento al frente, pase a un compañero • Dirigido a las diferentes zonas

Ejemplo de análisis metodológico para el golpeo con el interior del pie. 6.º grado. Fútbol

Objetivos	Habilidad principal	Habilidades antecedentes	Capacidades necesarias	Conocimientos teóricos	Ejemplos de sistematización de los ejercicios
Ejecutar de forma gruesa el golpeo con el interior del pie	Golpeo con el interior del pie	• Golpeo con el interior del pie en 5.º grado • Juegos predeportivos de fútbol en 4.º grado • Golpear objetos con los pies de 1.º a 3.er grado	• Condicionales – Fuerza rápida de piernas – Rapidez de traslación • Coordinativas – Acoplamiento – Diferenciación – Orientación – Ritmo – Regulación y dirección del movimiento • Movilidad	Fundamentos teóricos del golpeo	• Golpeo con el interior del pie en el lugar y sin carrera de impulso • Golpeo con el interior del pie en el lugar, con carrera de impulso • En parejas, golpeo del balón que llega raso • Golpeo del balón en movimiento en dúos

Ejemplo de análisis metodológico para del drible múltiple. 5.º grado. Balonmano

Objetivos	Habilidad principal	Habilidades antecedentes	Capacidades necesarias	Conocimientos teóricos	Ejemplos de sistematización de los ejercicios
Realizar con un nivel de desarrollo grueso el drible múltiple	Drible múltiple	• Drible de frente en el baloncesto (si se ha impartido la unidad) Golpeo con el interior del pie en 5.º grado • Juegos predeportivos de balonmano o baloncesto en 4.º grado predeportivos de fútbol en 4.º grado • Rebotar pelotas con una mano en gimnasia básica de 1.er a 3.er grado	• Condicionales – Rapidez de traslación • Coordinativas – Rapidez de reacción – Regulación del movimiento – Adaptación y cambios motrices – Acoplamiento – Anticipación – Diferenciación – Orientación – Movilidad	Regla 7.3 y 7.4 Cómo jugar el balón	• Drible en el lugar con control visual • Drible trotando con control visual • Drible con cambio de dirección con control visual • Drible con cambio de velocidad en marcas del terreno

La sistematización de los ejercicios estará en dependencia del desarrollo que presenten los educandos, el que se comprobará mediante los diagnósticos.

SUGERENCIAS PARA LA FORMACIÓN Y DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES DEPORTIVAS

Es usual que cuando revisamos los programas aparezca, por parte de los profesores, el interés por la formación y el desarrollo de los hábitos, las habilidades y las capacidades de los educandos. Contribuir a la formación y el desarrollo de estos aspectos, es una necesidad indiscutible y podríamos afirmar que este criterio es compartido por todos los educadores en cualquier nivel de enseñanza.

En la realización de las variadas acciones que realiza el hombre al ejecutar sus actividades, algunos movimientos pueden efectuarse bajo regulación consciente. Cuando determinados aspectos de la acción exigen al comienzo una cuidadosa regulación consciente y después empiezan a ser ejecutados con menor participación de la conciencia, significan que se automatizan.

Es a esa automatización parcial, la ejecución y regulación de las operaciones dirigidas hacia un fin, es lo que denominamos hábito.

La automatización creciente de los movimientos puede ir acompañada al mismo tiempo de una ampliación de la regulación consciente de las acciones de las cuales forman parte esas operaciones.

Por consiguiente, aquellas acciones que se efectúan muchas veces en determinadas condiciones, se llegan a fijar tanto que ya no se necesita una estricta regulación consciente de estas ni de sus operaciones aisladas, y en forma unitaria devienen una operación automatizada, es decir, se convierten en hábitos.

El hábito es una automatización parcial de la actuación consciente del hombre, que se elabora dentro del proceso de su ejecución.

Otra forma de asimilación de la actividad por el hombre está dada por las habilidades. En la formación de estas intervienen, además de los hábitos, los conocimientos que asimila la persona.

Así, podemos entender como habilidad el dominio de un complejo sistema de acciones psíquicas y prácticas para una regulación

racional de la actividad con ayuda de los conocimientos y hábitos que la persona posee.

No se puede formar una habilidad sin haber adquirido todavía los hábitos correspondientes. En estos casos, el hábito se forma sobre la base de la habilidad que ya se tiene. Por otra parte, la habilidad se refuerza y perfecciona a medida que se adquiere el hábito y también se conserva, aunque este último desaparezca.

El deber de proporcionar a los educandos nuevas posibilidades de movimiento y lograr que estos sean cada vez más adecuados, racionales y eficientes, ha constituido un objetivo constante de la Educación Física, que ha obligado a la búsqueda de una mayor eficiencia pedagógica en este campo.

En el marco de la Educación Física, las HMD correctamente desarrolladas son indicadores de la efectividad que van alcanzando los movimientos físicos unidos al desarrollo de las capacidades físicas.

En el campo de la Educación Física, esta relación entre hábito y habilidad se ve a diario, ya que en la medida en que se perfecciona la estructura de los movimientos y sus mecanismos de ejecución se hacen más automáticos (hábitos), pasan a un primer plano consciente los objetivos por los cuales se realiza la acción y las condiciones en las cuales esta transcurre, todo lo cual se traduce en resultados cada vez más efectivos (habilidad). El hábito presupone la automatización consciente de los componentes de ejecución de la acción (operaciones), mientras que la habilidad se refiere a las acciones e indica la utilización de los conocimientos, de las operaciones y de la experiencia adquirida por el hombre y dirigidas a un fin determinado, sin esto no hay hábito ni habilidad, respectivamente.

A diferencia de los hábitos que tienden a repetirse tal y como son, incluso en aquellos casos en que las condiciones en que se producen varían, la habilidad tiene un carácter más activo y operante.

Las habilidades, desde el punto de vista motriz, para la Educación Física se clasifican en motrices básicas y deportivas.

Una habilidad motriz deportiva puede considerarse como adquirida cuando el educando logra aplicar en la práctica los conocimientos, las experiencias y los hábitos adquiridos de manera efectiva y ante condiciones cambiantes, lo que evidencia la necesidad de todo un trabajo metodológico para lograr su desarrollo.

MÉTODOS PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES DEPORTIVAS

La formación y el desarrollo de las HMD exige la utilización de métodos adecuados que permitan una correcta dirección de la enseñanza.

Los métodos desde el punto de vista de la didáctica, constituyen la vía más importante para la dirección del proceso educativo y se utilizan para el desarrollo de hábitos y habilidades.

En la práctica de la Educación Física los métodos de enseñanza van formando un sistema, es decir el profesor utiliza varios métodos en dependencia de los objetivos, contenidos y nivel de desarrollo de los educandos.

Ejemplo: cuando interrumpe la ejercitación independiente o el juego para explicar y demostrar de nuevo, y posteriormente va corrigiendo en el transcurso de la actividad.

En el proceso de formación de HMD se emplean varios métodos en dependencia de la habilidad deportiva motriz que desarrolla y la fase de formación en que esta se encuentra.

Método

El método de enseñanza es un sistema de acciones sucesivas las que realizan con un carácter consciente y que están dirigidas a alcanzar un resultado que se corresponda con el objetivo propuesto.

Algunas clasificaciones de métodos

Unas de las clasificaciones en el nivel primario, tomando como punto de partida la fuente de los conocimientos, son: orales, visuales y prácticos.

Los orales y visuales tienen una estrecha relación con los procedimientos de explicación, demostración, y los métodos prácticos con las repeticiones de las acciones para el desarrollo de habilidades y capacidades.

Otras clasificaciones presentan el método del todo y las partes que se basa en el fraccionamiento de las partes para facilitar el aprendizaje y la asociación progresiva.

Método deductivo: Parte de explicar y demostrar al educando la actividad a realizar; posteriormente el educando ejecuta la práctica del ejercicio mientras el profesor instruye y realiza

conexiones. El método inductivo transcurre sobre la base de situaciones problemáticas que el profesor crea para que el educando, bajo su guía, busque soluciones y llegue por sí mismo a conclusiones.

Método directo: Se basa en la imitación por el educando de la actividad que el profesor realiza.

Método indirecto: Consiste en utilizar ejercicios específicos que se asemejen a la estructura del movimiento y faciliten su aprendizaje.

Hemos visto varios métodos, y aunque reciben nombres distintos, son iguales en su esencia, por ejemplo, el método práctico y el de repetición.

Por lo tanto, lo esencial en el método no es su clasificación, sino el reconocimiento profundo de cómo hay que proceder dentro de cada uno de ellos para que se conviertan en una vía efectiva en el tratamiento de los contenidos; no es posible la existencia de un solo método en las clases de Educación Física, es necesario utilizar varios de ellos de forma articulada en sistema. No obstante, en las diferentes clasificaciones existen puntos comunes que el docente debe reconocer.

Métodos generales básicos

Método expositivo-demostrativo: Se apoya en la utilización de la palabra y la demostración práctica. La explicación debe garantizar que en un corto plazo pueda destacar la ejecución correcta del ejercicio. La demostración debe asegurar una imagen fiel del movimiento para que pueda ser percibido correctamente.

Método sintético: Este método también es conocido como global, se utiliza en movimientos simples cuya estructura no pueda ser dividida, ejemplo: pase de pecho.

Método analítico-asociativo-sintético: Es utilizable en ejercicios complejos donde sea factible un tratamiento analítico por fases del movimiento, para después ir asociando una fase a la otra hasta lograr su realización total. Este método permite, al desarrollar diversas fases y movimientos por separado, profundizar

mejor en ciertos detalles de la técnica y corregir algunos defectos, ejemplo: los saltos en el atletismo.

Método de repetición: La realización repetida de acciones y movimientos constituyen la base práctica para el desarrollo de las HMD y, por tanto, representa una vía efectiva para su aprendizaje. El ejercicio, el juego y la competencia, son diversas formas que adopta la actividad física deportiva, pero el concepto de método supone, además, una serie de acciones u operaciones que tienen un carácter sistemático, mientras que estas formas son conceptos muy amplios que abarcan múltiples variantes.

Etapas de formación de HMD

Estas etapas caracterizan los estadios por los que transcurre el aprendizaje de los ejercicios físicos y expresan un desarrollo. Son etapas estrechamente interrelacionadas que representan los eslabones de un sistema de formación.

El aprendizaje de un nuevo movimiento o ejercicio físico debe pasar, por lo regular, por tres etapas con períodos de duración en dependencia del grado de dificultad y la experiencia motriz del educando.

- Primera etapa: Dominio inicial de los fundamentos generales del ejercicio como un todo.
- Segunda etapa: Diferenciación y apropiación de las partes del ejercicio y la integración progresiva de estas hasta formar un todo.
- Tercera etapa: Consolidación y profundización de las HMD que adoptan dos formas básicas:
  - La ejercitación, que es la realización repetida de ejercicios y actividades físico deportivas.
  - La profundización, la que se establece en la medida que se plantean exigencias constantes y crecientes en la actividad del educando.

Fases de la formación de las HMD

- Generalización
- Consolidación
- Estabilización

Fases	Nivel de asimilación	Nivel de profundidad
Generalización	Familiarización Reproducción	Habilidades aisladas
Consolidación	Reproducción	Habilidades combinadas Complejo de habilidades
Estabilización	Aplicación Creación	Juegos

Niveles de profundidad

- Habilidades aisladas: Son habilidades que se ejecutan independientes unas de otras.
- Habilidades combinadas: Es la combinación de 2 o más elementos técnicos.
- Complejo de habilidades: Son situaciones que se van reproduciendo y que nos acercan a una situación real de juego. Aparecen por primera vez las relaciones interpersonales.
- Juegos.

SUGERENCIAS ESPECÍFICAS PARA EL TRATAMIENTO DIDÁCTICO Y METODOLÓGICO DEL CONTENIDO DE CADA UNIDAD DEL PROGRAMA

UNIDAD CONDICIÓN FÍSICA

La condición física es uno de los medios más multivariado y dinámico que posee la Educación Física para el desarrollo de la capacidad de rendimiento físico de los educandos, además de formar rasgos morales de la personalidad como la voluntad, el valor, el colectivismo, la honradez y la modestia.

Esta unidad está concebida con el objetivo de mejorar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas condicionales, coordinativas complejas (agilidad) y la flexibilidad.

La condición física se imparte en los tres períodos del curso acompañando siempre a otra unidad del grado, por lo que se requiere de una correcta selección de las actividades a desarrollar en

cada una de ellas y en cada clase, de forma tal que se obtenga una correcta relación intramateria. Por ejemplo, si en Atletismo se están trabajando las carreras de distancias cortas, que no solo garantizan la habilidad de correr, sino también la capacidad de rapidez, no es necesario enfatizar en esta capacidad en la condición física.

En la unidad solo se programan las subunidades y temáticas que se deben trabajar durante el curso, correspondiéndole al profesor seleccionar las actividades que permitan darle cumplimiento a los objetivos. Para el desarrollo de las capacidades físicas, es imprescindible la repetición reiterada mediante la sistematización de la ejercitación.

Los contenidos en el grado se deben estructurar bajo los principios pedagógicos de la sistematicidad y el aumento progresivo de las exigencias. Dicha estructuración se proyecta horizontalmente, garantizándose una elevación constante de la complejidad del ejercicio, y verticalmente cuando se refiere al ordenamiento lógico que debe existir entre subunidades, temáticas y actividades del programa en el grado.

Las actividades seleccionadas, por tanto, deben propiciar en todo momento una clase variada, racional, productiva e interesante, y permitir, además, una correcta, suficiente y sistemática ejercitación para todos los educandos.

La carga física constituye la vía fundamental para el desarrollo de las capacidades físicas, por lo que es necesario, debido a la influencia de los ejercicios, conocer la característica de la carga externa, la que se compone, entre otros aspectos, de volumen e intensidad.

Volumen: Cantidad o magnitud de trabajo que realiza el educando y puede manifestarse en pesos, repeticiones, tiempo y distancia.

Intensidad: Fortaleza del estímulo o rendimiento de trabajo en una unidad de tiempo. La intensidad puede estar representada por la forma de realizarse el ejercicio, su rapidez de ejecución, su frecuencia.

Ejemplo: En una carrera de 600 m recorridos en un tiempo determinado, el volumen está representado por la distancia y la intensidad por el tiempo.

Otro aspecto de gran importancia es el aumento gradual y progresivo de la carga según las posibilidades de los educandos para proporcionarles un incremento en el desarrollo de las capacidades físicas. Para ello, el profesor debe planificar el proceso de forma tal que garantice el aumento sistemático proporcional de la intensidad y del volumen de la carga y con correspondencia entre uno y otro componente, teniendo presente que el aumento de la carga es más efectivo si se sigue un proceso escalonado que permita al organismo alcanzar una verdadera adaptación para luego iniciar una nueva etapa cualitativa y cuantitativamente superior.

Para dirigir el proceso docente educativo en el desarrollo de las capacidades físicas, es necesario que el profesor seleccione los métodos, procedimientos y formas organizativas en correspondencia con cada actividad, por lo que hacemos las siguientes sugerencias:

- Método de repetición estándar: Se caracteriza por la realización repetida de ejercicios y series de estos donde el volumen y la intensidad permanecen invariables (intensidad alta, volumen bajo).
- Método de repetición variable: Se caracteriza por la realización repetida de ejercicios y series de estos donde uno de los componentes de la carga varia (intensidad, volumen, contenido).

Se recomienda utilizar mayormente los métodos de trabajo continuo y discontinuo para el mejoramiento de la resistencia en las clases de educación física.

En cada una de las temáticas tratadas en las Orientaciones Metodológicas se brindan:

- Conceptos sobre los que el profesor debe incidir al seleccionar los ejercicios.
- Métodos y procedimientos en correspondencia con las características de cada capacidad.
- Sugerencias de ejercicios que el profesor con su experiencia podrá enriquecer (atendiendo a la BME o instalaciones que posea), teniendo presente que se correspondan con el desarrollo físico que tengan los educandos y que estén dirigidos al cumplimiento de los objetivos.

Ejercicios de organización y control

En este grado se recomienda seguir retomando los ejercicios de organización y control que se han trabajado en grados anteriores, haciendo énfasis en los despliegues y repliegues.

En 5.º grado se continuarán trabajando las diferentes formaciones ya conocidas en grados anteriores y se ejercitarán en la medida que el educando los necesite, siempre acorde al diagnóstico y el nivel de conocimiento que tengan los educandos sobre estas.

Los contenidos impartidos en grados anteriores son:

- Formaciones: filas, hileras, círculos (orientación interior y exterior), libre o dispersos
- Numeraciones
- Alineaciones: alineación, doble alineación y tomen distancia
- Giros hacia diferentes direcciones

Los ejercicios de organización y control se utilizarán en las clases cuando el contenido lo requiera y no de forma forzada. Recomendamos utilizarlos dentro de las actividades planificadas para organizar y distribuir de forma rápida y racional a los educandos, y en los juegos, como una vía para su ejercitación y como motivación.

Aunque no aparece como contenido en el programa de este grado, se deben continuar trabajando los ejercicios posturales y resaltar la importancia de los ejercicios respiratorios y compensatorios, así como la prevención de lesiones por diferentes causas.

Despliegues y repliegues

Estos ejercicios permiten al profesor distribuir con racionalidad todo el grupo en el área donde se desarrolla la clase, para reagruparlos más tarde con facilidad.

Los despliegues desde filas, hileras o círculos, se impartieron en el tercer grado y toman como base los ejercicios de formaciones, numeraciones, alineaciones y los giros. El profesor consolidará estos contenidos cuando le sea necesario dentro de la clase.

En el cuarto grado se impartió, dentro de los despliegues y repliegues, el 9, 6, 3, lugar, que debe continuar su ejercitación en este grado.

El despliegue 9, 6, 3, lugar, comienza por numerar a los educandos en fila de la forma que se indica en la propia denominación del despliegue; seguidamente el profesor ordena: nueve, seis, tres, lugar, de frente, ¡Mar!, con lo que se desplaza cada educando una cantidad de pasos al frente igual al número que se le ha asignado, lo que forma varias filas con la particularidad de que ningún educando queda detrás de otro (figura 1).

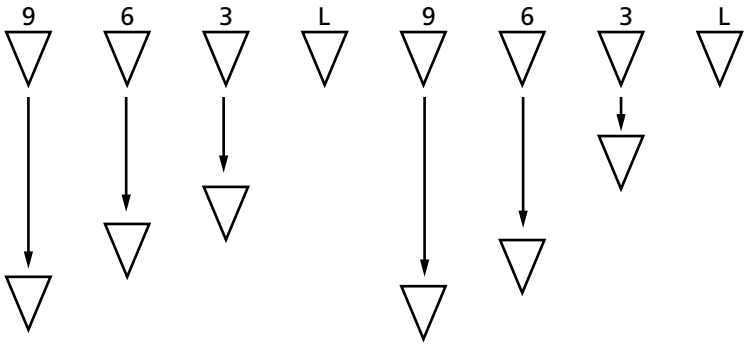


Fig. 1

El repliegue primero se dará una media vuelta y el regreso se realizará por medio de las voces de mando: *A sus lugares, ¡Mar!,* y los educandos se desplazarán regresando por la vía de los pasos que dieron para desplegarse.

Estos ejercicios permiten al profesor distribuir con racionalidad todo el grupo en el área donde se desarrolla la clase, para reagruparlos más tarde con facilidad.

Los despliegues y repliegues que se introducirán como contenido nuevo en el grado serán la transformación de una fila en dos y la transformación de una hilera en dos.

Son ejercicios que se incorporan por primera vez en el grado, permitiendo al maestro una distribución más racional y de ocupar posiciones espaciosas de todo el grupo en el área disponible para la clase, así como una fácil reagrupación ulterior de los educandos.

Transformación de una fila en dos

Este despliegue se realiza a partir de la formación de fila. Se comienza por mandar numeración de a dos y seguidamente se ordena: *Los números uno, en dos filas, ¡Mar!*

Los números uno darán un paso derecho al frente y uno lateral izquierdo y unirán el pie derecho al izquierdo en posición de **firme,** colocados delante del número dos de su izquierda, y así quedarán formadas las dos filas (figura 2).

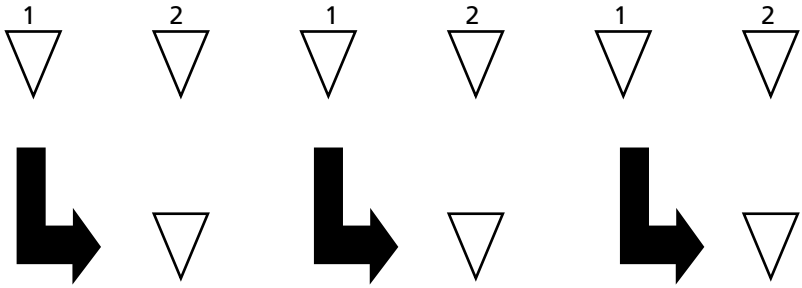


Fig. 2

Igualmente se podrá realizar el ejercicio con la ejecución de los números dos, solo que estos, a la voz de mando del profesor, realizarán un paso izquierdo atrás, un paso derecho lateral y unirán el pie izquierdo al derecho, quedan en la posición de firme detrás del número de uno de su derecha y se forman las dos filas.

Transformación de una hilera en dos

Este despliegue se realiza a partir de la formación de hilera. Se comienza por mandar numeración de a dos, seguidamente se ordena: *Los números uno en dos hileras, ¡Mar!*

Los números uno darán un paso lateral izquierdo, un paso atrás con el pie derecho y unirán el izquierdo al derecho; queda la posición final a la izquierda del número dos que estaba detrás y así se forman dos hileras (figura 3).

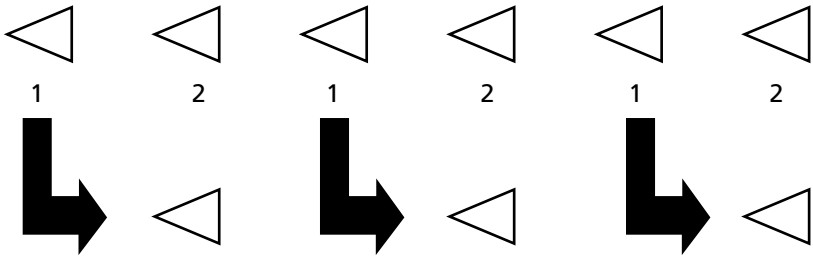


Fig. 3

Igualmente se podrá realizar con la ejecución de los números dos, solo que estos, a la orden del profesor, darán un paso lateral derecho, uno al frente con el pie izquierdo, unirán el derecho al izquierdo para quedar a la izquierda del número uno que estaba delante en posición de firme y quedan formadas las dos hileras.

Ejercicios posturales y respiratorios

Aunque en este grado no aparezcan los ejercicios posturales y respiratorios como contenidos en el programa, el profesor los continuará trabajando, por lo que se deben realizar durante todas las clases a través de las posiciones iniciales: parado, sentado, arrodillado, acostado y de apoyo mixto.

Ejemplos de ejercicios posturales

- Parado de espalda a una pared, mantener pegados a esta, talones, omóplato y cabeza.
- Parado de frente a la pared, pegar toda la parte anterior del cuerpo a esta.
- Parado con piernas separadas, brazos atrás flexionados al abdomen sujetando un bastón a nivel de los codos.
- Parado en esparrancas, flexión del tronco al frente, brazos arriba.
- Sujetando un bastón –el agarre más ancho que la espalda– flexionando los brazos pasando el bastón por detrás de la cabeza hasta los omóplatos. Extender y flexionar los brazos repetidamente manteniendo el tronco en la horizontal.
- Sentado en la silla, glúteos pegados al espaldar de esta, brazos atrás aguantando el espaldar. Mantener tronco y cabeza rectos y hombros atrás. El tiempo de atención de la postura será aproximadamente de 20 segundos, aumentando este paulatinamente en dependencia del grado y el nivel de desarrollo físico del educando.

Ejemplos de ejercicios respiratorios

- Tomar aire y decir vocales o números sin expulsar el aire.
- Tomar aire y sin expirar decir varias palabras. Ir aumentando el número de estas.
- Inflar y soplar globos.

En la parte final de la clase se pueden utilizar ejercicios de recuperación donde se utilicen ejercicios posturales y de respiración, empleando como medio el juego.

Ejercicios para el desarrollo de la fuerza

Los ejercicios de fuerza van dirigidos a cada una de las partes del cuerpo donde estén implicados los brazos, las piernas y el tronco para lograr un fortalecimiento osteomuscular integral del organismo.

Según A. Ruiz, la fuerza representa la superación de cierta resistencia exterior con gran esfuerzo muscular.

La fuerza, según refiere A. Collazo Macías, es una capacidad que posee el hombre en su sistema neuromuscular y que se expresa a través de las diferentes modalidades en deporte para resistir, halar, empujar y presionar una carga determinada.

El desarrollo de esta capacidad está en dependencia de la repetición de dicho esfuerzo, el que debe realizarse de forma sistemática durante todo el curso.

Para la selección y el ordenamiento de los ejercicios de fuerza, el profesor debe tener en cuenta las posibilidades que presentan estos educandos (resultado del diagnóstico), para ir graduando las cargas en la medida que el ritmo de desarrollo lo permita.

Para una correcta ejecución de los ejercicios de fuerza, el profesor debe tener en consideración tres aspectos fundamentales: la posición del cuerpo, la respiración y el lugar que esos ejercicios ocupan dentro de la clase.

- Posición del cuerpo: Debe estar en relación directa con el aprovechamiento que deseamos obtener de él. El mayor trabajo de fuerza se realiza cuando el ejercicio se ejecuta en contra de la fuerza de gravedad y con poca rapidez; cuando el trabajo es a favor de la gravedad, debe ser más lento. Ejemplo: En suspensión en la barra fija, realizar tracción a ritmo lento hasta que la barbilla llegue al nivel de la barra y después bajar más lentamente hasta extender los brazos. No realizar tirones.
- Respiración: Es recomendable en estas edades efectuar la inspiración y la expiración a mitad del ejercicio, en la forma que la propia tarea lo exija, es decir, sin exageración.

- Lugar de los ejercicios dentro de la clase: Es recomendable que el profesor conozca el lugar que ocupan los tipos de fuerza dentro de la clase. Debe trabajarse la resistencia a la fuerza al final de la parte principal, pues la ejecución de ejercicios de fuerza trae como consecuencia la aparición de la fatiga, lo que dificulta el trabajo de las otras capacidades y habilidades. Se recomienda trabajar la fuerza rápida y la fuerza explosiva al principio de la parte principal, debido a que la ejecución se realiza a la máxima rapidez posible, esta no debe realizarse después de una carga que posibilite cansancio o fatiga muscular.

Para el mejoramiento de la fuerza, los métodos más utilizados son el de repeticiones y por tiempo. El procedimiento organizativo que ofrece mejores resultados es el circuito; otro procedimiento organizativo idóneo recomendado es de forma frontal, así como las formas organizativas en parejas y/o tríos.

Al seleccionar los ejercicios para el trabajo en circuito el profesor debe tener presente:

- Que los ejercicios estén dirigidos a los principales grupos musculares y que se sitúen alternadamente.
- Que garanticen un nivel de intensidad media.
- Que la dosificación esté determinada por la cantidad de repeticiones o que este regulada por el tiempo.

Ejemplo de trabajo en circuitos

Organización: Se distribuyen los educandos en zonas de trabajo.
Desarrollo: Los educandos divididos en subgrupos realizan los ejercicios programados, los que se pueden efectuar en una o varias series del circuito y se rota.

Cuando se utiliza este tipo de circuito, el profesor debe tomar medidas para lograr que los educandos realicen el mayor número posible de repeticiones asignada debido a los resultados que ofrece la media del grupo.

Objetivo: Resistencia a la fuerza
Repetición en cada zona: 20
Tiempo de micropausa: de 10 a 15 segundos
Número de series: 2 (una serie abarca las zonas de la 1 a la 4)

Macropausa: 1 minuto, 30 segundos
Ritmo de los ejercicios: Moderado o intensidad media
Tiempo total del circuito: 7 minutos, 30 segundos aproximadamente

A pesar de lo anterior, se entiende que para este trabajo en Educación Física, el profesor también puede trabajar por tiempo (entre 15 y 20 segundos aproximadamente para estas edades) siendo la micropausa un poco menor al tiempo.

La resistencia a la fuerza se debe trabajar entre 6 y 12 zonas, pero en estas edades se recomienda trabajar 4 debido a las características del alumnado, entre otros factores (cantidad de medios e implementos, áreas reducidas, experiencia del profesor, etcétera).

Circuito dosificado por tiempo

Se diferencia del anterior en que no se aplica una cantidad de repeticiones determinada, sino que el profesor controla la duración de cada tanda de ejercicios.

Objetivo: Fuerza rápida
Método: Por tiempo
Tiempo de trabajo por estación: 10 segundos
Tiempo de pausa de estaciones: 30 segundos
Número de series: 2 (una serie abarca las zonas de la 1 a la 4)
Macropausa: 2 minutos a 2 minutos 30 minutos.
Ritmo de los ejercicios: Alto
Tiempo total del circuito: Entre 6 y 9 minutos aproximadamente

Este tipo de circuito es regulado por el profesor mediante la explicación del ejercicio y la demostración si este lo requiere, la información de la cantidad de repeticiones, el tiempo de pausa, la forma de rotación, y la señal de comienzo y terminación de cada zona para efectuar la rotación.

Ejemplos de ejercicios de brazos y hombros

- Desde acostado o arrodillado y manos entrelazadas, empujar en sentido contrario al compañero.
- Flexión y extensión de brazos (planchas). Sexo femenino con apoyo de las rodillas.
- Flexión y extensión de brazos (plancha) con una resistencia mayor que su peso, ejemplo: con un saquito de arena sobre la espalda.

- Levantar y trasladar a un compañero a nivel de la cadera.
- Levantar y trasladar entre dos a un compañero, tomándolo por debajo de los brazos y piernas.
- Parado, piernas separadas, realizar semicuclilla velando que la rodilla no pase de la punta de los pies.
- Carretillas (figura 4).
- Tracciones.

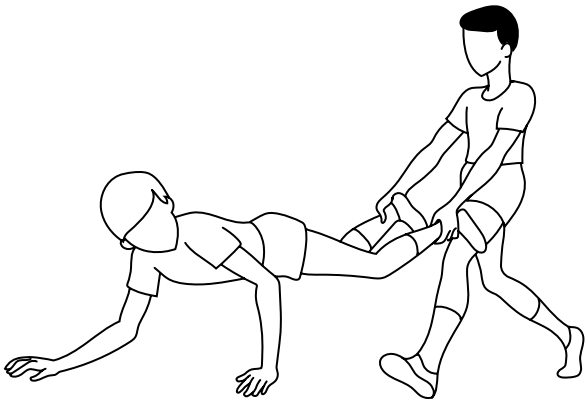


Fig. 4

Ejemplos de juegos de fuerza de brazos

Nombre: Fuera con el enemigo
Objetivo: Fuerza de brazos y hombros
Organización: Se trazan dos líneas paralelas a una separación de 4 m entre sí. El grupo se divide en dos equipos, los que se situarán en filas, uno frente al otro y en el centro de la zona de 4 m que está limitada por las líneas paralelas. Cada educando debe tomarse de las manos con los dedos entrelazados con el adversario que tiene al frente (figura 5).
Desarrollo: A la señal del profesor, todos los educandos

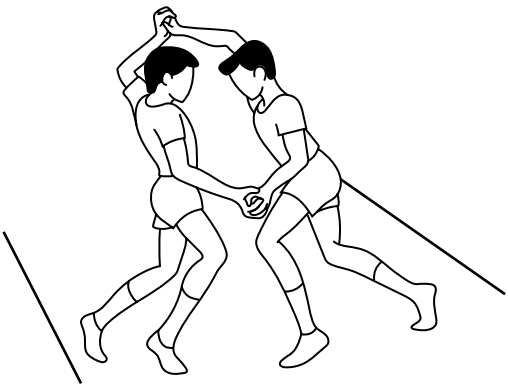


Fig. 5

comenzarán a empujar al adversario que tienen al frente para tratar de sacarlo de la zona.
Reglas: Solamente pueden empujar al adversario con sus manos y sobre las manos de él. Tienen que sacar al adversario por la línea que este tiene a su espalda. Ganará el equipo que logre sacar de la zona mayor número de adversarios.
Indicaciones: El profesor deberá tener en cuenta en el trabajo en parejas, las características de los educandos, sexo, peso y talla aproximada.

Nombre: Fútbol en cuadrupedia invertida
Objetivo: Fuerza de brazos y hombros
Materiales: Balón de fútbol
Organización: Se divide el grupo en dos equipos con igual cantidad de educandos. Se marca un terreno rectangular con dos porterías en los extremos, semejante a un terreno de fútbol y acorde a las condiciones de área. Los educandos se situarán sentados con apoyo de las manos detrás, dispersos por el terreno.
Desarrollo: El profesor designará un equipo que realizará el saque, y a la señal de comienzo los educandos se trasladarán en la posición que se encontraban, tratando de golpear el balón con los pies para llevarlo hacia la portería contraria y anotar el gol (figura 6).
Reglas: Al educando que toque el balón con las manos o las quite del suelo se sanciona con un tiro libre a portería, que no debe ser mayor que la altura de la cabeza. Ganará el equipo que más goles anote.

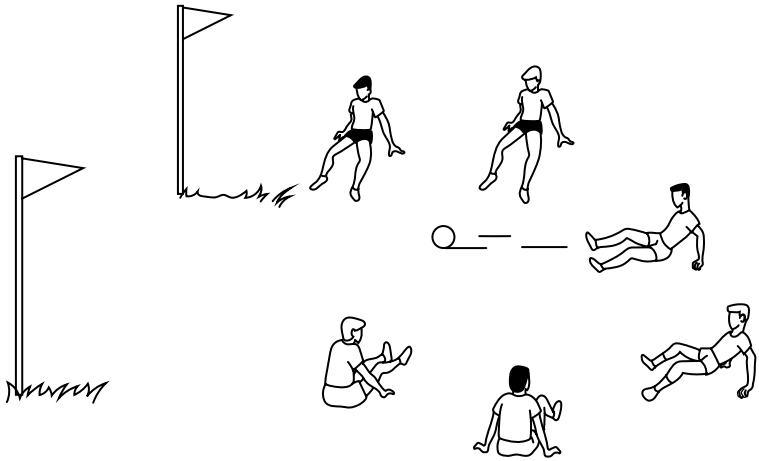


Fig. 6

Ejemplos de ejercicios de tronco

Los ejercicios para la musculatura abdominal se realizarán sin interrupción y siempre de manera correcta. El profesor debe insistir, durante la ejecución de estos, en que el cuerpo esté firme, los movimientos se empiecen desde la cintura, se mantengan los miembros inferiores inmóviles al contraer los muslos y tener las piernas rígidas, los brazos no deben estar independientes del tronco y que no ayuden a ejercitar los ejercicios, los que deben realizarse en toda su extensión, con agilidad y energía.

- Abdominales de piernas con estas flexionadas
- Lumbares. Apoyo mixto arrodillado, piernas atrás con brazo contrario arriba y alternar el movimiento
- Abdominales de tronco con piernas flexionadas
- Parado en esparrancas, flexión del tronco al frente, brazos laterales arriba sujetando un bastón, flexión de brazos pasando por detrás de la cabeza hasta los omóplatos y extender repetidamente
- Acostados en decúbito prono, elevación de las piernas y el tronco al mismo tiempo. Se descenderá conjuntamente después
- Desde la posición de pie, circunducción del tronco con una pelota medicinal. Las manos se encontrarán durante todo en ejercicio extendidas arriba sujetando la pelota medicinal
- Desde la posición de acostado, circunducción de las piernas unidas y extendidas

Ejemplos de ejercicios de piernas

- De frente o de espalda, tomar por la cintura al compañero y ayudarlo a saltar y a frenarlo en sus saltos
- Desde la posición de semicuclillas, saltar tratando de lograr el máximo de altura y volver a la posición inicial
- Saltar la suiza con ambos pies
- Caminar en cuclillas
- Saltillos en un solo pie
- Semicuclillas: un compañero le ofrece resistencia sobre los hombros en el momento de la extensión de piernas
- Levantar y trasladar a un compañero a horcajadas sobre la espalda (caballito) (figura 7).

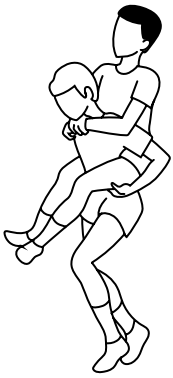


Fig. 7

Indicaciones: No debe ponerse un educando a transportar a otro si el peso no corresponde con las posibilidades de este.

Ejemplos de juegos de fuerza de piernas

Nombre: Pelea de enanos
Objetivos: Fuerza de piernas
Organización: Se forman dos filas en parejas, frente a frente y separados entre sí por 2 m de distancia. Todos los educandos se colocan en cuclillas, con brazos y palmas de las manos al frente.
Desarrollo: A la orden del maestro, avanzar saltando y empujar al contrario con las palmas de las manos, tratando de hacerles perder el equilibrio.
Reglas: Ganarán los educandos que mantengan el equilibrio por más tiempo. No pueden pararse durante el juego ni tocar el suelo con cualquier parte del cuerpo que no sean los pies, significaría perder.

Nombre: Transporta a tu pareja
Objetivo: Fuerza de piernas
Organización: Se forman equipos en parejas detrás de la línea de salida. A una distancia de 15 m se coloca una banderita o señalizador.
Desarrollo: A la orden señal del profesor, un educando carga a su pareja a caballito y se traslada hasta la banderita, donde se intercambiarán las funciones y regresará a la línea de salida para dar paso a otra pareja, así hasta que todo el equipo haya realizado la actividad.
Reglas: El educando que este siendo cargado no puede poner los pies en el suelo, en caso de hacerlo regresará al lugar donde pisó el terreno. Gana el equipo que primero termine.

Ejercicios para el desarrollo de la rapidez

Los ejercicios deben encaminarse a lograr un incremento de la rapidez de traslación y de la capacidad de reacción, como continuación de habilidad motriz básica desarrollada en grados anteriores.

Según refiere A. Collazo, la rapidez es la capacidad que posee el sistema neuromuscular del organismo humano de reaccionar ante un estímulo externo y la de trasladar un segmento muscular o el propio cuerpo de un lugar a otro en el menor tiempo posible, nunca superior a los 10 segundos.

En este grado el profesor debe trabajar en las capacidades de:

- Rapidez de traslación: Capacidad que tiene el sujeto de desplazarse en el espacio, consumiendo el menor tiempo posible.
- Rapidez de reacción: Capacidad que tiene el hombre de responder rápidamente a un estímulo externo, ya sea visual, auditivo o de otro tipo.

Las clases para el desarrollo de la rapidez deben ser mediante actividades, métodos y medios variados, no utilizando los mismos de forma prolongada.

Es recomendable, para el desarrollo de esta capacidad, la inclusión del elemento competitivo, aunque debe tenerse cuidado, pues la reiteración de las actividades combinadas con los esfuerzos volitivos desencadenados por la propia actividad puede llevar al educando a condiciones de fatiga, y cuando aparece esta no se debe trabajar la rapidez.

Se sugiere para el desarrollo de la rapidez:

- Ejercicios físicos variados
- Carreras variadas
- Ejercicios combinados
- Juegos y competencias

Estos deben ser ejercitados con una alta intensidad, y al igual que en el resto de las capacidades, el profesor debe tener en cuenta, para la selección y el ordenamiento de los ejercicios, el nivel de desarrollo de sus educandos para ir graduándolos en la medida que el ritmo de desarrollo lo permita.

Se hace necesario no subordinar el trabajo de la rapidez solamente a las carreras, sino aislar en ocasiones el trabajo en las diferentes manifestaciones (rapidez de traslación, rapidez de reacción simple y compleja) y emplear el juego para aumentar el nivel de motivación de los educandos.

Para el desarrollo de la rapidez es recomendable que la ejercitación se realice inmediatamente después del calentamiento (en caso de que los contenidos seleccionados en la parte principal así lo permitan) y de relativamente corto tiempo, existiendo entre cada repetición una recuperación completa de la rapidez de traslación o incompleta en la rapidez de reacción.

Para la rapidez de reacción, el profesor debe tener presentes los tipos de reacción ante los estímulos que recibe el educando:

- Reacción simple: Cuando la respuesta es siempre la misma ante un estímulo ya conocido.
- Reacción compleja: Cuando la respuesta varía dependiendo del estímulo exterior.

Ejercicios para la rapidez de reacción

- Carreras con cambios bruscos de posición (correr, sentarse, correr, acostarse, correr).
- Arrancadas rápidas desde diferentes posiciones iniciales con voces ejecutivas.
- En parejas cada uno con un bastón a la distancia de 2 m y a la señal del profesor o uno de los educandos cambiarse de lugar antes que el bastón llegue al suelo.
- Ídem al anterior en cuartetos.
- En un círculo en fila los educandos numerados y el profesor en el centro de este con un bastón sujetándolo verticalmente, al decir un número ese educando recogerá el bastón antes de caer al suelo y así sucesivamente.
- En parejas uno frente al otro, uno de los dos con un bastón vertical; en el aire mismo lo soltará y el compañero lo cogerá antes de llegar al suelo, y cambiarán sucesivamente.

Observación: Cada ejercicio se puede hacer con los diferentes tipos de estímulos

Ejemplos de ejercicios

En parejas, de frente, a la señal del compañero que lanza el balón, el otro gira para atraparlo antes de que caiga al suelo (figura 8).

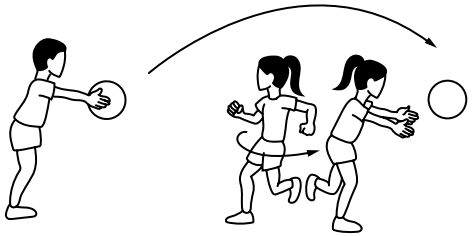


Fig. 8

En pareja, uno de espaldas que se gira a la señal del compañero para atrapar el balón que este le envía, antes de que caiga al suelo (figura 9).

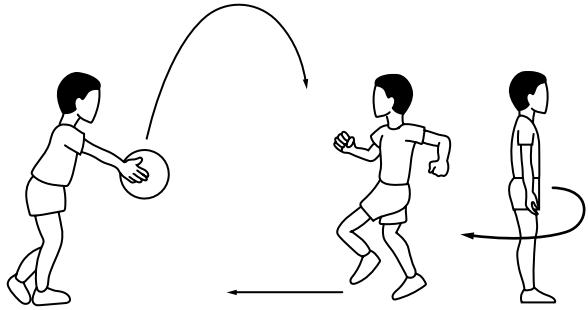


Fig. 9

En pareja, uno sentado, el compañero lanza el balón hacia arriba y el otro se incorpora y salta a atraparlo en el aire (figura 10).

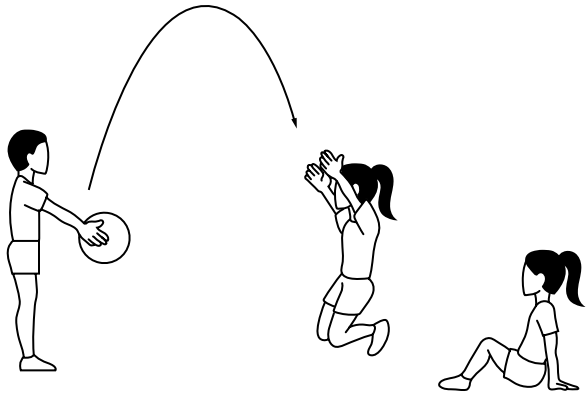


Fig. 10

Ejemplos de juegos

Nombre: Cambia de lugar
Objetivos: Mejorar la rapidez de reacción, orientación espacial.
Organización: Se forman dos filas situadas una frente a otra, detrás de una línea, con una separación de 3 m a 5 m.
Desarrollo: A la señal del maestro, los educandos de ambas filas corren para cambiar sus puestos.
Regla: Al hacer el cambio de lugar, los educandos no deben tocarse entre sí. Gana el equipo que llegue y forme primero.
Variante: Cambiar la posición de salida de los educandos para realizar la carrera (sentados, acostados, etcétera).

Nombre: Ocupa su lugar
Objetivos: Mejorar la rapidez de reacción y orientación espacial
Organización: Se forman dos filas en parejas, frente a frente y separados entre sí, de dos a 5 m de distancia; cada educando pintará un circulo alrededor de él, y tendrá un palo o bastón en la mano y apoyado el terreno.
Desarrollo: A la señal del maestro, los educandos de las parejas que se encuentran de frente cambiarán de lugar en el círculo a tratar de coger el palo en el círculo antes de que caiga al suelo (la señal puede ser auditiva o visual).
Reglas: Se anotará un punto el jugador que coja el palo antes de que este caiga al suelo. No se puede salir antes de la señal del maestro.

La rapidez de traslación, definida como la capacidad que permite correr una distancia en el menor tiempo posible, tiene varias fases por la que pasa el educando que el profesor debe conocer:

- Fase de reacción: no es más que la acción inicial del corredor en respuesta a un estímulo.
- Fase de aceleración: momento en que surge un aumento progresivo de la rapidez.
- Fase de máxima velocidad: se logra la mayor velocidad en la carrera.
- Fase de resistencia a la velocidad: se trabaja por el mantenimiento de la velocidad alcanzada y comienza el decline de esta.

Se debe trabajar en clases con pocas repeticiones con un descanso adecuado, para que el sistema nervioso central y el sistema cardiorespiratorio se recupere sin que pierda la excitabilidad.

Ejercicios para la rapidez de traslación

- Carrera con cambio de dirección
- Saltos rápidos
- Correr con rapidez esquivando obstáculos
- Carrera con aumento progresivo de la velocidad
- Carreras de corta duración en el lugar elevando las rodillas
- Carreras rápidas en tramos de 25 m y 30 m

Ejemplos de juegos

Nombre: El rescate
Objetivo: Mejorar la rapidez y la coordinación.
Organización: Se forman los equipos en hileras, situados detrás de una línea de salida; a 15 o 20 m de esta se traza una línea de llegada. En la línea de llegada, frente a cada equipo, se coloca un educando que será el capitán del equipo.
Desarrollo: A la señal del profesor, el capitán de cada equipo sale corriendo a buscar al primer compañero de la hilera y lo lleva tomado de la mano hasta la línea de llegada, lugar donde permanecerá el capitán. El otro educando regresa hasta la hilera para repetir la acción, y así sucesivamente hasta que todos hayan sido rescatados (figura 11).
Reglas: Los educandos tienen que trasladarse tomados de la mano, desde la línea de partida hasta la de llegada. Cada educando que llega es el que sale a buscar el siguiente compañero. Gana el equipo que primero termine.

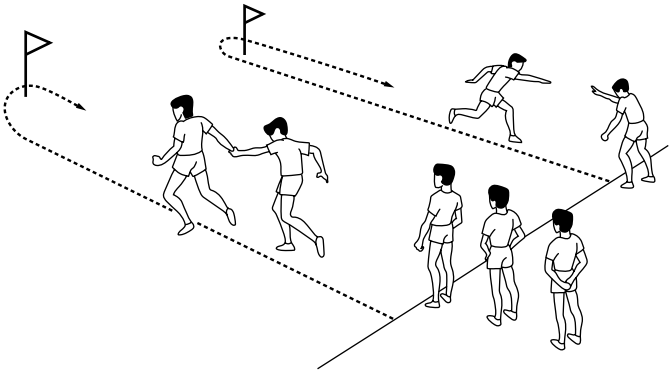


Fig. 11

Nombre: Persecución en fila
Objetivo: Rapidez
Organización: Se trazan dos líneas de partida (A y B) paralelas y con una separación de 5 m; a 15 m de la B, una línea de llegada. Los educandos formados en filas, divididos en dos equipos (A y B) se ubican sobre las líneas respectivas: el A en posición de pie; el B en la posición que indique el profesor (cuclillas, sentados, de espaldas, etcétera).

Desarrollo: A la señal del profesor comienza la persecución, donde los educandos del equipo A (perseguidores) tratarán de tocar a los educandos del equipo B (perseguidos) antes de llegar a la línea de llegada. Después de cada repetición, los perseguidores pasan a ser perseguidos y viceversa. Cada perseguido tocado antes de la línea de llegada representa un punto para los perseguidores. Regla: El educando que salga adelantado a la señal del profesor representa un punto para el equipo contrario. Gana el equipo que más puntos acumule.

Ejercicios para el desarrollo de la resistencia

Las capacidades condicionales son cualidades energéticas-funcionales del organismo que posibilitan un rendimiento elevado, y dentro de estas la resistencia representa una de las capacidades esenciales para el desarrollo del individuo, ya que proporciona una serie de cambios favorables para la salud, por ejemplo: provoca una interrelación entre sus órganos y sistemas, favorece al corazón y por tanto la circulación, desintoxica los riñones y el hígado, y mejora la respiración y el metabolismo del organismo.

El profesor debe conocer que para el desarrollo de esta capacidad se requiere de un gran consumo de energía; esta se gasta principalmente en el funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio. Es necesario trabajar en la respiración y en el descanso después del trabajo, ya que, si el educando es capaz de recuperarse con mayor rapidez del trabajo realizado, tendrá mayor resistencia.

La resistencia es definida por Adalberto Collazo como la capacidad que posee el hombre para resistir al agotamiento físico y psíquico que producen las actividades físico deportivas de prolongada duración, y que está condicionada por factores externos e internos a él.

Fritz Zintl la de fini como la capacidad de resistir psíquica y físicamente a una carga durante largo tiempo, produciéndose finalmente un cansancio insuperable debido a la intensidad y duración de la misma o de recuperarse rápidamente después de esfuerzos físicos y psíquicos.

Por la duración de la carga física y como forma básica para el trabajo, puede subdividirse en:

Resistencia anaerobia	**Resistencia aerobia**
Corta duración (10-20 s)	Corta duración (3-10 min)
Media duración (20-60 s)	Media duración (10-30 min)
Larga duración (60-120 s)	Larga duración (+ de 30 min)

En el grado, el profesor trabajará la resistencia aerobia y los ejercicios deben estar dirigidos, preferentemente, al trabajo continuo con las actividades descritas en el programa del grado:

- Correr y caminar de forma continua 6 minutos
- Correr 6 minutos aumentando la intensidad de la carrera
- Ejercicios y juegos en condiciones variables

Para ello, el profesor debe trabajar sobre la base de:

- Aumentar de forma gradual los altos volúmenes (tiempo-distancia)
- Aumentar de forma gradual la intensidad en la realización de esas distancias (frecuencia de pasos)

Es necesario en el trabajo para el desarrollo de la resistencia, mantener un control estricto sobre el pulso (150-160 pulsaciones) realizando un muestreo sistemático, y los medios que se emplean, ya que la intensidad de la ejecución, la duración, la cantidad de repeticiones o la longitud de la carrera pueden tener diferentes respuestas del organismo, independientemente de ser iguales las cargas, pues todos los participantes no tienen el mismo nivel de preparación física, por lo que se recomienda la atención individualizada de cada educando para desarrollar la resistencia.

Desde primer grado se viene aumentando gradualmente el tiempo de trabajo continuo. En el cuarto grado, los objetivos propuestos están encaminados a lograr que los educandos corran de forma continua durante 5 min, por lo que en quinto grado la dosificación debe comenzar con 5 minutos aproximadamente e ir aumentando en correspondencia con el ritmo de desarrollo de los educandos hasta cumplir con las exigencias del grado de correr 6 minutos.

Para el desarrollo de la resistencia es necesario tener en cuenta:

- Intensidad (velocidad del desplazamiento)
- Duración del ejercicio
- Duración de los períodos de descanso
- Carácter del descanso (activo o pasivo)
- Cantidad de repeticiones

El profesor puede utilizar, para el desarrollo de la resistencia algunas formas de trabajo para el método, como:

- Carrera con ritmo uniforme
  - Con tiempo fijo y distancia a recorrer libre
  - Con tiempo y distancia fija
  - Distancia fija y tiempo libre
- Carrera con cambio de ritmo
  - El último educando adelanta
- Carrera con cambio de velocidad
  - Fartlek
  - Actividades donde se empleen grandes grupos musculares
  - Circuitos
  - Juegos

Se recomienda, para el desarrollo de la resistencia, utilizar diferentes vías:

- Ejercicios con ejecuciones reiteradas
- Carrera
- Juegos

El método que ofrece mejores resultados en el desarrollo de esta capacidad es el de trabajo continuo y discontinuo, y los procedimientos organizativos más utilizados son el frontal y el de recorrido.

Ejemplos de ejercicios de resistencia

- Caminar en grupo con intensidad moderada durante 2 o 3 minutos.
- Carrera de resistencia con cambio de ritmo (fartlek). Consiste en correr y/o caminar determinados tramos, ejemplo: correr 2 minutos,

caminar 100 m, trote 30 segundos, parada, descanso activo con ejercicios, trote 30 segundos, descanso activo, correr 1 minuto, descanso activo, correr 30 segundos, ejercicios respiratorios, marcha de recuperación. Tiempo aproximado 6 minutos.

- Carrera plana en grupo. El profesor debe ir graduando el tiempo y la distancia hasta llegar a recorrer 6 minutos.

Al trazar o planificar el recorrido, el profesor debe medir este en distancia y tiempo e ir aumentando ambos de forma gradual y progresiva en correspondencia con los objetivos propuestos.

Ejemplos de juegos de resistencia

Nombre: Toma la punta
Objetivo: Resistencia aerobia
Materiales: Banderitas
Organización: Se forman dos equipos en hileras, situadas cada una en un extremo del terreno y detrás de una señal.
Desarrollo: A la orden de comenzar el juego, los integrantes de cada equipo salen corriendo en forma de trote, en sentidos contrarios, alrededor del terreno. A una señal del profesor, el último educando de cada hilera aumenta el ritmo del paso y toma la punta de su equipo y así sucesivamente hasta que el primer educando o capitán vuelva a ocupar su lugar. El profesor dará el tiempo de duración del trote, así como la frecuencia de salida para tomar la punta, en correspondencia con los objetivos propuestos.
Reglas: Se otorga un punto positivo por cada educando que primero tome la punta. Ningún educando debe salir antes de la señal. Gana el equipo que mayor cantidad de educandos se mantenga en la carrera y obtenga más puntos positivos.

Variante: Si el espacio es reducido, realizarlo en una hilera de forma no competitiva.

Nombre: Drible de persecución
Objetivo: Resistencia aerobia.
Organización: Se dividirá el grupo en dos equipos, uno será el perseguido y el otro será el perseguidor y cada uno se colocará en una parte del terreno que estará dividido a la mitad, el capitán del equipo perseguidor tendrá la pelota.

Desarrollo: A la señal del profesor, el jugador que tiene el balón realizará el drible para tratar de tocar a uno de los del equipo perseguido, y si lo logra, debe darle el balón al equipo contrario; se irán cambiando el balón los integrantes de cada equipo hasta que todos hayan realizado el drible.
Reglas: Gana el equipo que menos educandos tenga tocados. Ningún educando debe de dejar de realizar el drible. No deben salir del área.

Ejercicios para el desarrollo de las capacidades coordinativas

El desarrollo de las capacidades coordinativas que ha adquirido el educando en los grados anteriores es de gran importancia para la apropiación de las HMD, por lo que el maestro debe tener presente que, para lograr variadas experiencias motrices, es necesario brindar la mayor posibilidad de multilateralidad de ejercicios en las clases.

El profesor debe conocer los siguientes aspectos:

- Mediante los ejercicios de equilibrio y repeticiones rápidas de rotación del cuerpo, se mejora el rendimiento del aparato vestibular.
- El ritmo de aprendizaje motriz se mejora mediante las combinaciones de forma individual.
- Prestar especial atención al desarrollo del ritmo (dinámico-tiempo) a través de ejercicios variados (cíclicos, acíclicos y combinaciones), relacionando el movimiento, el espacio y el tiempo.

Las capacidades coordinativas, según refiere Ariel Ruiz Aguilera, son capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad, que se aplican conscientemente en la dirección de movimientos componentes de una acción motriz con una finalidad determinada.

Por su parte, Collazo refiere que es la capacidad del sistema neuromuscular para controlar, regular y dirigir los movimientos espacio-corporales y temporales en las actividades físico-deportivas, que se expresa en la coordinación motriz inter e intramuscular en estrecha unión con el sistema nervioso central, donde la calidad de los procesos de la percepción, la representación y la memoria del

individuo son determinantes para una correcta ejecución motriz del movimiento.

Como capacidades coordinativas complejas tenemos:

- Agilidad
- Aprendizaje motor

Después de haber hecho énfasis, en grados anteriores, en algunas de las capacidades coordinativas especiales como ritmo, equilibrio, orientación, anticipación y precisión, se recomienda continuar trabajando las mismas e incorporar ejercicios para el desarrollo de las capacidades coordinativas complejas, aunque las HMD tributan al mejoramiento del aprendizaje motor.

Ejercicios para el desarrollo de la agilidad

La agilidad es la capacidad de solucionar lo más rápido y racionalmente posible una tarea motriz, deportiva o de otra esfera de la vida social.

El desarrollo de la rapidez de reacción, la fuerza rápida y la movilidad, está estrechamente vinculado a la agilidad, por lo que permite su mejoramiento. La base de la agilidad es la movilidad del hábito motor, el cual se obtiene, fundamentalmente, en el proceso de aprendizaje de muchos y variados conocimientos y habilidades motrices.

Para desarrollar la agilidad, es muy importante poner ejercicios en los que el educando tenga que salir de situaciones inesperadas, surgidas con movimientos rápidos y efectivos. Es más efectivo su desarrollo cuando el educando tiene que desplegar la agilidad en ejercicios de forma diferente y muchas veces, producto de la diversidad de tareas motoras que aparecen en el desarrollo del ejercicio mismo. Por ello, debemos incluir en la clase ejercicios nuevos no acostumbrados, aumentar la complejidad de los ejercicios a utilizar, adicionar a los ejercicios utilizados otras acciones, emplear tares que exijan una compleja coordinación, etcétera.

También debemos utilizar ejercicios del deporte que están recibiendo y juegos que por su emotividad e influencia son de gran ayuda.

Ejemplos de ejercicios de ejercicios para el desarrollo de la agilidad

- Carrera rápida con cambios rápidos de dirección y de posición (de frente, atrás, hacia los lados, acostados, sentados, en cuclillas)
- Carrera rápida entre o sobre obstáculos
- Carrera rápida con traslado y cambio de objetos (pelotas, bolos, cubos)
- Carrera lanzando y recibiendo objetos
- Carrera con suiza en diferentes direcciones
- Correr una distancia determinada y a la voz del profesor ocupar las posiciones que señale
- En parejas, separados a una distancia prudencial, uno estará de espaldas, su compañero le avisa y lanza la pelota y el tendrá que virarse para golpearla
- Lanzar una pelota hacia arriba, sentarse, dar dos palmadas y recibir la pelota desde esa posición

Ejemplos de juegos de agilidad

Nombre: Carrera en cuadrado
Materiales: Cuatro objetos diferentes
Organización: Se marca un cuadrado en el terreno de 5 m por cada lado. Se coloca una banderita en cada esquina y se traza en el punto medio de cada uno de los lados, perpendicular a este y a 1 m de separación una línea de salida, detrás de las cuales se coloca cada equipo, numerados y formados en hileras. En el centro del cuadrado, dentro de un pequeño círculo, se colocan cuatro objetos, cada uno representativo de un equipo.
Desarrollo: A la señal del profesor, los primeros educandos de cada equipo salen corriendo hacia el centro del cuadrado, toman el objeto que corresponde a su equipo, regresan a la línea de salida y sin detenerse, le dan la vuelta al cuadrado. Una vez sobrepasado el cuarto banderín, corren hacia el centro del cuadrado, colocan el objeto y corren al frente de su equipo, dándole la salida al siguiente jugador que realizará la misma actividad y así sucesivamente hasta que todos hayan realizado la actividad (figura 12).
Reglas: El recorrido al cuadrado se realiza con el objeto. Gana el equipo que cumpla con todas las reglas y termine primero.

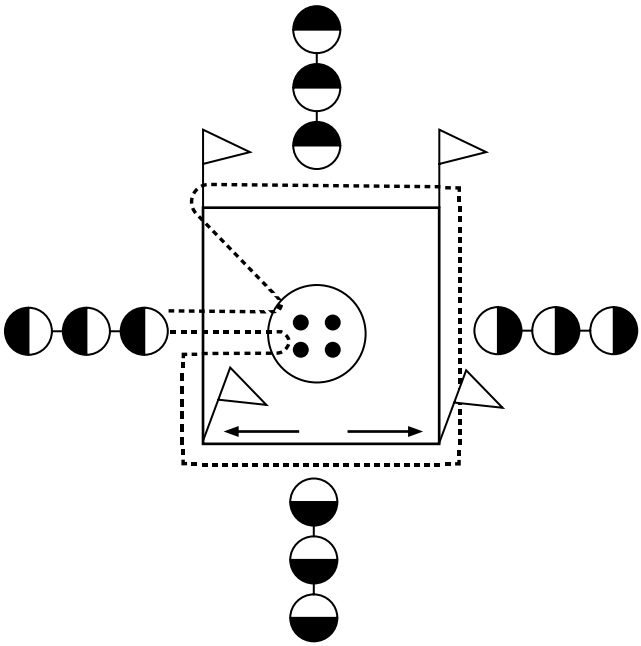


Fig. 12

Nombre: Cambio de pelotas
Objetivos: Mejorar la rapidez, la agilidad y la coordinación de los movimientos
Materiales: Pelotas de diferentes tamaños
Organización: Se forman los equipos en hileras. Para cada equipo se trazarán cuatro círculos (el primero, al frente de cada hilera, estará a un metro de separación de la línea de salida), colocados de forma alterna y con una separación entre sí de 3 a 4 m. aproximadamente. Cada círculo tendrá en su centro una pelota de diferente tamaño.
Desarrollo: A la señal del profesor, el primer educando de cada hilera corre y toma la pelota que está dentro del primer círculo y la pasa al segundo; la del segundo lo pasa para el tercer círculo, y la del tercero, para el cuarto; después toma la pelota del cuarto círculo y corre en línea recta, para depositarla en el primer círculo. Seguidamente regresará a su equipo para darle salida al siguiente compañero y se incorporará al final de su hilera.
Regla: Las pelotas no se pueden tirar y deberán quedar bien colocados dentro de los círculos.

Ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad

La flexibilidad, según refiere A. Collazo, es la capacidad que posee el organismo en su estructura morfofuncional para realizar grandes amplitudes de movimientos articulares que expresan la capacidad de alongamiento de los músculos, tendones, ligamentos y cápsula articular.

El profesor debe saber los diferentes tipos de flexibilidad:

- Pasiva: Depende de la influencia de fuerzas externas, define la potencialidad de trabajo de esta capacidad en cada articulación.
- Activa: Está condicionada por la fuerza de los músculos agonistas que trabajan en dirección al movimiento.
- Anatómica: Es la flexibilidad con que el ser humano nace, es innata.
- Reserva de flexibilidad: Es la diferencia que existe entre la flexibilidad pasiva y la activa.

En este grado solamente se trabajará la flexibilidad activa.

Ejercicios para el mejoramiento de la flexibilidad activa

- Desde sentados, brazos atrás, subir brazos buscando siempre máxima amplitud
- Sentado, brazos laterales flexionados a la nuca, llevar codos atrás
- Sentado, brazos arriba, llevar brazos arriba atrás
- Sentado, brazos laterales atrás
- Acostado al frente, llevar brazos atrás arriba
- Articulación coxofemoral
- Acostado atrás, pierna izquierda o derecha al frente buscando máxima amplitud (figura 13)
- Acostado lateral derecho, pierna izquierda lateral arriba buscando máxima amplitud (figura 14)
- Acostado al frente, pierna izquierda o derecha atrás buscando máxima amplitud
- Sentado, realizar flexión al frente buscando máxima amplitud
- Sentado piernas laterales abajo flexionadas a la cadera, brazos arriba buscando máxima amplitud de las piernas tratando que las rodillas lleguen al suelo

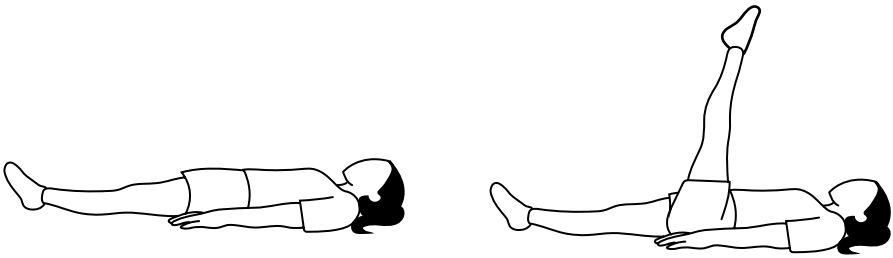


Fig. 13

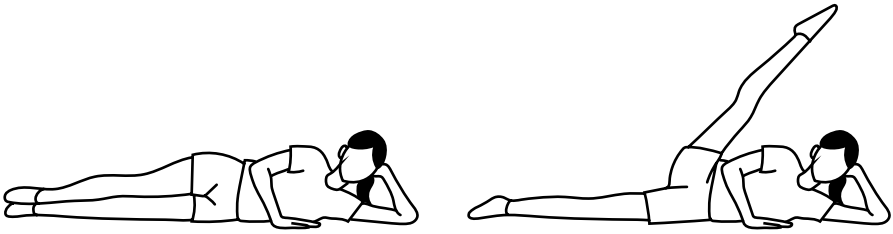


Fig. 14

En caso de que no se reúnan las condiciones necesarias como se explica en los ejemplos anteriores, se realizarán los ejercicios desde la posición de parado.

Recomendaciones metodológicas para su desarrollo

- Trabajarse después de un calentamiento eficiente
- Realizar calentamiento específico del segmento a trabajar
- Adecuación del calentamiento a las necesidades posteriores de ejecución
- Individualización de la preparación según las insuficiencias en función de la actividad que realiza
- La evaluación de la flexibilidad específica en el educando de forma permanente
- Estudio minucioso de las amplitudes angulares mínimas para la ejecución técnica
- Elevación de la exigencia gradualmente de forma individual
- El trabajo para su desarrollo se plantea al inicio de la parte principal de la clase
- Análisis de las estructuras técnicas y sus necesidades de amplitud para la selección de los ejercicios

UNIDAD ATLETISMO

El Atletismo, llamado el deporte rey, que no es más que las actividades naturales del hombre llevadas al plano competitivo será, para los educandos del 5.º grado, un medio de recreación incalculable si el profesor explota bien las potencialidades de la asignatura, las características psicológicas de los educandos y pedagógicamente selecciona los juegos y contenidos adecuados acordes a los educandos; sus clases serán un éxito y sus educandos participarán íntegramente en estas. Acorde con la duración del período, el profesor puede escoger dos o tres disciplinas a impartir.

Los educandos que estudian en quinto grado en nuestras instituciones educativas tienen como promedio diez años. Conocer las características fisiológicas de los escolares de estas edades es de gran importancia y constituye un referente para el trabajo de los profesores, pues es sabido que en estas edades los educandos tienden a crecer, por lo que es recomendable que en las clases de Educación Física se planifiquen ejercicios que contribuyan al crecimiento de los escolares, unido al desarrollo de las capacidades físicas condicionales, coordinativas y flexibilidad, de manera que unido con la consolidación de las habilidades motrices básicas y los conocimientos adquiridos, puedan cumplir con éxito las exigencias para su edad y sexo.

Las actividades programadas para el Atletismo en el grado son la arrancada alta, pasos transitorios y pasos normales durante la carrera de distancias medias, así como, el lanzamiento de la pelota y dentro de las carreras de relevo se comienza a impartir el pase del batón por abajo con control visual. Además, en este ciclo se desarrolla también el lanzamiento de la pelota y dentro de las carreras de relevo se comienza a impartir el pase del batón por abajo con control visual.

Es importante en este ciclo exigir el cumplimiento de las reglas fundamentales del atletismo en correspondencia con cada una de las disciplinas atléticas que se imparten en el 5.º grado.

Todos los ejercicios del atletismo posibilitan regular las cargas con un aumento gradual de las exigencias que fortalecen y mejoran las funciones de los órganos internos, en primer lugar, de los sistemas respiratorio y cardiovascular, que intervienen en las diferentes carreras, en dependencia de la intensidad de esta. Además, contribuye al desarrollo de la personalidad. Además, contribuye

al desarrollo de los componentes de la personalidad, de los valores morales y al aumento de los conocimientos intelectuales de los educandos, pues el profesor debe, en sus clases, interrelacionar los contenidos de carácter teórico con los músculos y órganos que interviene en las diferentes actividades físicas que se desarrollan en las clases, según la capacidad física o técnica que se esté ejercitando en ese momento.

Carrera de distancias medias

¿Dónde está el límite entre las carreras de velocidad y las de medio fondo? Tradicionalmente se ha considerado a los 800 m como la primera prueba oficial del medio fondo. Muchos pensaban que el límite entre la velocidad y el medio fondo estaría un poco antes, quizás sobre los 600 m. Los resultados obtenidos por varios atletas como Alberto Juantorena en 800 m, han hecho pensar a los especialistas que esta prueba sea similar a los 400 m, es decir, de velocidad-resistencia.

En las pruebas de fondo predomina la resistencia aeróbica sobre la anaeróbica, además, intervienen otros factores que en la velocidad no se dejan notar tanto, como la capacidad táctica y la predisposición psicológica.

Las carreras de medio fondo la integran los 800 m y 1 500 m, pero como habíamos planteado, para nuestros educandos en las instituciones educativas las comenzaremos en 600 m.

Arrancada alta

Se efectúa de pie, a la voz de: *A sus puestos,* el atleta se sitúa de pie detrás de la línea con el cuerpo ligeramente flexionado, una de sus piernas adelantada y el brazo contrario apuntando hacia esa pierna (figura 15).

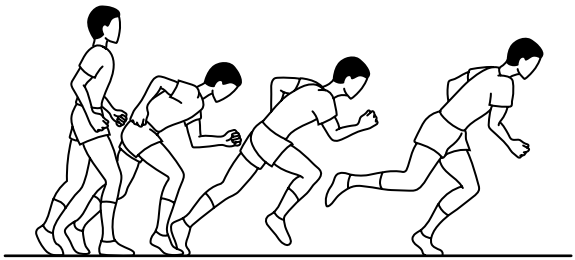


Fig. 15

Características de la técnica

- El pie delantero se ubica detrás de la línea de salida con el otro pie atrás a una distancia del ancho de los hombros
- Peso del cuerpo sobre el pie delantero
- Brazos en posición para sincronizar inmediatamente con las piernas
- El impulso parte del pie delantero

Pasos transitorios

Los pasos transitorios no van a estar tan identificados como en las carreras de velocidad, ya que como la salida se realiza desde arrancada alta, el tronco no va a presentar tanta flexión ventral; sin embargo, sí debe existir una diferencia entre esa posición del tronco con la posición que adopta en los pasos normales.

Los pasos transitorios se realizan en las carreras de fondo y medio fondo, principalmente cuando se desea tomar la punta dentro de un grupo de corredores, de lo contrario la salida se ejecuta con pasos normales, es decir, sin tanta frecuencia de pasos y sin tanta flexión ventral.

En la enseñanza de estos pasos en nuestros educandos, debemos enfatizar en que lo realicen con la inclinación al frente para crear un hábito y un precedente para otras carreras (figura 16).

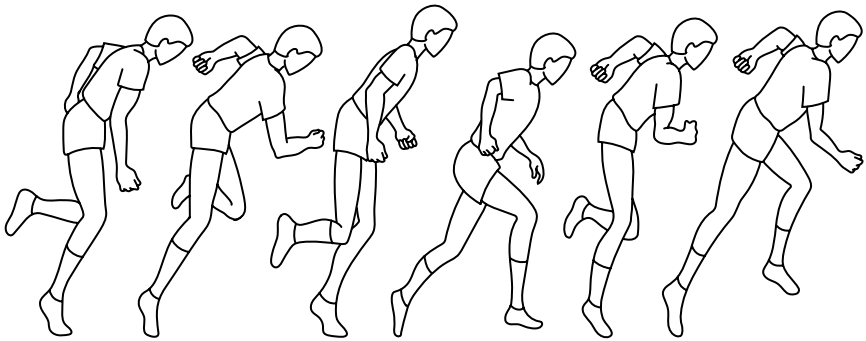


Fig. 16

Pasos normales

Los pasos normales son los de mayor importancia dentro de la carrera, ya que son los que más se van a emplear durante esta y deben estar caracterizados por ser pasos largos, por no disminuir

su frecuencia, por aumentar su frecuencia en el final sin que implique reducción en la longitud de estos, por mantener la vista al frente y no apoyar los talones y ejecutarse con movimientos coordinados de brazos (figura 17).

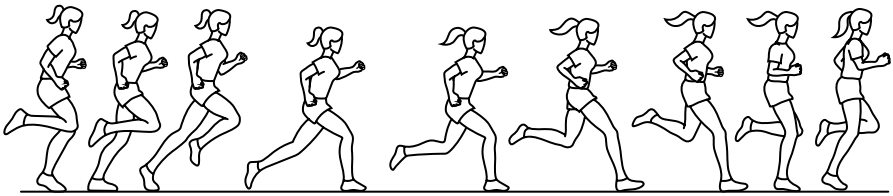


Fig. 17

Ejercicios para los pasos normales

- Desde parado realizar una carrera lenta con técnica hasta 100 m, 200 m, 300 m, 400 m, 500 m y 600 m
- Ejercicios para los pasos normales en curva
- Desde parados sin exigencia en la arrancada, realizar carrera lenta en tramos de 50 m hasta 300 m.
- Desde parados sin exigencia en la arrancada, ejecutar carreras con aumento de la frecuencia de los pasos en tramos de 100 m, 150 m, 200 m y 300 m.

Observaciones metodológicas para el final

- Insistir en que el final en la meta se ejecuta desde el apoyo, nunca en el aire.
- Prestar atención a la coordinación entre el hombro que se adelanta con la pierna de péndulo.
- El profesor debe utilizar una sola palabra. Cuando el educando está a 5 m de la meta ordenará pecho, hombro o natural.
- Velar porque se alternen las variantes.
- El entrenador puede y debe indicar la variante que se ajustará o la deja a opción de los corredores.
- Insistir en que se ejecute la variante de final más ventajosa.

Ejercicios para las carreras de resistencia

- Arrancada alta y pasos transitorios
- Desde arrancada alta, correr en recta una distancia de 15 m a 20 m, aproximadamente al 50 % de la velocidad máxima posible y enderezando progresivamente el tronco

- Desde arrancada alta, carrera rápida de 15 m a 20 m en recta, enderezando progresivamente el tronco
- Carrera a campo traviesa de 200 m a 500 m aproximadamente
- Carrera plana en grupo, controlar hasta llegar a 6 min
- Carreras con cambios de ritmo (Fartlek)

Como se puede apreciar, dentro de estos ejercicios se plantean carreras superiores a 100 m, por lo que se recomienda en los casos que no existan pistas o áreas que posean las condiciones de curvas con estas distancias, crear estas condiciones en forma de circunferencia utilizando una soga como radio del círculo y señalar con banderitas, cal y otros medios dichas circunferencias, las que tendrán una longitud determinada de acuerdo con el tamaño del área que posea el centro escolar.

Ejercicios de carreras de distancias medias con aplicación de la técnica completa

- Desde arrancada alta, carrera con técnica durante 600 m planos, sin alcanzar el máximo de frecuencias de pasos posibles
- Desde arrancada alta, carrera con técnica durante 600 m planos, al máximo de frecuencias de pasos posibles

Juegos de carreras

- Toma la punta: El último de la hilera corre y se ubica al frente y así sucesivamente
- Relevo australiano: Se corre en un circuito (todos los educandos); después de 2 o 3 vueltas al circuito, el último sale del juego y así sucesivamente. Puede hacerse por equipos.
- Carrera en zigzag en hileras: El último corre en zigzag por dentro de sus compañeros. Puede ser por equipos también.

Lanzamiento de la pelota

En el atletismo, todos los lanzamientos son de longitud. En este grado se comienza la preparación para los diferentes lanzamientos que se producirán en grados posteriores.

La longitud de los lanzamientos depende de la velocidad inicial (carrera de impulso), del ángulo de salida de la pelota y de los agentes externos como el aire, la fuerza de gravedad, etcétera.

El agarre de la pelota es similar al utilizado en el béisbol, colocando los dos primeros dedos sobre la parte superior de esta, ligeramente separados sobre las costuras. El dedo pulgar se sitúa por debajo y los restantes en la parte inferior externa. El agarre debe ser firme, pero no demasiado fuerte, y la pelota debe mantenerse separada de la palma de la mano

Con el objetivo de facilitar el lanzamiento, este se va a dividir en fases para su mejor comprensión y aprendizaje:

- Carrera de impulso
- Retraso de la pelota
- Esfuerzo final y lanzamiento
- Frenaje o recuperación

El objetivo de las dos primeras es preparar al educando para que se encuentre en óptima condición en el momento del lanzamiento, mediante carreras progresivas y giros.

La tercera es la más importante, ya que en ella se crea la carrera de impulso (velocidad inicial) y el ángulo de salida de la pelota, que son los factores principales para alcanzar una mayor longitud.

La cuarta no influye en la longitud del lanzamiento, pero sí en no violar las reglas de la competencia (figura 18).

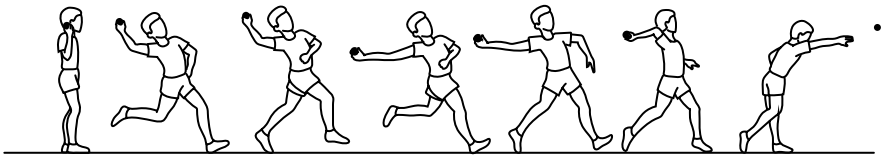


Figura 18

Es recomendable utilizar los pasos metodológicos para enseñar este lanzamiento, aunque los educandos aprendieron el lanzamiento por encima del brazo en grados anteriores. Estos pasos son:

- Realizar un correcto agarre de la pelota y colocarla sobre el hombro y aproximadamente a la altura de la frente.
- Ejecutar la carrera de impulso primero con pocos pasos e irla aumentando de manera progresiva.
- Realizar el antepenúltimo paso en forma de salto (despegando con la pierna contraria al brazo que lanza) y realizar el retraso de la pelota en el momento de apoyar la pierna del brazo que lanzó.

- Realizar el lanzamiento, adelantando el codo a la pelota para asegurar que salga por sobre la cabeza.

Ejercicios

- Lanzar pelotas de béisbol a un blanco horizontal
- Lanzar a la mayor distancia posible

Para el retraso de la pelota

- Ejecutar los últimos 3 pasos de impulso con la pelota, pero sin lanzamiento
- Ídem pero con 4 o 5 pasos de impulso
- Carrera lenta de 5 m a 6 m y retraso de la pelota, pero sin lanzamiento

Para el esfuerzo final

Realizar los últimos 3 pasos de impulso con retraso de la pelota y lanzarla sin imprimirle fuerza a esta

Lanzamiento después de una carrera lenta de 5 m o 6 m, imprimiéndole toda la fuerza

Carrera de relevo

Los contenidos del grado han sido concebidos para familiarizar a los educandos con el pase y el recibo del batón, por lo cual se realiza en condiciones simples. De esta forma, el trabajo del profesor estará dirigido a que los educandos ejecuten el cambio del batón en carreras, con control visual, entrega de abajo hacia arriba y con arrancada media.

Las carreras de relevo son las únicas pruebas colectivas dentro de un deporte netamente individual como es el atletismo; estas son carreras de velocidad pues se celebran en 4 x 100 y 4 x 400 m.

Las carreras de relevo resultan altamente motivadoras y ejercen una gran influencia en el desarrollo de las habilidades, capacidades, conocimientos y cualidades morales y volitivas.

El objetivo de un equipo de relevo es el traslado del batón de forma escalonada desde la línea de arrancada hasta la meta en el menor tiempo posible, por lo que los integrantes del equipo no solo tendrán la responsabilidad de recorrer una determinada distancia, sino que también tendrán que transferir el batón de

unos a otros y dentro de la zona de cambio de 20 m, hasta que el último integrante lo haga llegar a la meta.

Entrega del batón por abajo con control visual

En los ejercicios de relevo debe primar el trabajo en pequeños grupos por tratarse de un evento colectivo, donde cada integrante debe correr un tramo de la distancia total.

La enseñanza comenzará por la forma de agarre del batón, después se efectuará la entrega y el recibo de este sin desplazamiento

A la voz del profesor, primeramente, y luego de los pasadores, cada recibidor extenderá el brazo hacia atrás con la palma de la mano atrás-abajo, el pulgar extendido hacia dentro y los demás dedos unidos y extendidos en dirección opuesta, girará la cabeza hacia el lado por donde se producirá el cambio para observar al pasador y recibirá el batón. La entrega se realizará de abajo hacia arriba con el brazo extendido (figuras 19 y 20).

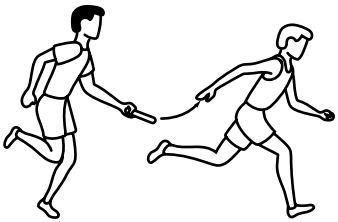


Fig.19

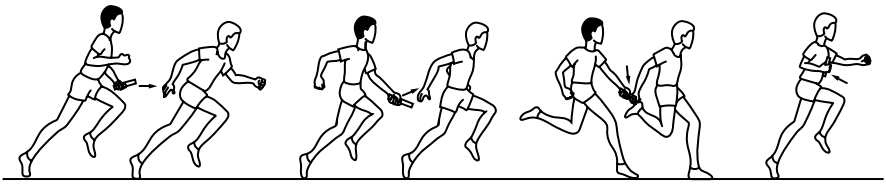


Fig. 20

Características del cambio

Con la colocación de los relevistas se busca aprovechar al máximo el rendimiento. Algo que no podemos olvidar es que tenemos que exigirles a los educandos que no se cambien el batón de la mano con que lo recibieron durante la carrera, ya que eso perjudicaría el cambio, que debe producirse alterno.

- El primer corredor lleva el batón en la mano derecha, lo entrega al segundo en la mano izquierda, por el borde interno de la carrilera.
- El segundo corredor lo entrega al tercero en la mano derecha y por el borde externo de la carrilera.
- El tercer corredor lleva el batón en la mano derecha, lo entrega al cuarto en la mano izquierda.

Aunque en este grado no se hace referencia en el programa a otras partes de la carrera, el profesor debe tener en cuenta que los educandos, para realizar la carrera completa, deben conocer algunas de sus reglas. Esto sucede con la arrancada, que todos los educandos deben conocerla, aunque no sea un objetivo del grado.

Esta arrancada cuenta con tres voces para su ejecución: corredores a sus puestos, listos y ya. Esta última voz puede sustituirse por un sonido percutido, sonido de silbato o disparo, siendo este último el oficial de competencias.

Es conocido que el primer corredor de un equipo es el único que sale desde arrancada baja y el resto utiliza la arrancada media.

La arrancada media o de relevo consiste en ubicar las piernas en forma de paso y semiflexionadas, el tronco algo más flexionado al frente (flexión ventral) que la realizada normalmente en la arrancada alta, la vista dirigida atrás hacia la marca de control y los brazos a discreción de los educandos.

Ejercicios que pueden utilizarse

- Ejecutar cambio del batón desde la posición de parados
- Desde el lugar en grupos (dúos, tríos, cuartetos, etcétera)
- Caminando en grupos y manteniendo una distancia idónea para el cambio
- Trote en grupo y manteniendo una distancia idónea para el cambio
- En carrera lenta en grupos y utilizando marcas de control para comenzar a correr, con y sin zona de 20 m para el cambio (salida escalonada)
- En carrera en grupos, utilizando marcas de control para comenzar a correr y zona de 20 m para el cambio (salida escalonada), guardando una separación entre educandos de 20 m, 30 m, 40 m y 50 m

UNIDAD BALONCESTO

La enseñanza del baloncesto se llevará a cabo teniendo en cuenta las orientaciones del mini baloncesto, basada fundamentalmente en juegos, ejercicios juegos y ejercicios de enseñanza de las habilidades planteadas en los contenidos.

En este proceso se tendrá presente el principio de lo sencillo a lo complejo, incrementando la complejidad de las actividades con la inclusión de variantes de estas y siguiendo un orden lógico de aparición.

El profesor, en el transcurso de la enseñanza de los contenidos, irá vinculando estos con las reglas que se relacionen, aplicándolas con posterioridad en las actividades de juego. Ejemplo: mediante el descubrimiento o la indagación, el educando podría ir conociendo los límites del terreno, sus líneas, áreas, etcétera.

El método por excelencia a utilizar en el proceso educativo de las habilidades de este deporte, debe ser el juego, por las potencialidades que este presenta para los factores motivacionales y el desarrollo tanto individual como en la interacción del sujeto con los demás. Esto no supone exclusividad; puede utilizarse dentro del proceso de ejercicios simples aislados de modo que posibiliten la explicación clara de los componentes estructurales de las habilidades, así como el establecimiento, a través de la demostración, del patrón motriz que se va a imitar.

En las habilidades motrices donde se establece una relación directa con el balón, es favorable iniciar fragmentando el movimiento para lograr un mejor dominio y posteriormente integrarlo a través del juego que puede tener (o no) carácter predeportivo.

El agarre del balón constituye el primer contacto con este implemento; aquí se enseña la forma clásica (por los polos) a la altura del pecho. Este ejercicio se podría combinar con las recepciones (balón que viene de frente, del piso, por arriba) y la postura (figura 21).

Antes de comenzar la enseñanza y el adiestramiento de los fundamentos del baloncesto, es indispensable que se domine la postura básica del baloncestista, ya que esta posibilita el correcto balance y control corporal, y permite estar siempre preparado para ejecutar cualquier acción.

Fig. 21

En la postura que se debe adoptar, las piernas han de estar flexionadas y separadas aproximadamente al ancho de los hombros; los pies quedarán colocados en forma de paso o en una misma línea; el tronco debe quedar ligeramente inclinado al frente; los brazos se flexionan por la articulación del codo y a nivel de la cintura, prestos a recibir un pase o iniciar una arrancada explosiva que permita una posición favorable en el terreno y los dedos estarán relajados y separados (figura 22).

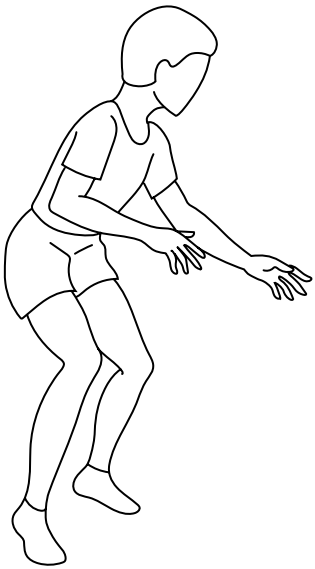


Fig. 22

En las posturas ofensivas con balón, se debe insistir en su correcto agarre y protección. Esta postura se caracteriza por dar una ventaja para el inicio de los movimientos al tener el jugador un pie más adelantado que el otro. Estos deben estar igualmente separados al ancho de los hombros en el plano frontal, con las piernas y el tronco semiflexionados, la vista al frente con la cabeza erguida, los brazos semiflexionados al pecho con el balón a la altura de este.

En las actividades de enseñanza es recomendable utilizar el trabajo en parejas donde uno ejecuta la postura ofensiva y el otro la defensiva, a la vez que se corrigen mutuamente los errores. En el grado se impartirán las posturas defensivas media y baja.

Postura defensiva baja

La postura defensiva baja es muy usada contra el drible, así como en la lucha contra los desplazamientos. Los brazos pueden ser ubicados ambos abajo o uno arriba y el otro abajo.

En esta, la vista va a la pelota o al jugador si este no posee el balón (vista periférica con el resto de los educandos o el balón), las piernas fuertemente flexionadas, el peso del cuerpo repartido en ambos pies, los brazos a los lados y a la altura de las rodillas en constante movimiento para molestar el drible y se mantiene la distancia operativa con el jugador a la ofensiva. Si el ofensivo tiene la pelota, la mano del brazo adelantado, debe ser incisivo hacia la pelota, molestándolo para que no se concentre y cometa errores en el tiro o pase. Un pie va adelantado (estar en la punta de los pies) y la espalda recta pero un poco inclinada hacia delante.

Postura defensiva media

En la postura defensiva media, la vista va fija en el oponente y la visión periférica al resto de los educandos, las piernas flexionadas y separadas al ancho de los hombros, el centro de gravedad bajo, los pies apoyados en el metatarso, el peso del cuerpo repartido en ambos pies, la inclinación ligera del tronco hacia delante, el brazo de la pierna adelantada extendido arriba adelante y la mano abierta hacia el frete, el brazo contrario abajo, la mano abierta hacia el frente y se mantiene la distancia operativa.

Es importante la utilización de juegos en los cuales la calidad de la postura adoptada sea determinante para el resultado, y que pueden tener o no un carácter competitivo, como los juegos de percepción motriz.

Juego El espejo

Descripción: Los educandos se organizan en parejas y se colocan dispersos en el terreno. Uno de los integrantes de la pareja asume el rol de espejo y va a imitar la postura que ejecuta su compañero corrigiendo los errores que pueda identificar.

Juego El muñeco de plastilina

Descripción: Los educandos se organizan en parejas y se colocan dispersos en el terreno. Uno de los integrantes de la pareja moverá poco a poco los segmentos corporales de su compañero llevándolo hasta la postura correcta. Ambos se van corrigiendo mutuamente los errores que logren identificar.

Los desplazamientos defensivos se realizan para cuidar al atacante o la zona, y gran parte del tiempo se desplaza lateralmente o de espalda. El profesor debe orientar desplazamientos en cualquier dirección (al frente, atrás y a los lados) en posición de gardeo, y debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

- El desplazamiento se inicia siempre con la pierna que está situada más cerca del lugar hacia dónde vamos a desplazarnos.
- Las piernas durante el desplazamiento no deben cruzarse.
- No se debe colocar una pierna junto a la otra, porque dificulta el equilibrio y la maniobrabilidad de la defensa.
- Las piernas se deslizan por el terreno arrastrándolas, lo que da oportunidad de cambiar la dirección del movimiento en cualquier momento.
- Los pasos se realizan con las piernas flexionadas y se disminuir al máximo las oscilaciones del centro de gravedad.

Para la enseñanza de los desplazamientos ofensivos es importante atender a las indicaciones siguientes:

- En la carrera normal de frente, el contacto del pie con el suelo comienza con el talón, trasladando posteriormente el apoyo hacia la planta y la parte anterior del pie.

- Durante los desplazamientos los brazos se flexionan por la articulación del codo y realizan un movimiento pendular coordinado con frecuencia de pasos sin separarlos demasiado del cuerpo y sin cruzar la línea media del cuerpo.
- El tronco se debe mantener ligeramente inclinado al frente y la cabeza debe estar erguida, para mantener una buena visibilidad.
- El cambio de dirección en la carrera debe hacerse por el lado por el que el defensa tenga la pierna más avanzada. Esta consta de dos fases fundamentales: en la primera se realiza el amago o engaño con una carrera lenta o trote apoyando completamente el pie en la superficie, el tronco y la vista hacia la dirección del movimiento de amago y la mayor parte del peso del cuerpo sobre la pierna delantera. El centro de gravedad (cadera) bajo flexionando la pierna de apoyo y la otra apoyada en el metatarso para el comienzo de la segunda fase. La segunda fase comienza con un giro del pie de apoyo, que cambia el sentido del movimiento, con la vista hacia la nueva dirección y el tronco inclinado en el nuevo sentido del movimiento rompiendo la inercia y cambiando de dirección y de velocidad al mismo tiempo.
- En la carrera de espalda, el apoyo del pie es sobre el metatarso sin arrastrarlo por la superficie. Después del despegue la pierna se flexiona por la articulación de la rodilla y se lleva atrás buscando siempre el mayor espacio posible.

Es recomendable la utilización de juegos predeportivos y ejercicios que impliquen, en el cumplimiento de la tarea, la ejecución correcta del movimiento. Para desarrollar estos juegos y ejercicios se pueden emplear las siguientes acciones:

- Carrera entre diferentes líneas del terreno (carrera normal de frente y explosiva)
- Desplazamiento diagonal en carrera a tocar obstáculos (carrera con cambio de dirección)
- Desplazamiento en carrera recogiendo obstáculos colocados en el terreno (carrera con cambio de ritmo y de velocidad)

- Desplazamiento en carrera para tocar a sus compañeros o evitar ser tocado por estos en un espacio reducido (medio terreno), carrera con cambio de velocidad, cambio de ritmo, cambio de dirección, explosiva, de espaldas

Las paradas constituyen un medio básico del juego para tener éxito en el desarrollo de acciones tanto ofensivas como defensivas. Las paradas se emplean para detener el desplazamiento, cambiar de dirección, realizar un tiro, un pase, etc., por lo que es necesario, desde las primeras clases, se enseñen las formas de detenerse.

En este grado se comenzará la enseñanza de la parada por paso a la cuenta de 1-2, por lo que para realizar esta detención se da un paso largo al comenzar la parada, se apoya primeramente el talón de la pierna más adelantada y se traslada posteriormente el peso del cuerpo sobre todo el pie, cuya pierna se flexiona profundamente para acercar el centro de gravedad lo más posible a la base de sustentación. Simultáneamente se llevan los hombros hacia atrás y se inclina el tronco ligeramente en esa dirección. El segundo paso es más corto y el peso del cuerpo se mantiene en la pierna más atrasada (figura 23).

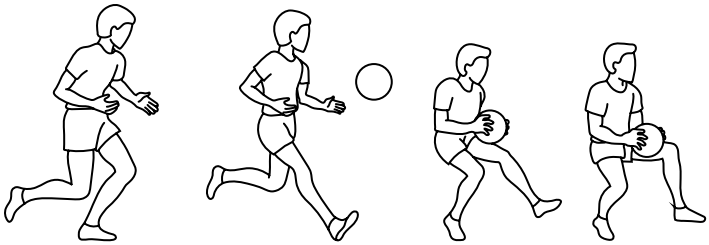


Fig. 23

Es imprescindible que el profesor preste atención al ritmo de trabajo de las piernas y a la flexión de estas durante la parada, así como al peso del cuerpo que debe mantenerse sobre la pierna más atrasada.

La enseñanza de la parada puede realizarse tan pronto como se trabajen los desplazamientos y posteriormente relacionarla con el drible.

Recepción y pase directo de pecho con dos manos

Para el pase y la recepción del balón, se debe trabajar primero la recepción del balón con ejercicios individuales, en parejas o tríos para familiarizar al educando con las propiedades del balón (peso, tamaño, velocidad, rebote), el impacto y agarre de este, tales como lanzar el balón hacia arriba y recibirlo, lanzar y recibir balones rodados al frente y hacia los lados, lanzar el balón hacia arriba y recibirlo después que este rebota en la superficie o en una pared, etcétera.

Recepción

Se realiza extensión de los brazos hacia el balón, palmas de las manos al frente, agarre al contacto y flexión de antebrazos a la altura del pecho y separado de este. Piernas flexionadas, pies paralelos o en forma de pasos (figura 24).

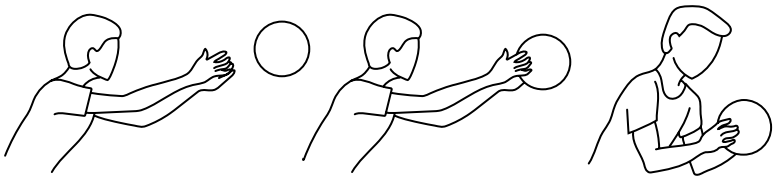


Fig. 24

Para realizar una buena recepción del balón se debe tener en cuenta lo siguiente:

- Adoptar una posición equilibrada.
- Recibir el balón solamente con los dedos.
- Extender los brazos en dirección al balón.
- Amortiguar la velocidad del balón y el impacto de este con la superficie de las manos, con una flexión de los brazos en el mismo sentido del movimiento.
- Colocar las manos de manera que faciliten la recepción en dependencia de la dirección en la que este llega a las manos (de arriba hacia abajo, de abajo hacia arriba, desde un lateral, etcétera).
- Dirigir la vista hacia el balón hasta que este haga contacto con las manos.

- Ir a buscar el balón, no esperar que este llegue.
- Controlar el balón lo más rápido posible para evitar que el adversario lo intercepte.
- Proteger el balón con el cuerpo.

El juego de baloncesto va a depender de la interrelación que muestren en el terreno los integrantes de un equipo cuando accionan con la pelota, pues un buen pase acompañado por una buena recepción son fundamentos esenciales para un deporte de cooperación como este, además constituye la forma más rápida de darle movilidad a la pelota.

El pase de pecho es el más utilizado en el baloncesto ya que puede ser utilizado desde muchas posiciones del terreno por su precisión.

Este debe comenzar desde una posición balanceada, agarrar la pelota con dos manos delante del cuerpo manteniendo los codos dentro, las manos deben estar ligeramente detrás de la pelota en forma de cono.

Pase de pecho

Se realiza el agarre y la postura correcta, extensión de brazos paralelos y rompimiento de muñecas. Se puede orientar dar un paso al pasar (figuras 25 y 26).

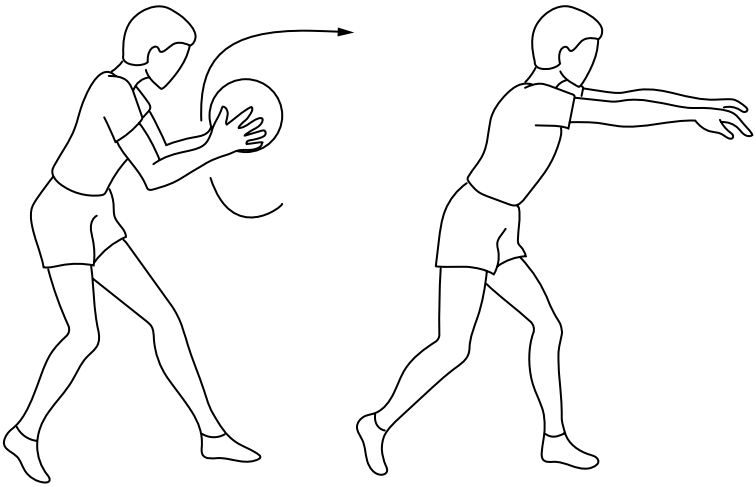


Fig. 25

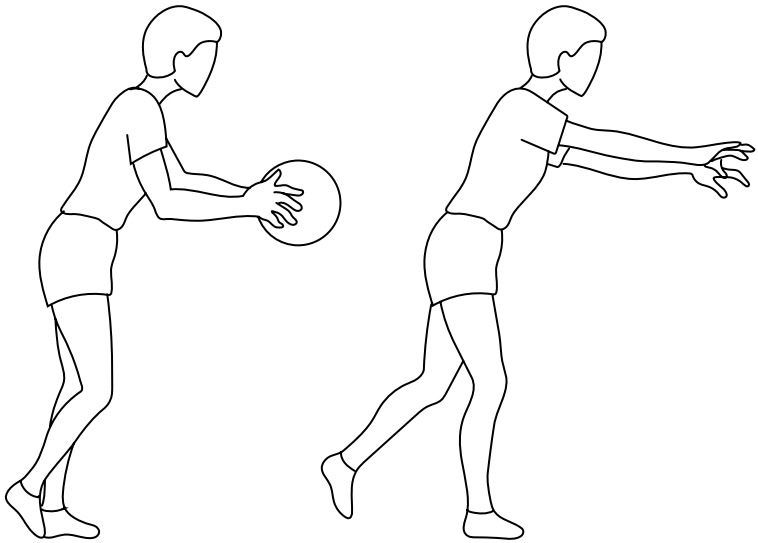


Fig. 26

Para las actividades de enseñanza del pase y recepción del balón, se debe iniciar con ejercicios a corta distancia que no impliquen un gran esfuerzo físico para ejecutar el movimiento, evitando que se deforme la estructura del movimiento. Insistir en el movimiento coordinado y correcto de piernas y brazos e ir aumentando la distancia en dependencia de los progresos demostrados por los educandos. Se pueden utilizar el juego de 2 vs 2, 3 vs 3 o de carácter predeportivo, preferiblemente en las actividades de consolidación.

En el tiro básico con dos manos desde el pecho, se debe poner atención en las actividades de enseñanza a la estructura del movimiento, para lo cual es recomendable facilitar primeramente la ejecución del movimiento cerca del aro e ir aumentando la distancia en la medida que los educandos muestren dominar el elemento técnico. En las actividades de consolidación pueden utilizarse acciones de juego o juegos predeportivos que impliquen mayor dificultad y repeticiones.

Este tiro es recomendable en las primeras edades, pues permite aplicar más racionalmente la fuerza necesaria para lograr los encestes. Por lo general es muy eficaz para ser utilizado desde la media distancia y en tiros libres (figura 27).

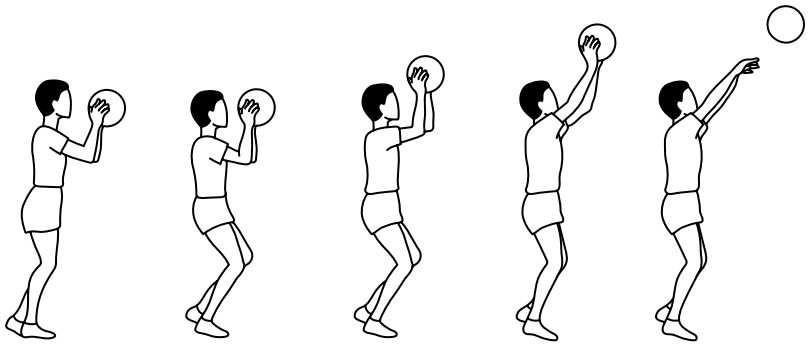


Fig. 27

Para ejecutarlo correctamente se debe tener en cuenta lo siguiente:

- El balón debe situarse aproximadamente a la altura de la barbilla.
- El agarre debe realizarse con los dedos extendidos por la parte posterior del balón con los dedos pulgares casi juntos con una ligera separación entre ellos.
- Las piernas en forma de paso, separadas al ancho de los hombros y semiflexionadas.
- Los codos pegados al cuerpo.
- La cabeza erguida y la vista se dirige hacia el aro.
- El tiro culmina con un activo de las muñecas para darle al balón el movimiento giratorio inverso que ayuda a conseguir la canasta si el balón toca el aro durante el tiro.
- La extensión de las piernas ayuda en imprimirle mayor potencia al tiro.

Para las actividades de enseñanza del drible, se recomienda partir de la imitación del movimiento en el lugar sin balón para buscar la familiarización con la estructura del movimiento del brazo que ejecuta el drible, insistiendo en la correcta postura ofensiva inicial. Transitar posteriormente por la ejecución del drible en el lugar con y sin control visual y con cambio de mano. Se pueden utilizar juegos de 1 vs 1 y 2 vs 2 cerca del aro y otros de carácter predeportivo en parejas, fundamentalmente en las actividades de consolidación. Ejemplo: Dentro de un círculo de aproximadamente 2 m de diámetro, un jugador ofensivo driblea en el lugar y un defensivo intenta interceptar el drible.

Para el drible en línea recta se debe partir de la postura ofensiva con balón y se pueden utilizar ejercicios simples iniciales para las familiarizar al sujeto con el movimiento coordinado de brazos, piernas y el lugar donde debe rebotar el balón. Ejemplo: Partiendo de la postura ofensiva, realizar varios dribles en el lugar y después dar dos o tres pasos al frente y hacia atrás. Al driblar al frente el balón debe rebotar en un punto al frente y hacia el lateral de la mano que driblea (diagonal al cuerpo) sin alejar mucho el balón. Cuando se ejecuta en trote o en carrera, se debe empujar el balón por la parte superior y posterior para impulsarlo hacia el frente evitando el contacto de este con la pierna correspondiente a la mano que driblea.

Para realizar una correcta ejecución del drible, se hace necesario tener en cuenta lo siguiente:

- Las piernas flexionadas por la articulación de la rodilla y el tronco ligeramente inclinado al frente.
- El brazo con el que se driblea se flexiona por el codo con la palma de la mano vuelta hacia el balón, el otro brazo se mantiene flexionado al lado del cuerpo para proteger el balón.
- La cabeza debe estar erguida para facilitar la observación de todo el terreno de juego. Esta posición permite proteger inmediatamente el balón con el cuerpo, los brazos y las piernas, o bien iniciar una ofensiva determinada.

Al realizar el drible no se golpea el balón, los dedos hacen contacto con él a la vez que el brazo se flexiona hasta que el balón toma su punto máximo para volver a extenderlo, con el fin de empujarlo nuevamente contra el terreno. En este movimiento oscilatorio intervienen las articulaciones del codo, la muñeca y las de los dedos.

Durante el drible en movimiento debe conducirse el balón de forma que este pique delante y al lado del dribleador y nunca frente a la trayectoria del movimiento que lleva. La velocidad del drible está en determinada por el ángulo de rebote del balón, la altura y la frecuencia de pasos.

Los juegos como se plantea en el inicio deben ser el método primordial de la enseñanza-aprendizaje y se pueden utilizar

juegos que en su objetivo se propongan habilidades aisladas y en la medida que se incorporen las habilidades del programa pueden combinarse.

Después que los educandos tengan un mínimo de habilidades asimiladas puede incluirse juegos con contrarios como el 3 vs 3.

Algunas reglas que se deben ir introduciendo en la medida que se imparta el contenido son las siguientes:

Regla 1: El juego
Art. 1. Definición
1.1 Juego de baloncesto
El baloncesto lo juegan dos (2) equipos de cinco (5) educandos cada uno. El objetivo de cada equipo es introducir el balón dentro de la canasta del adversario e impedir que el adversario se apodere del balón o enceste.
1.2 Cesto: propio o del oponente
La canasta en la que ataca un equipo es la canasta del adversario y la que defiende es su canasta.
1.3 Movimiento del balón
El balón puede ser pasado, lanzado, palmeado rodado o botado en cualquier dirección dentro de las restricciones de los artículos pertinentes de las reglas.
1.4 Ganador de un partido
El equipo que mayor número de puntos al final del tiempo de juego del cuarto periodo o, si fuera necesario, de uno o más períodos extra, será el ganador del partido.

Regla 2: El terreno
Art. 2. Dimensiones del terreno de juego
2.1 Terreno de juego
El terreno de juego debe ser una superficie rectangular, plana y dura, libre de obstáculos. Las dimensiones deben ser de 28 m de longitud por 15 m de anchura, medidas desde el borde interior de las líneas que delimitan el terreno de juego.
Art. 3. Equipamiento
3.3 Balones
3.3.1 El balón debe ser esférico y de un color naranja homologado con ocho (8) sectores de forma tradicional y juntas negras.

3.3.5 El balón no tendrá menos de 74,9 cm ni más de 78 cm de circunferencia (talla 7). No pesará menos de 567 g ni más de 650 g.
Art. 13. Educandos y sustitutos
13.1 Definición
Un miembro de un equipo es un jugador cuando se halla en el terreno de juego y está facultado para jugar. Un miembro de un equipo es un sustituto cuando no está jugando en el terreno de juego, o se halla en el terreno de juego, pero no está facultado para jugar, porque haya sido descalificado o haya cometido cinco (5) faltas.
13.2.1. Durante el tiempo de juego debe haber en el terreno de juego cinco (5) educandos de cada equipo que podrán ser sustituidos.

Regla 5: Reglamentación del juego
Art. 17. Tiempo de juego, empates y periodos extra
17.1 El partido se compone de cuatro (4) periodos de diez (10) minutos.
17.2 Habrá intervalos de dos (2) minutos entre el primer y segundo periodo, entre el tercer y cuarto periodo y antes de cada período extra.
17.3 Habrá un intervalo en la mitad del partido de quince (15) minutos.
17.4 Si el tanteo acaba en empate, al final del tiempo de juego del cuarto periodo, el partido continuará con un periodo extra de cinco (5) minutos o con cuántos periodos de (5) minutos sean necesarios para romper el empate.
17.5 En todos los periodos extra los equipos seguirán jugando hacia las mismas canastas que en el tercer y cuarto periodo.
Art. 22. Cómo se juega el balón
22.1 En el baloncesto, el balón solamente se juega con las manos.
22.2 Correr con el balón, golpearlo con el pie o bloquearlo con cualquier parte de la pierna deliberadamente, o golpearlo con el puño constituye una violación.
22.3 Contactar o tocar el balón accidentalmente con el pie o con la pierna no constituye una violación.

Regla 7: Faltas
Art.42. Faltas
42.1 Definición

Una falta es una infracción de las reglas que implica el contacto personal con un adversario y/o una conducta antideportiva.
Art. 44. Falta personal
44.1 Definición
44.1.1. Una falta personal es una falta de jugador que implica el contacto ilegal con un adversario, esté el balón vivo o muerto.
Un jugador no debe agarrar, bloquear, empujar, cargar ni zancadillear a un adversario, no debe impedir el avance de un adversario extendiendo la mano, el brazo, el codo, el hombro, la cadera, la pierna, la rodilla o el pie, ni doblar su cuerpo en una posición "anormal" (exterior a su cilindro), ni debe incurrir en juego brusco o violento.

UNIDAD BALONMANO

El juego de balonmano es una especie de combinación del fútbol y el baloncesto. Con la inclusión de este deporte en el 5.º grado, logramos ampliar en conocimiento deportivo de los educandos y que posean un excelente medio para aumentar la capacidad de trabajo y el fortalecimiento de la salud.

En la etapa de aprendizaje e iniciación en el balonmano, es recomendable tener en cuenta diferentes aspectos como: que el educando se divierta cuando juega en las actividades planificadas en la clase, que tenga sentido de colaboración y oposición, no tratar una especialización temprana en ninguna posición, menos de portero, crearles hábitos de recibir el balón con dos manos pasar frecuentemente el balón y realizar el dribling correctamente e introducirlos en el balonmano con medidas del terreno de juego.

En el balonmano se debe tener en cuenta la relación existente entre las HMD con las del baloncesto y las habilidades del portero de balonmano con las del portero de fútbol, las cuales en su estructura de movimiento son análogas o similares, lo que puede servir como habilidad antecedente. Ejemplo: la parada por pasos se emplea tanto en el baloncesto como en el balonmano.

El propósito de estas orientaciones es que se brinden las sugerencias metodológicas más factibles que puede utilizar el profesor de Educación Física, en función de lograr altos índices de

calidad, eficiencia y desempeño profesional, con una influencia decisiva en la formación integral de los educandos.

Cuando se imparta la unidad didáctica, se debe tener presente la influencia que ejerce en el desarrollo de las capacidades físicas, principalmente en las coordinativas, las cuales en el balonmano tienen una gran correspondencia con la fluidez, la efectividad, la coordinación y la elegancia de los movimientos, lo que influye positivamente en el desarrollo corporal, estético y armónico de los educandos.

En el deporte se imparten las posturas, los desplazamientos ofensivos y defensivos, el pase clásico sobre el hombro y la recepción media con dos manos, el drible y el lanzamiento con apoyo.

Como medio fundamental se utilizará el juego que garantice la adquisición, de forma consciente y creadora, de habilidades impartidas. Además, que en este contexto se propicie un clima favorable para el trabajo con las reglas oficiales del juego y la formación de valores éticos, estéticos y morales de la personalidad de los educandos.

En este grado se tendrá presente el principio de lo sencillo a lo complejo incrementando la complejidad de las actividades con la inclusión de variantes en las mismas y siguiendo un orden lógico de aparición. Ejemplo: habilidad drible, primero se enseñará en el lugar y después en movimiento (caminando, carrera lenta y carrera progresiva).

El método tradicional es un modelo a partir de la enseñanza de la técnica individual, para luego trabajar la táctica individual, después la de grupo y finalmente la táctica de equipos. Se enseña desde la repetición fraccionada y sin pasar a la enseñanza de otra habilidad hasta no ser dominada la anterior y finalmente se encadenan las diferentes acciones, pero no se consigue aprender el juego desde su lógica interna, sino una serie de movimientos técnicos en sí, que no se aplican correctamente en el juego real, sin creatividad y sin capacidad de solución.

El aprendizaje del deporte no debe desarrollarse de una única forma, si no por el contrario, integradas a otras formas alternativas, equilibradas en correspondencia con los contenidos dados en clases.

El profesor debe utilizar a la par de los métodos tradicionales, los métodos alternativos, se basan en una enseñanza global en el contexto del juego para un aprendizaje más táctico. Está orientado al aprendizaje cognitivo motor basado en la comunicación, la participación activa y la autonomía del educando en el proceso. Son más prácticos para enseñar las estrategias de toma de decisiones y producen mayor motivación.

Este método alternativo en este grado se define en la enseñanza progresiva mediante los juegos simplificados que se caracterizan por un número reducido de educandos y del terreno, las reglas se simplifican y flexibilizan atendiendo a la edad y nivel de conocimientos adquiridos.

El proceso de aprendizaje no debe estar sujeto a un solo método de enseñanza, sino por la integración de ambos de forma tal que impliquen la totalidad de las situaciones que en el juego se desarrollan.

Además, el profesor debe otorgarles un carácter prioritario a los estilos de enseñanza en sus clases, que unido a los métodos tradicionales y alternativos ofrecerán a los educandos una máxima eficiencia en el aprendizaje del deporte.

El profesor, en el transcurso de la enseñanza de los contenidos, irá vinculando estos con las reglas que se relacionen, aplicándolas con posterioridad en las actividades de juego. Ejemplo: mediante el descubrimiento o la indagación el educando podría ir conociendo los límites del terreno, sus líneas, áreas, etcétera.

En los acondicionamientos físicos, puesta en marcha progresiva de la actividad o calentamiento, se podrán incluir movimientos de las técnicas de los desplazamientos ofensivos y defensivos, aprovechando el tiempo de la parte principal para la enseñanza de las habilidades con balón. Ejemplo: sobre la marcha o carrera a una señal adoptar posturas, realizar paradas, imitar y realizar los pases y los lanzamientos.

Posturas ofensivas y defensivas

Con la posición base del jugador se inicia la responsabilidad del jugador ofensivo y defensivo, esta forma parte esencial del juego y es imprescindible para llevar a cabo un buen ataque o una

buena defensa. El educando debe adoptar una posición equilibrada y tener una continua atención para reaccionar rápidamente ante cualquier acción.

Postura ofensiva

La cabeza debe estar erguida normalmente, el tronco ligeramente inclinado al frente y las piernas levemente flexionadas, los brazos semiflexionados y algo separados del tronco, las manos en actitud de recibir el balón en cualquier momento.

Lógicamente, la posición no debe ser siempre está, debe estar condicionada al tipo de jugada y el lugar específico de cada jugador.

Postura defensiva

Las piernas deben estar separadas y ligeramente flexionadas, en posición óptima para reaccionar ante una acometida del atacante, las manos deben estar extendidas, con los dedos rígidos y las palmas de frente al atacante (figura 28).

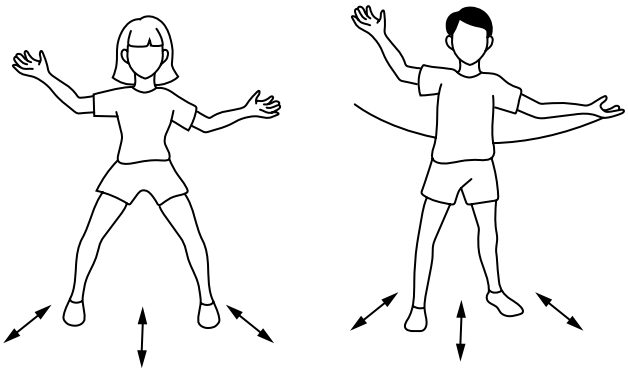


Fig. 28

La posición defensiva básica busca controlar y evitar que un jugador atacante dispare a la portería o haga un avance.

En muchas acciones defensivas, el jugador utiliza los brazos para interrumpir el ataque, interceptar el balón, bloquear el tiro o interrumpir el pase, también puede reducir el campo de visión del atacante.

Mientras el balón se encuentra lejos, es recomendable una postura cómoda de brazos para evitar el cansancio.

Desplazamientos

Los desplazamientos rápidos por el terreno constituyen la base del balonmano, siendo uno de los elementos esenciales del juego. Los educandos deben ser capaces de realizar diferentes desplazamientos con ritmo variado, detenerse bruscamente y reaccionar entre diferentes situaciones dentro del juego.

En la defensa desde la postura defensiva, el jugador debe usar pasos cortos y rápidos para defenderse, nunca cruzarse mientras se mueve, agitando los brazos mientras mira al atacante y no hacia los pies.

En el ataque, la velocidad se convierte en algo esencial, cuanto más rápido se desplace el jugador por el terreno, más manifiesta será la amenaza a la portería. La habilidad del jugador durante los desplazamientos hace que su actuación sea positiva o no.

Todos los desplazamientos tienen como objetivo que con su acción el jugador cree una amenaza constante para su rival. Estos pueden ser, de frente, de espalda, en zigzag, lateral, con cambio de dirección y ritmo.

La carrera de frente tiene la peculiaridad de realizarse con una ligera flexión de las piernas por encontrarse condicionada a la necesidad de estar preparado de realizar cualquier movimiento o cambiar la dirección del desplazamiento. El contacto del pie sobre el terreno se hará con toda la planta del pie o apoyando primeramente el talón, trasladando después todo el peso del cuerpo hacia la punta del pie. Durante la carrera los brazos se mueven libremente, estando flexionados por la articulación del codo, de modo que en cualquier momento se pueda realizar un movimiento activo con o sin la pelota. El tronco se mantendrá ligeramente inclinado al frente y la vista al frente.

La carrera con cambio de dirección consta de dos fases: la primera, constituye el amago, que debe hacerse a un ritmo lento para que el contrario reaccione ante este. La segunda fase es propiamente donde se realiza el cambio de dirección.

Para la ejecución correcta de esta carrera el educando debe dirigir la vista hacia el lugar contrario a donde se realizará el cambio, el pie de este lado se dirige en ese sentido y el tronco

ligeramente inclinado al frente. En la segunda fase comienza con un apoyo sobre el borde interno y la planta del pie en el suelo, lo que facilitará el desplazamiento rápido hacia la otra dirección. Después del apoyo se girará sobre la punta del pie para ayudar a poner al cuerpo de frente a la dirección del desplazamiento. El segundo paso debe ser corto y sumamente rápido, se mantendrá la inclinación de tronco al frente durante los 2 o 3 primeros pasos de la carrera.

Parada por pasos

Las paradas se emplean para detener el desplazamiento, cambiar de dirección, realizar un lanzamiento, un pase, etc. Estas constituyen un medio importante para poder tener éxito en el desarrollo de acciones tanto ofensivas como defensivas.

En este grado se comenzará la enseñanza de la parada por pasos, por lo que para realizar esta detención se da un paso largo al comenzar la parada, se apoya primeramente el talón de la pierna más adelantada y se traslada posteriormente el peso del cuerpo sobre todo el pie, cuya pierna se flexiona profundamente, para acercar el centro de gravedad lo más posible a la base de sustentación. Simultáneamente se llevan los hombros hacia atrás y se inclina el tronco ligeramente en esa dirección. El segundo paso es más corto y el peso del cuerpo se mantiene en la pierna más atrasada (figura 29).

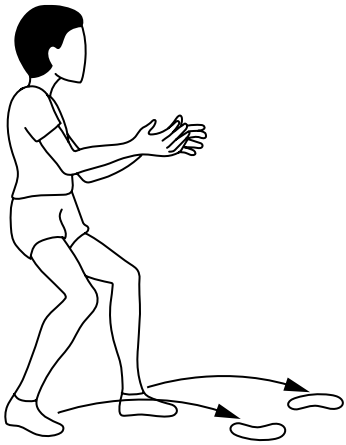


Fig. 29

Adaptación y manejo del balón

El profesor debe consolidar los elementos técnicos para el manejo del balón con el objetivo de que el educando lo sienta como parte de su cuerpo y de su motricidad, y que no tenga que dedicar esfuerzos perceptivos o de ejecución a la hora de poner en práctica dichos elementos.

El agarre del balón constituye el primer contacto con este y es aquí donde se enseña la forma clásica (por los polos) a la altura del pecho.

Agarre del balón

Las manos deben presentar una posición ligeramente cóncava con los dedos abiertos sin rigidez antes de tomar contacto con el balón (figura 30).

Los puntos de contactos deben abarcar la mayor superficie posible del balón cómodamente sin rigidez. Los dedos con los que mayor fuerza deben ejecutar el agarre deben ser el pulgar y el meñique, el pulgar está casi opuesto al meñique y las últimas falanges agarran la pelota con fuerza para que el jugador en movimiento, o en diversas actividades, no pierda el control de la pelota (figura 31).

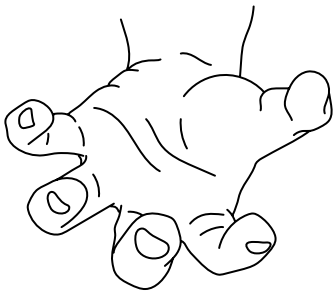


Fig. 30

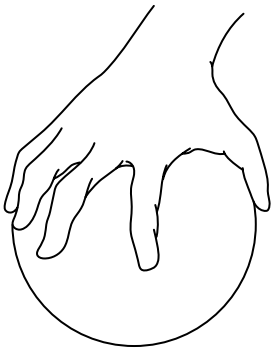


Fig. 31

Debe asegurarse de que haya un pequeño espacio entre la palma y la pelota, cuidar que la cara palmar de la mano no toque la superficie del balón, pues se reduciría ostensiblemente la posibilidad de manejarlo (figura 32).

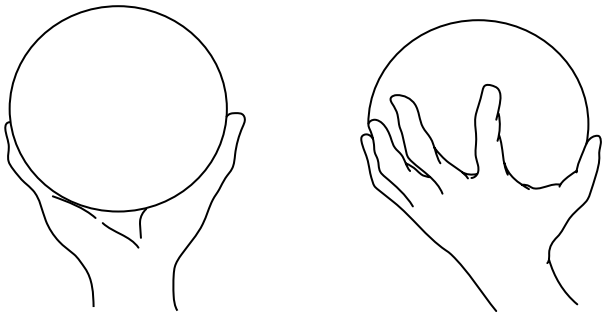


Fig. 32

El balonmano precisa, muy a menudo, del empleo de una sola mano para controlar el balón, pero hay que tener en cuenta en nuestras clases la edad del educando, la constitución física y las dimensiones de las manos.

Los educandos pueden jugar y aprender el manejo del balón o algunas técnicas con pelotas o implementos cuyo tamaño se corresponde con el tamaño de sus manos.

Partiendo de la relación cuerpo-balón, que da lugar a la adaptación y manejo de este, se establecerán relaciones posteriores relacionadas con la intervención en:

- Diversas posiciones
- Desplazamientos con balón
- Pases y recepción
- Lanzamientos
- Drible

Algunos ejercicios para el manejo del balón

- Mantener un balón con otro
- Driblear sentados
- Driblear saltando
- Rodar el balón a través de las piernas formando un ocho
- Manejar el balón rápidamente a través de las piernas, formando un ocho sin que el balón toque el terreno, moviendo las manos en consecuencia

Drible

El drible o bote múltiple del balón es el único elemento técnico que le permite al jugador desplazarse libremente con el balón

por todo el terreno. Se ejecuta con una sola mano e impulsando el balón sucesivamente contra el piso, con la yema de los dedos, donde la fuerza de empuje debe ser de una magnitud tal que la pelota rebote nuevamente hasta la altura inicial.

Al realizar el drible, los dedos hacen contacto con la pelota, el brazo se flexiona haciendo un movimiento oscilatorio arriba-abajo, comenzando nuevamente el ciclo del movimiento.

El movimiento se realiza desde la cintura hacia abajo y un poco al lado, para evitar que el balón choque con el pie. El jugador que dribla no debe mirar el balón porque si lo hace no puede percibir la situación de sus compañeros.

Este drible es muy similar al que se realiza en el baloncesto, con la diferencia de que no existen clasificaciones en alto, medio y bajo, solo es drible.

Ejemplos de ejercicios de drible

- Driblear alrededor del cuerpo
- Driblear alrededor o por encima de obstáculos (muro ancho, banco, etcétera)
- Correr detrás de un compañero mientras dribla, tratando de imitar todos sus movimientos
- Driblear entre obstáculos

Pase clásico y lanzamiento por encima del hombro

El pase clásico y el lanzamiento son muy similares en su ejecución y se debe enseñar a los educandos desde el principio, ya que de lo contrario resultará difícil cuando se trate de lanzar de formas más complicadas.

El pase clásico sobre el hombro, el brazo y antebrazo forman un ángulo de 90°, el balón sale por sobre el hombro a la altura de la oreja. El brazo no debe extenderse completamente ni arriba ni atrás, ni flexionarse con demasía (figura 33). Las piernas extendidas y el apoyo del peso del cuerpo en ambos pies, el tronco recto, se ejercerá una ligera presión de los dedos meñique y pulgar sobre el balón, mientras que el resto de los dedos solo sostendrá la pelota, pero dirigidos hacia arriba.

Al ejecutarse el pase se realiza una flexión ventral del tronco para darle mayor fortaleza, el peso del cuerpo se traslada hacia la pierna izquierda si es derecho, la rodilla se semiflexionará, los dedos deben quedar dirigidos hacia el lugar donde se pasa y la palma de la mano vuelta hacia abajo (movimiento de latigazo de la muñeca).

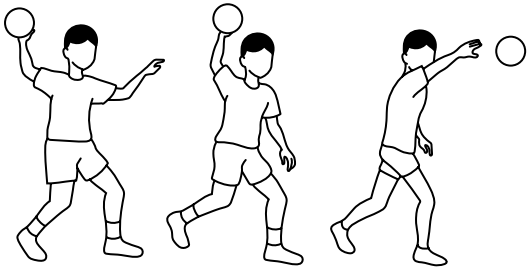


Fig. 33

Algunos ejercicios de pase

- Pase de rebote en parejas, con dos balones al mismo tiempo
- Pase directo en parejas, con dos balones al mismo tiempo

Recepción media y alta

En el grado se impartirá simultáneamente el pase clásico y la recepción media y alta. La recepción del balón es una de las principales habilidades técnicas del balonmano. La captura precisa es muy importante y asegura un juego rápido, fluido y eficiente.

Un elemento adicional, que es importante en la captura, es la velocidad de movimiento, el posicionamiento adecuado con respecto al recorrido de la pelota y la preparación inmediata para la siguiente actividad.

La recepción media con dos manos (a la altura del pecho) se denomina como recibo clásico en algunas bibliografías y se realiza entre la cintura y el pecho, con ambas manos. Los brazos deben estar extendidos en busca del balón, las manos abiertas y formando con ellas una especie de embudo, que se asemeja a la forma de la pelota (figuras 34, 35 y 36).

El balón se recibirá con los dedos, sin que intervenga en el contacto la palma de las manos. Al momento de hacer contacto los dedos deben estar relajados para proporcionar la absorción

del impacto y los brazos se flexionan bruscamente al pecho, para amortiguar la velocidad del mismo hasta ser detenido totalmente.

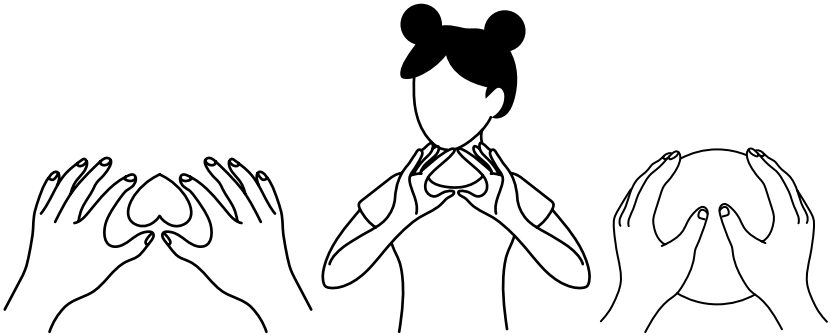


Fig. 34 Fig. 35 Fig. 36

Lanzamiento clásico o con apoyo

El lanzamiento a portería es quizás la esencia del balonmano, por lo que su aspecto técnico debe ser bien enseñado. Este tiro no es más que el pase clásico imprimiéndole más potencia en dirección a la portería.

Hay muchas similitudes entre el lanzar y pasar, pero durante los lanzamientos los músculos de la mano, los brazos, las piernas, la región pélvica y el torso, están extremadamente comprometidos y el movimiento debe estar muy coordinado. El éxito del rodaje está influenciado por una serie de factores como la potencia (velocidad), rotación, colocación de tiro.

En el movimiento inicial, el pie izquierdo (para educandos derechos) avanza hacia el frente, apoyándose con fuerza sobre el piso, este paso de apoyo no puede ser muy amplio.

El balón es llevado atrás y hacia arriba, el brazo ligeramente flexionado, la mano en posición vertical y por detrás del balón los dedos meñique y pulgar ejercerán una ligera flexión sobre la pelota.

En la ejecución, el brazo y el hombro avanzarán al mismo tiempo, el tronco sigue el movimiento, la vista se mantendrá en la dirección del balón, en este caso hacia la portería.

El movimiento final la pierna derecha avanza y recibe el peso del cuerpo, el balón puede ser lanzado por este proceso (figura 37).

Este lanzamiento se diferencia del pase del mismo nombre en que el movimiento preparatorio del brazo es más amplio.

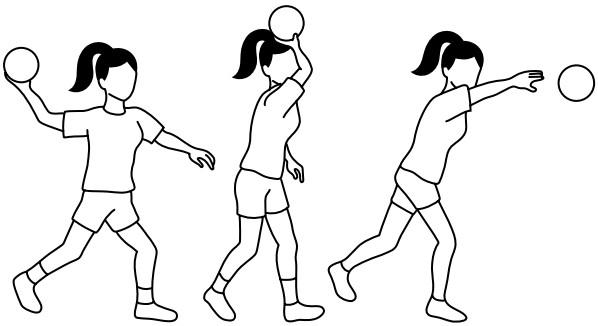


Fig. 37

Algunos ejercicios de lanzamiento

- Tratar de mover un blanco (caja u otro objeto) con el lanzamiento
- Lanzamiento a objetos (otra pelota, un cuadrito u otro objeto)

El portero. Posición básica

La posición de portero requiere mucho esfuerzo físico y mental. El portero es el único jugador que puede moverse dentro del área de portería sin restricciones. En estas edades los educandos deben turnarse en este rol, ya que no se recomienda la especialización a esta edad.

La postura básica y la posición de un portero en la defensa son las habilidades más importantes del portero.

El portero a la defensiva debe pararse frente a la línea de gol, ocupar la postura defensiva aprendida anteriormente con las manos en alto y ante una acción ofensiva ubicarse entre la portería y el atacante que realiza el tiro (figura 38).

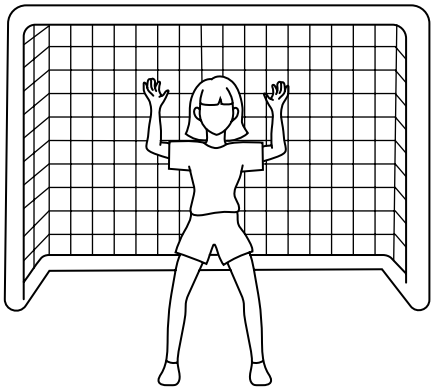


Fig. 38

Defensa. Posición y marcaje

En la defensa, el profesor debe trabajar en habilidades que son muy importantes en los educandos para realizar una buena defensa como es la rapidez. Se puede decir que en balonmano "se defiende con los pies", lo que significa que si no eres rápido con los pies y estos no se mueven adecuadamente, será difícil ser un buen defensor.

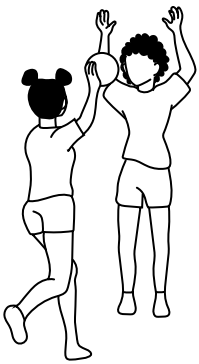
Por supuesto, el trabajo que se hace simultáneamente con los brazos también es importante. En muchas acciones defensivas se están utilizando los brazos (bloquear del balón, marcar en proximidad al oponente, etc.), y a través del movimiento pendular de los brazos se puede reducir el campo de visión del oponente, por lo que él no verá fácilmente a sus compañeros de equipo desmarcados en espacios libres.

El educando debe conocer las intenciones tácticas de un jugador a la defensa como tratar constantemente de recuperar el balón (interceptar el balón) y dificultar las posibilidades de marcar tantos a los oponentes.

La posición básica para un jugador de defensa es (figura 39):

- Ambos pies en contacto con el suelo
- Los pies deben estar ligeramente separados a la anchura de los hombros aproximadamente
- Las piernas ligeramente flexionadas con los brazos elevados en movimiento

Es muy importante estar equilibrado; cuando un defensor se mueve es importante:



- Flexionar ligeramente las piernas
- Utilizar pasos pequeños y rápidos
- Tener ambos pies en el suelo (evitar saltar)
- Desplazarse con las piernas paralelas (no cruzarlas).
- Mantener la mirada alta y la cabeza erguida (no mirar a los pies)

Fig. 39

Juegos

Los juegos constituyen un medio fundamental para el desarrollo de las habilidades y las capacidades, por tanto, deben ponerse de manifiesto durante toda la etapa, variando su exigencia en la medida en que los educandos vayan adquiriendo los diferentes conocimientos y habilidades, buscando que puedan jugar con un nivel determinado de dominio de los elementos técnicos programados.

Los profesores deben propiciar y alentar el trabajo en grupo, con un objetivo común para todos, favoreciendo la cooperación en el grupo para la competencia ínter grupo.

Es factible la utilización de los juegos de conjunto con la formación de las habilidades elementales motrices deportivas en el dominio de la acción de la unidad en condiciones sencillas, con fines y propósitos educativos y pedagógicos previamente establecidos en un proceso abierto y flexible.

El balonmano debe enseñarse como un juego basado en habilidades técnicas, conocimientos tácticos y la capacidad de improvisación. Pero el balonmano es también un deporte de contacto y debemos enseñar a nuestros educandos para ser capaces de manejar estos enfrentamientos sin miedo y con la agresividad necesaria y controlada mediante el uso adecuado de las habilidades técnicas y los conocimientos tácticos. El profesor debe plantear sus lecciones de manera que se demande la actividad cerebral de los educandos. Se puede hacer a través de pequeños juegos tácticos, donde los educandos constantemente deben cuestionarse preguntas tales como:

¿A quién debo pasar?
¿Hacia dónde debo correr?
¿Me atrevo a botar?

Estos deben ser ejercicios funcionales lo más aproximados al juego real. Como ejemplo, un contraataque donde dos educandos actúan contra 1 oponente. ¿Debo pasar a mi compañero de equipo o debo continuar yo solo progresando? Los educandos en tales situaciones deben percibir, evaluar, decidir y actuar en muy poco tiempo.

Se deben plantear tareas con varias soluciones y solicitar a los educandos que traten de encontrar la mejor solución basada en sus experiencias.

El profesor planificará los juegos en correspondencia con los objetivos que persiga, la cantidad de balones con que cuente y el área de trabajo disponible. Se podrán realizar juegos sencillos con reglas especiales y con tareas.

En el juego se deben poner en práctica las reglas conocidas por los educandos acordes a las temáticas impartidas en la unidad.

Propuesta de situaciones didácticas y formas jugadas de destreza motriz

Nombre: Pasar y competir
Objetivo: Pasar y atrapar bajo presión de tiempo como parte de una competición
Organización: De 12 a 16 educandos se encuentran en un círculo. Todos los segundos educandos pertenecen al equipo A, los otros educandos son del equipo B.
Desarrollo: Cada equipo tiene un balón e intenta pasarlo 3 vueltas enteras al círculo, si es posible sin que el balón se caiga al suelo.
Regla: El equipo que termine primero gana.

Nombre: Los 10 pases
Objetivos: Pasar y atrapar
Organización: Los educandos se dividen en dos grupos situados en un área restringida. El profesor tira la pelota al aire para iniciar el juego.
Desarrollo: Corresponde entonces a los dos grupos intentar pasarse el balón entre sí 10 veces. Los educandos y el profesor cuentan en voz alta los pases realizados. Cuando un grupo pierde el balón o se le va fuera de la zona restringida, el recuento se inicia entonces para el otro grupo.
Reglas: Cada vez que un grupo llegue a 10 pases, conseguirá un punto. Se debe tratar de utilizar las reglas de balonmano tanto como sea posible. Gana el primer equipo que llegue a 5 puntos.

Nombre: El rescate del balón
Objetivo: Manipular el balón
Organización: Dos equipos. Cada uno en su campo, protegiendo los balones que están dentro del área. No se puede entrar en el área propia.

Desarrollo: Correr al otro campo, coger del área un balón cada vez y llevarlo a la nuestra. Si cuando estamos fuera de nuestro campo nos tocan, tenemos que devolver el balón rescatado (figura 40).
Regla: Gana el equipo que al cabo de un tiempo tenga más balones en su área.
Variantes: Llevar el balón con una sola mano. Lo mismo driblando el balón.

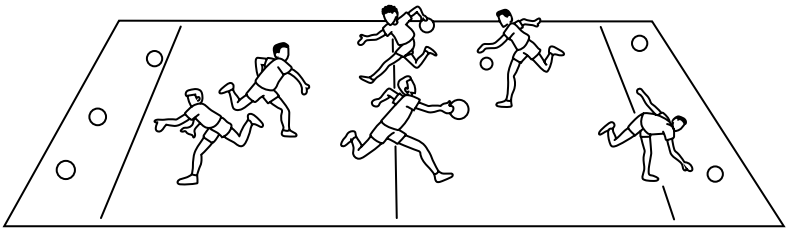


Fig. 40

Nombre: Corre y pasa
Objetivo: Pasar el balón
Organización: Dos equipos colocados en parejas, a 30 m se coloca un obstáculo.
Desarrollo: A la orden del profesor sale la primera pareja, realiza 4 dribling y con el 5.º se lo pasa al compañero; con dos manos, con una, hacia atrás. Al llegar a la línea final la bordean y regresan a entregar el balón a la siguiente pareja del equipo. Se puede pasar el balón de diferentes formas (figura 41).
Reglas: Si el balón cae, se reinicia el juego desde el lugar que no fue atrapado. Gana el equipo que llegue primero y menos veces se le caiga el balón.

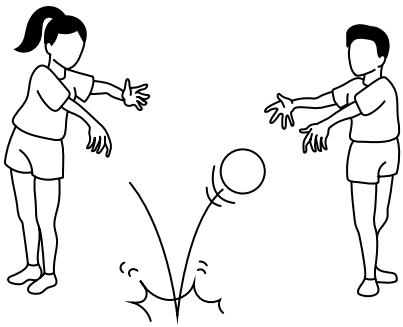


Fig. 41

Nombre: Los aros saltarines
Objetivos: Manejar el balón, saltar y driblear
Organización: 6 aros dispuestos en filas, uno pegado al otro. Cada educando con un balón que transportará de diferentes maneras (con una o dos manos).
Desarrollo: A la señal irá saltando de aro en aro cayendo dentro del aro con los dos pies a la vez y después con uno, alternando, al finalizar debe regresar driblando (figura 42).
Reglas: Debe saltar todos los aros sin pararse y ganará quien primero termine.
Variante: Ahora apoyamos un pie dentro y otro fuera del aro. Avanzamos a salto, pero de lado.

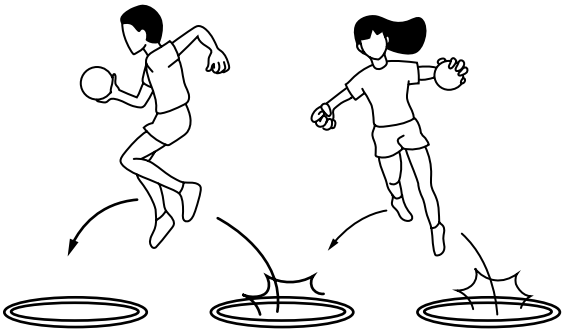


Fig. 42

Nombre: Balón en casa
Objetivo: Pasar y cambiar de posición
Materiales: Terreno dividido por dos líneas de 3 a 4 m de distancia y dos balones
Organización: Dos equipos desde posiciones frontales en grupos de 3 a 6 educandos.
Desarrollo: A la señal del profesor comienzan a pasarse el balón, incorporándose en la formación que tienen delante. Ganará el equipo que primero haya terminado y que menos balones pierda por su caída (figura 43).
Variante: Incorporarse al final de la misma formación, realizarlo con drible.
Reglas: El equipo que tenga más balones perdidos pierde algunos puntos.

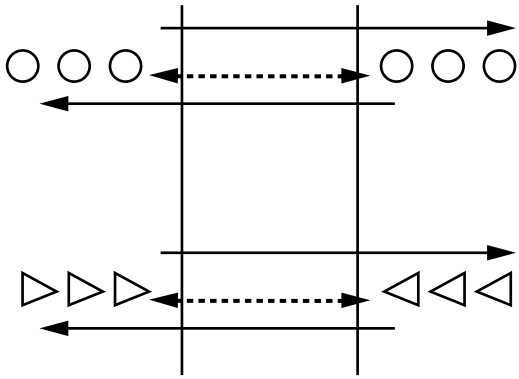


Fig. 43

Nombre: Ida y vuelta
Objetivo: Conducir el balón con bote múltiple
Materiales: Mitad del terreno y dos balones
Organización: Dos equipos en hileras a 10 m de distancia
Desarrollo: A la señal del profesor driblear con traslado de una formación a otra, gana el equipo que primero logre el traslado de todos sus educandos (figura 44).
Reglas: No correr, ni cargar el balón.

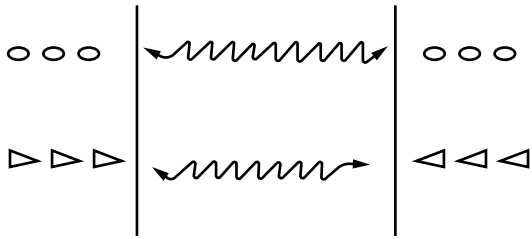


Fig. 44

Nombre: Driblear en círculo
Objetivo: Conducir el balón con bote múltiple, con rapidez y dominio
Materiales: Un círculo dividido por una línea y dos balones
Organización: Dos equipos de 6 a 7 educandos forman una hilera dentro del círculo en lugares opuestos, fuera de este el educando que realiza el drible.
Desarrollo: A la señal del profesor inician los educandos con una vuelta completa al círculo, ganará el equipo que primero culmine sin perder el dominio del balón (figura 45).

Reglas: No correr ni cargar el balón. El equipo que pierde el control del balón fuera del círculo pierde puntos.

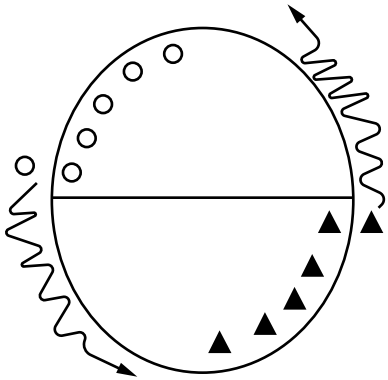


Fig. 45

Nombre: Driblear hasta el círculo
Materiales: Mitad del terreno divido en dos partes, dos círculos y dos balones
Organización: Dos equipos de 6 educandos, de los cuales 3 atacan y 3 defienden.
Desarrollo: A la señal del profesor, los educandos ofensivos inician el juego con dribling, se puede pasar el balón una vez a cada jugador, todos han de realizar el dribling hasta llegar al círculo sin perder el balón. Gana el equipo que más veces logre llegar y en mejor tiempo (figura 46).
Reglas: No salir fuera de terreno de juego. El balón debe ser dejado dentro del círculo, no lanzar el balón.

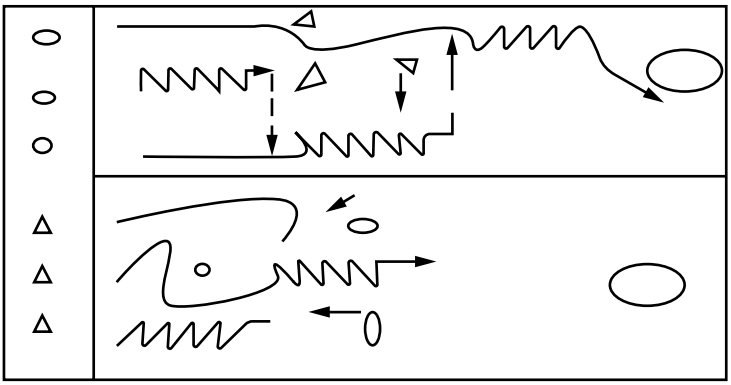


Fig. 46

Nombre: Balón Tigre
Objetivos: Robar balones; interceptar pases; desarrollar reacción, inteligencia, percepción y anticipación
Organización: 7 educandos se encuentran en un círculo con 2 "tigres" en el centro.
Desarrollo: Los dos deben tratar de interceptar los pases (jugar un tiempo determinado u obtener un punto por cada balón robado de premio).
Reglas: Pasar al jugador de pie situado al lado del poseedor no está permitido.

Nombre: Golpear el trofeo
Objetivos: Robar el balón, interceptar pases, impedir pases, impedir tiros al "trofeo vigilado", tratar de obtener una oportunidad idónea de tiro, tirar al blanco, ampliar el conocimiento de las reglas de juegos.
Organización: Un balón medicinal se coloca encima de una caja situado en el centro de un círculo con un diámetro de 8 m a 10 m (marcado con una línea).
Desarrollo: Un equipo en ataque (5 educandos) se enfrenta a otro equipo en defensa, intentando golpear el balón medicinal para hacerlo caer, lo que equivaldría a un punto. Duración: cada 3 min se turnan los equipos.
Variante: El equipo defensor tiene igual número de educandos (5). Cuando logran tener éxito y le quitan el balón al oponente, se convierten en el equipo atacante, tratando de golpear el balón medicinal. Ampliar las normas: introducir un tiro libre si se ha cometido una falta. Las faltas técnicas (demasiados pasos o juego pasivo) se convierten en tiros libres y posesión del balón para el oponente.
Reglas: gana el equipo que más puntos acumule.

A continuación, se refieren algunas reglas que se deben ir introduciendo en la medida que se imparta el contenido.

Regla 1: Campo de juego
1.1 Es un rectángulo de 40 m de largo y 20 m de ancho, que consiste en dos áreas de arco y un área de juego (figura 47).

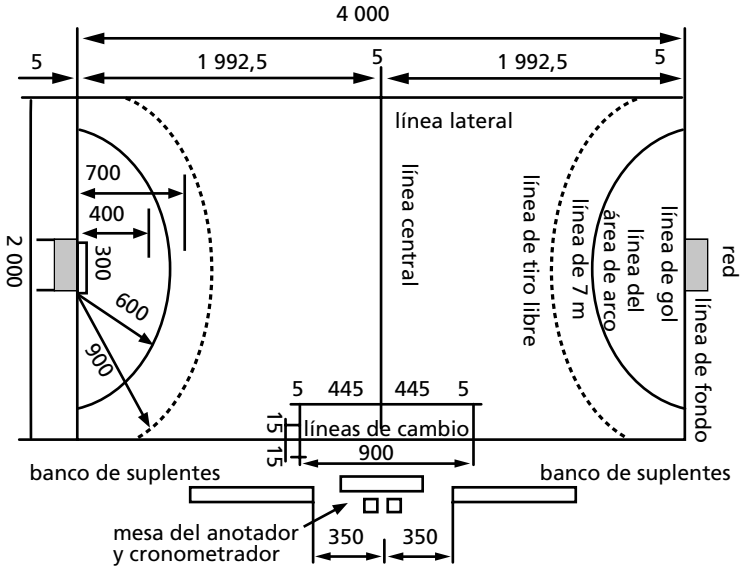


Fig. 47

Regla 2: Tiempo de juego

22.1 La duración del tiempo de juego es de dos períodos de 30 min. El descanso entre ellos es de 10 min de intermedio.

Regla 3: La pelota

Tiene diferentes tamaños y pesos según la edad, para equipos comprendidos entre 8 y 12 años es de 50 cm a 52 cm de diámetro y de 290 g a 330 g de peso.

Regla 4: El equipo

4.1 Un equipo se compone de 14 educandos y no más de 7 pueden estar presentes en el campo de juego al mismo tiempo, el resto de los educandos son suplentes. Se debe tener a uno de los educandos en el campo designado como arquero dentro del campo de juego.

Regla 5: El arquero

5.1 El arquero tiene permitido:

- Tocar la pelota con cualquier parte del cuerpo, siempre que lo haga con intención defensiva dentro del área de arco.
- Moverse con la pelota dentro del área de arco sin estar sujeto a restricciones que se aplican a los educandos campo.

Regla 9: El gol

9.1 Se considera un gol cuando la pelota cruza completamente la línea de gol.

UNIDAD BÉISBOL 5

La popularidad del béisbol y el desarrollo alcanzado en nuestro país se han debido a una serie de métodos y procedimientos utilizados para su enseñanza, lo que trae como resultado que una gran cantidad de la población lo conozca y lo practique aceptablemente sin haber recibido una instrucción especial.

Es por ello que somos de la opinión de que el béisbol no se puede enseñar dividiendo a los educandos en dos equipos para realizar un juego, empleando solo el método de aprender jugando; de esta forma solo se perdería el interés de una gran parte de una gran parte de ellos, además de generar el desconocimiento de las reglas, los errores en jugadas a la defensa y a la ofensiva.

El contenido de los programas de estudio y las relaciones básicas de carácter técnico que conforman la esencia misma del juego en sus aspectos defensivo y ofensivo, se implementan de forma gradual en los diferentes grados a partir de quinto grado.

A los efectos de poder planificar acertadamente la enseñanza del béisbol 5 en nuestras instituciones educativas, se requiere de una división de todas sus técnicas y tácticas en los diferentes grados, comenzando por los fundamentos generales de los distintos aspectos que conforman el juego, como el agarre de la pelota, las posiciones básicas, el tiro y recibo, el golpeo de la pelota, el corrido de las bases, así como los juegos según las condiciones de las instituciones educativas.

Al inicio de esta primera etapa, se recomienda la utilización de ejercicios fáciles en condiciones sencillas para concentrar así el máximo de atención tanto del profesor, el cual podrá aclarar aquellos aspectos más importantes de la acción que se pretende realizar, como de los educandos.

En el quinto grado, el profesor impartirá el Béisbol 5 (B5), que es una modalidad reciente, pero los fundamentos son muy parecidos al béisbol.

Béisbol 5 es una disciplina deportiva oficial regida por la Confederación Mundial de Béisbol y Softbol (WBSC). Por lo tanto, está sujeto a todos los estatutos, normas, reglamentos y principios de gobierno aplicables de la WBSC.

El B5 es una versión callejera del clásico juego de Béisbol/Softbol. Es una disciplina rápida, juvenil y dinámica que mantiene los mismos conceptos básicos del béisbol o el softbol, pero con algunas reglas modificadas. En Cuba esta modalidad proviene de la pelota a la mano o las cuatro esquinas, y en las instituciones educativas donde no haya terreno de béisbol o los espacios sean muy reducidos, se puede practicar en cualquier parte y requiere el uso tan solo de una pelota de goma.

Temáticas del béisbol como la posición defensiva de los educandos de cuadro, el agarre de la pelota, el tiro por encima del brazo y el recibo en el proceso educativo se adecuan perfectamente al B5, por lo que se irán adaptando a las distancias, la no utilización de guantes y condiciones del terreno.

A estos fundamentos básicos se le agregarán, como contenidos a impartir, el golpeo de la pelota, el corrido de las bases y la introducción de las reglas oficiales de esta modalidad para que el educando las vaya asimilando.

Fundamentos defensivos

Posición básica

Todos los educandos de cuadro, independientemente de la posición que desempeñen, tienen que saber y comprender los aspectos concernientes a la posición defensiva.

Los pies deben estar separados al ancho de los hombros, las piernas semiflexionadas, el tronco con una ligera inclinación al frente, los brazos sobre las rodillas y la vista en el jugador que se encuentra en la caja del bateador (figura 48).

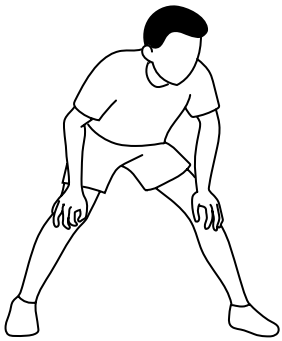


Fig. 48

Antes de producirse la acción de golpeo de la pelota, se quitan las manos de las rodillas y el peso del cuerpo se transfiere hacia delante, a la punta de los pies (figura 49).

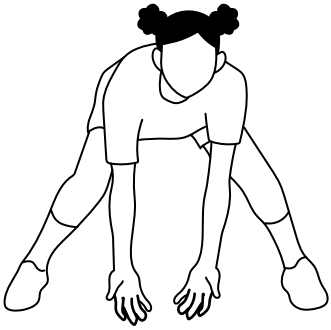


Fig. 49

Agarre de la pelota

Se realiza colocando los dos primeros dedos sobre la parte superior de esta, ligeramente separados en posición transversal. El dedo pulgar se sitúa por debajo y los restantes en la parte inferior externa. El agarre debe ser firme, pero no demasiado fuerte y la pelota debe mantenerse separada de la palma de la mano (figura 50).

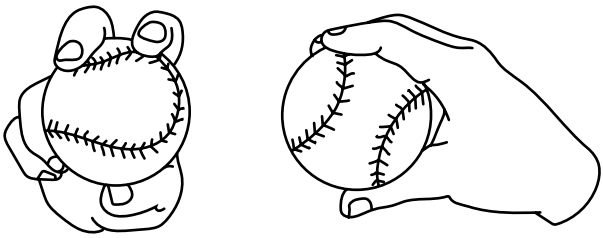


Fig. 50

Tiro a las bases y recibo

La acción de tirar en el Béisbol 5 generalmente se realiza en movimiento, ya que los educandos a la ofensiva buscan el golpeo de la bola hacia el espacio entre dos educandos defensivos, de ahí la importancia de la coordinación de movimientos para darle respuesta a las diversas situaciones que se presentan en los juegos.

Los tiros pueden realizarse a corta, media y larga distancia en dependencia de la acción, como también van a depender de la

potencia con que se realicen según la distancia y el apremio que requieran las situaciones.

Es muy importante la postura defensiva que adopte el jugador, donde el balance del cuerpo va a permitir soltar la bola en el menor tiempo posible, con la ayuda de la acción del brazo y del agarre de la bola de forma transversal a la costura, garantizando la precisión en el tiro.

Los tiros se pueden realizar por encima, por el lado y por abajo del brazo.

Tiro por encima del brazo

El tiro por encima del brazo se debe emplear siempre que sea posible. Para realizarlo se transfiere todo el peso del cuerpo al pie de tiro (el pie derecho para los que tiran con esa mano) y se hace girar el cuerpo de manera que el hombro izquierdo quede en dirección al objetivo. Con el tiro se flexiona la muñeca hacia abajo, el brazo inicia su movimiento hacia atrás, llevando el codo al mismo nivel del hombro o un poco más arriba.

Cuando el brazo inicia el movimiento hacia delante, guiado por el codo, la mano, la muñeca y el antebrazo, se dejan caer hacia atrás y, mediante un movimiento rápido de la muñeca hacia delante y abajo, se suelta la pelota por la punta de los dos primeros dedos; el brazo continúa su recorrido describiendo un arco cuando se dobla la espalda y el pie de tiro se trae al lado del que se utilizó para dar el paso. Durante toda la acción de tirar, la vista permanece en el objetivo.

Los tiros que se realizan por encima del brazo son en aquellas jugadas donde las distancias son largas, entre tercera y el torpedero, entre el jugador del medio campo y el torpedero a la primera base.

Para lograr una buena precisión en el tiro, hay que tener presente que la mayoría de las veces se fildean conexiones complejas debido a la velocidad y la colocación, donde el jugador defensivo en ocasiones queda en una posición desfavorable para realizar el tiro. En ese tipo de situaciones es aconsejable que el jugador se agrupe alcanzando una coordinación de piernas que le garantice el balance del cuerpo para lograr una buena posición del tronco que facilite la acción del brazo al realizar el tiro.

Los tiros por el lado del brazo se desarrollan con los mismos requerimientos, solo cambia el ángulo de salida del brazo y el movimiento lateral de la muñeca (figura 51).

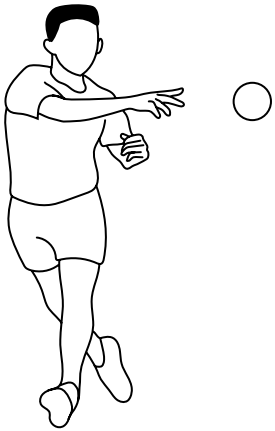


Fig. 51

El profesor debe concentrarse en perfeccionar aquellos por encima del brazo; los tiros a tres cuartos, por el lado y por debajo del brazo se pueden desarrollar fácilmente, una vez que los movimientos básicos se hayan dominado.

Para la acción de tiro, además de coordinación se necesita armonía y ritmo en los movimientos, y es fundamental la toma de decisiones para evitar los tiros innecesarios y los errores que pueden cometerse.

Un jugador de la media, después del contacto en la carrera de home-1.ª base, el tiempo de duración se encuentra entre los 2,2 segundos, por lo que la defensa mayormente debe utilizar movimientos de antebrazo y muñeca para deshacerse de la bola en el menor tiempo posible.

Para la acción de tiro es importante cumplir con sus fundamentos básicos después del fildeo, donde la base de sustentación y la coordinación de piernas es fundamental para lograr un buen balance, además del hombro indicando la dirección de tiro.

Los tiros de corta distancia se realizan la mayoría de las veces con desplazamientos, utilizando el brazo extendido, pasando la bola de una forma cómoda. Casi siempre se utilizan cuando el jugador que fildea está cerca de la base (figura 52).

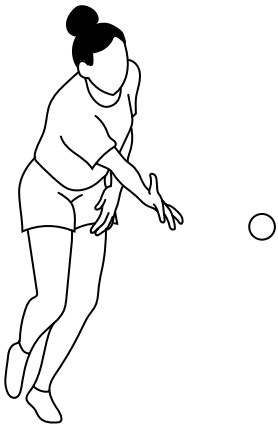


Fig. 52

Es importante señalar que cada jugador tiene su propio estilo, al igual que pueden existir diferencias en la acción del brazo.

Fundamentos para recibir los tiros

Para recibir el tiro se sigue el recorrido de la pelota hasta que llegue a las manos. Cuando se produce el contacto, los brazos retroceden para amortiguar el impacto.

Los tiros altos se reciben colocando las dos manos con los dedos en posición hacia arriba con los pulgares unidos. Los tiros bajos colocando las manos con los dedos hacia abajo y los meñiques juntos. Siempre que sea posible debe recibir la bola con las dos manos.

Fildeo de rolling de frente

El fildeo de la bola en el Béisbol 5 es bastante complicado, porque a diferencia del Béisbol, la distancia se reduce a menos de la mitad, desaparece el uso del guante, las bases se encuentran ubicadas a una distancia de 13 m y los contactos se realizan superiores a las 70 mph; por eso se puede afirmar que la técnica del fildeo es un elemento muy complejo en el Béisbol 5.

Cuando el bateador se sitúa en el cajón de bateo, todos los educandos defensores deben colocarse en el lugar que favorezca la defensa según la situación del juego, luego adoptar una postura que les permita reaccionar tan rápido como sea posible, a una bola golpeada.

Los pies deben estar separados al ancho de los hombros, las piernas semiflexionadas, el tronco con una ligera inclinación al frente, los brazos sobre las rodillas y la vista en el jugador que se encuentra en la caja del bateador (figura 53).

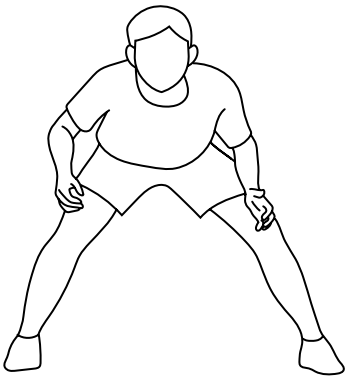


Fig. 53

Cuando se va a producir el golpeo de la bola se rompe la inercia, se baja el centro de gravedad y se llevan las manos más próximas al suelo, y el peso del cuerpo se transfiere hacia delante, a la punta de los pies, para facilitar los desplazamientos en busca de la bola.

El fildeador sigue la pelota desde que la tiene el golpeador en la mano, observa los movimientos que realiza este y la posición de los pies hasta que hace contacto con la pelota, lo que le va a permitir anticiparse a la posible trayectoria que pudiera tomar la esférica.

La habilidad de un fildeador para obtener una buena anticipación a la pelota, puede estar también influenciada por el trabajo inicial de los pies. Una bola conectada de frente al fildeador no resultaría un problema, ya que él está moviéndose en esa dirección cuando se produce el golpeo.

Fildeo de rolling hacia los lados con dos manos

En las conexiones hacia los lados, los educandos deben tratar de colocarse de frente siempre y cuando sea posible, ya que les da la posibilidad de fildear con las dos manos facilitándoles el trabajo.

A diferencia del Béisbol, el fildeador realizará el primer paso con el pie más cercano a la pelota, ya que los golpeos vienen a

gran velocidad. El jugador debe realizar la coordinación de movimiento en un tiempo mínimo y para ello no queda más opción, en el rango de espacio y tiempo, que atacar la bola con el pie más cercano, buscando acercarse lo más posible a la bola. Solo se utiliza el paso de cruce cuando el golpeo no viene con potencia y es muy distante del fildeador.

Una vez de frente a la pelota, se debe adoptar la posición de fildeo, las piernas al ancho de los hombros en forma de paso, con el peso del cuerpo sobre el metatarso, las rodillas flexionadas pero no rígidas, el centro de gravedad se mantiene bajo y las manos relajadas al frente (figura 54).

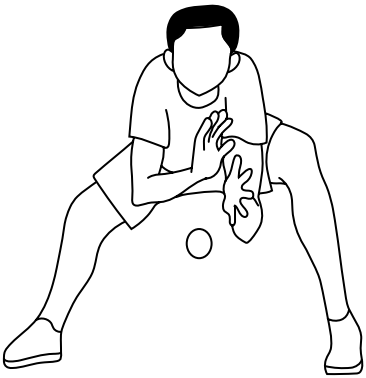


Fig. 54

Para los fildeos con las dos manos (de frente y hacia los lados), en el momento de atrapar la pelota, es donde se tiene que utilizar la coordinación de manos y ojos. Las manos se ponen juntas de frente a la bola, los dedos meñiques paralelos y juntos si la pelota viene de rolling por el suelo, y pulgares paralelos y juntos si la bola viene de línea por arriba; la vista a la pelota no se debe quitar en ningún momento. En caso de que no podamos ponernos de frente a la pelota para fildearla con dos manos, utilizamos la mano más próxima a esta.

Los errores más comunes del fildeo de rolling son:

- No mantener el peso del cuerpo hacia delante (centro de gravedad bajo) sobre el metatarso
- No flexionar las rodillas para bajar las caderas
- No seguir con la vista la dirección de la pelota hasta fildearla

- Ofrecer resistencia a la pelota por no tener los brazos y las manos relajadas
- No amortiguar la pelota al realizar el agarre

Fundamentos ofensivos

Golpeo de la bola

El golpeo de la pelota comienza desde el final de la caja del bateador con una coordinación de pasos, lo cual va a describir la dirección de la zona de ataque. Se necesita armonía y ritmo en ese inicio de la acción, ya que se parte de una posición estática, se inicia un movimiento de impulso y se realiza una disminución de ese impulso para adoptar la posición de ataque, el que se transfiere en un movimiento rotacional donde intervienen todos los planos musculares. El trabajo de las piernas, el tronco y los brazos son determinantes en la velocidad de la ejecución técnica; la acción de las caderas desempeña una función más importante para obtener un movimiento más explosivo en el pase de brazo.

Esta técnica necesita mucha coordinación de movimiento. Su ejecución debe verse como un sistema donde es determinante la relación de las partes; un buen trabajo de las piernas va a facilitar la posición del cuerpo con respecto a la zona de ataque en relación con la ubicación de la bola antes del contacto. Esto va a facilitar el movimiento rotacional, donde la cadera permite la torsión del tronco y este facilita el trabajo de la acción del brazo de ataque. Después del contacto, es importante una rápida recuperación por la necesidad de iniciar la carrera lo antes posible, donde nuevamente el trabajo de las piernas permitirá describir una diagonal del tronco al suelo para iniciar la carrera en dirección a 1.ª base.

La fase preparatoria comienza dentro de la caja del bateador (figura 55), con un análisis previo en un periodo corto de tiempo, donde la concentración juega un papel fundamental. Hay una serie de aspectos a tener en cuenta, como: la situación de juego, características de los educandos y la selección de la zona para el golpeo, que le permitirán seleccionar al jugador la zona de ataque, en caso de que el entrenador no le dé las orientaciones.

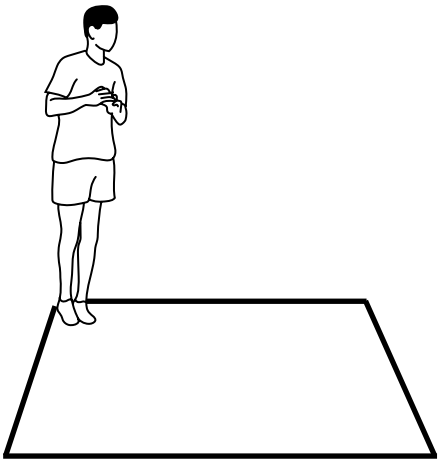


Fig. 55

En la fase de los movimientos iniciales, es muy importante la coordinación de estos que comienza con el trabajo de las piernas; el jugador ofensivo, para realizar la técnica del golpeo de la bola, cuenta con un área de 3 m en el cajón del bateador, donde debe cuidar de no realizar ningún contacto con las líneas en la ejecución de sus movimientos. Generalmente se realizan tres pasos (figura 56).

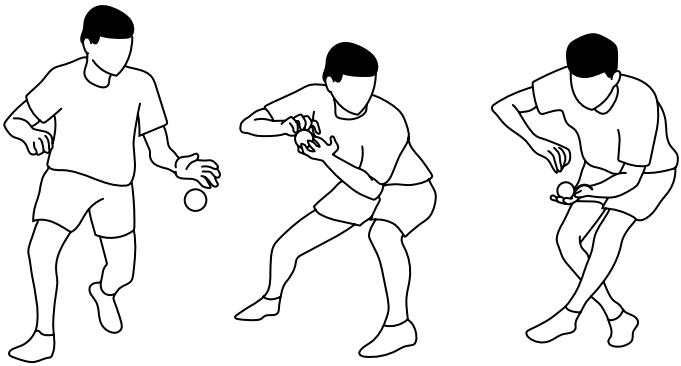


Fig. 56

1. Derecho: Rompe la inercia iniciando el movimiento, condiciona la dirección de la zona de ataque. Las rodillas y la cintura se flexionan ligeramente manteniendo esta postura hasta la fase de terminación del movimiento.
2. Izquierdo: Coordinación de movimiento, condiciona la dirección de la zona de ataque.

3. Cruce: Condiciona la dirección de la zona de ataque. Mantiene el peso del cuerpo en la pierna trasera. Inicio de la abducción del hombro de golpeo, buscando los 90º en relación con su tronco.

El momento de ataque es una de las fases más importantes, pues corresponde a la preparación de la acción ofensiva. El cuerpo queda listo para el contacto; la coordinación de movimientos, acompañada del ritmo y la armonía de la fase anterior que viene con una traslación, llega a un momento de parada donde la velocidad se hace cero: de energía potencial gravitatoria a energía cinética, y es el instante en que el cuerpo está listo para realizar el ataque (figura 57).

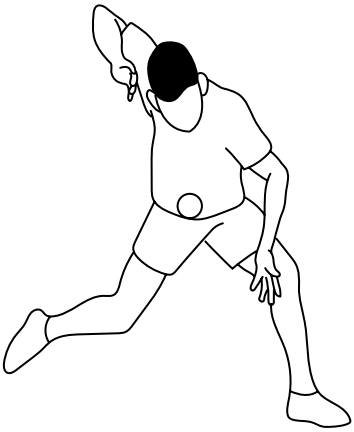


Fig. 57

Este comienza por:

- Liberación de la bola.
- El brazo de golpeo se debe mover hacia atrás, buscando la máxima abducción del hombro de golpeo.
- Puede causar que los hombros roten ligeramente en dirección contraria a la rotación de la cadera, provocando la separación entre caderas y torso (torque).
- La cabeza y los ojos deben permanecer enfocados en la bola.
- Cuando el pie delantero aterrice, se debe mantener el peso del cuerpo repartido entre las dos piernas (centro de gravedad del cuerpo justamente en el medio).

- Los pies deben separarse a una distancia semejante a la de los hombros, en una posición confortable.
- El pie delantero debe estar ligeramente cerrado.
- Si la distancia entre los pies es corta, puede provocar desequilibrio durante el golpeo de la bola.
- El tronco debe acercarse a la bola, dependiendo del largo de su brazo para golpear. Es la fase fundamental donde el éxito en la ejecución va a estar dado en el momento de contacto (golpeo de la bola), por las combinaciones en cadena de las fases anteriores (figura 58).

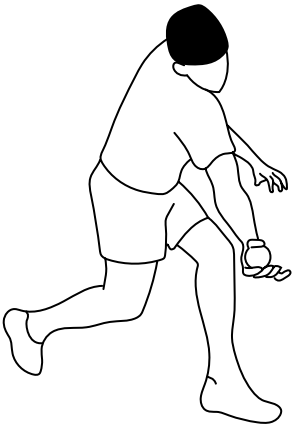


Fig. 58

- Tan pronto como el pie delantero haya completado el paso, el golpeo puede comenzar.
- El golpeo comienza cuando la cadera trasera rota para mover las manos a través de la zona.
- El peso del jugador se debe transferir del pie trasero al centro del cuerpo o ligeramente hacia la pierna delantera (como ocurre en este caso).
- El pie delantero debe permanecer estacionario y cerrado, pero permitir que las caderas giren.
- La mano de golpear pasa a través de la zona para batear la pelota en un plano nivelado.
- La mano debe ir justo a la pelota, creando un swing corto y por dentro. Esto permite velocidad de salida más alta, mientras que un swing largo reduce la velocidad de la mano.

- Los hombros deben permanecer nivelados durante el recorrido del brazo.
- La cabeza del jugador debe permanecer fija, con la vista enfocada en la pelota en todo momento.
- El punto de contacto es aproximadamente a la altura de la rodilla y cerca del pie delantero.

Es muy importante la terminación del movimiento después de haber realizado el golpeo (figura 59):

- La mano debe continuar alrededor de la parte frontal del cuerpo.
- Las caderas y el torso deben seguir girando para permitir que la mano termine cerca de su hombro opuesto.
- Debe terminar el golpeo de manera balanceada para comenzar la carrera.
- Se realiza una flexión de la pierna delantera conjuntamente con una extensión de la pierna trasera lo que describe una diagonal del tronco al suelo y facilita la arrancada con velocidad hacia la primera base.

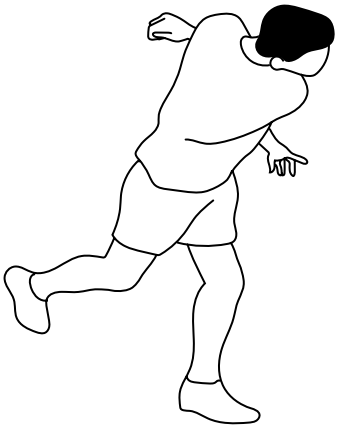


Fig. 59

Tipos de golpeo según el recorrido del brazo y el área donde se golpea

- Alto: se golpea la pelota por encima de nivel de los hombros.
- Medio: se golpea la pelota en el área comprendida entre la cintura y las axilas.

- Bajo: se golpea la pelota en el área comprendida entre la cintura del jugador y la rodilla de la pierna trasera o inferior a esta.

Formas de golpeo según la colocación de la mano

- Mano cerrada: la mano se encuentra empuñada.
- Mano abierta total: la mano se encuentra abierta con los dedos extendidos.
- Mano abierta con semiflexión de los dedos: la mano se encuentra abierta con los dedos semiflexionados.

Corrido de las bases

Carrera home-1.ª base

El corredor debe valerse de una necesaria percepción que le permitirá arrancar para la base que pretende alcanzar en el momento justo y con la potencia necesaria. Es importante que el corredor reaccione en ese primer instante de modo tal que le permita sacarle provecho a una situación específica que surja en un momento determinado. Esa es la mejor ventaja: la llamada anticipación, siempre con la aspiración de alcanzar una base más.

La carrera de home a primera base tiene sus requerimientos técnicos, ya que inicia con una aceleración y culmina con un frenaje. La distancia es de 13 m; los educandos realizan un aproximado de entre 8 o 9 pasos, encontrándose los tiempos entre los 2.10 y 2.30 segundos.

Esta carrera representa el 90 % de las acciones de corridos que se realizan en un juego, pues los educandos, al realizar el golpeo, corren con todo tipo de conexión, ya sea de roletazo (rolling) o de línea. Es la primera posibilidad de arribar a la base tanto por un indiscutible (hit) o por errores que puedan cometer los educandos a la defensa. De ahí la importancia de realizarla en el menor tiempo posible.

Al salir de la caja de bateo, independientemente del lado en que el educando realice el golpeo de la bola, este debe recobrar el balance del cuerpo rápidamente. Su primer paso es en dirección a la primera base con el traslado el peso del cuerpo hacia

la pierna delantera, la cual realiza una flexión a la altura de la articulación de la rodilla.

La salida debe realizarse con la pierna posterior al máximo de sus posibilidades y nunca mirando la pelota; la vista debe ir enfocada a la doble almohadilla, la que debe hacer contacto en la que se encuentra ubicada en el lado externo del terreno (zona foul); en el momento de pisar la base no se debe saltar en el último paso porque generalmente se pierde más tiempo: se debe pisar la almohadilla pasando al máximo de velocidad y disminuirla rápidamente para no sobrepasar la zona de protección de 1.50 m que garantiza la permanencia del corredor en la 1.ª base (figura 60).

Otro aspecto que debe tener en cuenta el corredor en la carrera hacia primera base, es realizar la carrera por fuera de la línea que delimita la zona foul de la zona fair, y como se planteó anteriormente, pisar la base ubicada fuera de la zona válida para, de esa forma, evitar las colisiones entre el corredor y el defensor de la 1.ª base.

El corredor, después del golpeo de la bola, al aproximarse a la base debe estar pendiente de la situación que pueda producirse, ya que en esta modalidad, hasta este momento, no existen asistentes de bases, por lo que la decisión de un posible avance a otra base queda por parte del propio corredor; por otro lado, la valla del perímetro se encuentra ubicada a una distancia de 5 m, lo cual facilita que la defensa se apodere de la bola rápidamente en caso de que se haya producido un error en el tiro.

El corredor debe arribar de pie a las bases en todo momento, quedando prohibida la vía del deslizamiento. El jugador que incurra en este acto, como penalización, será puesto out.

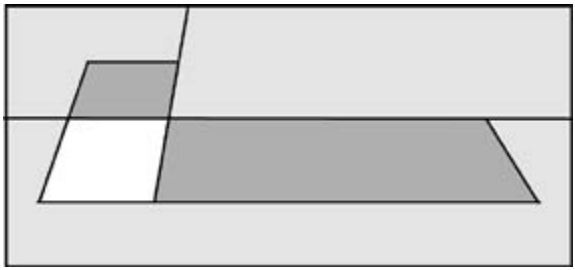


Fig. 60

Juegos

El profesor puede utilizar los juegos predeportivos de béisbol como una opción para el Béisbol 5, y su empleo va a depender de las condiciones del área y el nivel de los educandos.

Los juegos planteados deben corresponderse con las habilidades a desarrollar en esta unidad. El profesor puede utilizarlos, o no, para impartirlos en sus clases, pero al hacerlo, debe hacer corresponder el objetivo del seleccionado con el nivel de aprendizaje de sus educandos. La aplicación de los juegos no requiere de un carácter estricto de sus reglas y metodologías.

Estos juegos que a continuación relacionamos, en su contenido llevan rasgos que pueden identificarse como propiciadores del carácter desarrollador en el proceso educativo.

Juegos predeportivos

Nombre: Llega primero
Objetivo: Correr de home a primera base
Organización: Se forman 2 equipos mixtos que serán colocados a un lado del home, los primeros educandos de cada equipo se colocarán dentro del cajón de golpeo y se colocarán 2 bases con la zona de protección incluida (caja de seguridad 1.5 m) a una distancia de 13 m o la que decida el profesor.
Desarrollo: A la orden del maestro, los dos primeros educandos realizarán la imitación del golpeo y comenzarán la carrera de home a primera base. Cada educando realizará la misma operación siempre a la orden del maestro que contará como una carrera para el equipo al educando que llegue primero y haya pisado la base.
Reglas:

- Será obligatorio hacer la imitación del golpeo y pisar la base.
- Los educandos que lleguen primero acumularán una carrera para su equipo.
- Gana el equipo que más carreras acumule.

Nombre: Coge y tira
Objetivos: Fildear pelotas de rolling y lanzar por encima del brazo
Materiales: Pelotas de goma

Organización: Se forman equipos de 5 o más integrantes que se colocarán en fila y el capitán tendrá la pelota de frente a su equipo a la distancia que determine el maestro.
Desarrollo: A la indicación del profesor, el capitán de cada equipo lanzará la pelota de rolling al primer educando de la fila que la fildeará y realizará un lanzamiento por encima del brazo al mismo jugador, y así sucesivamente hasta que todos los educandos hayan realizado la actividad.
Reglas:

- Por cada equipo que se le caiga un rolling o tire mal al capitán, se le anotará un punto al equipo contrario.
- Gana el equipo que más puntos acumule.

Nombre: Lanza y anota
Objetivos: Lanzar por encima del brazo, fildear de rolling, correr de home a primera.
Organización: Se formarán 2 equipos de 4 integrantes cada uno que realizan las posiciones de ofensiva y defensiva según se defina. Se colocarán 2 bases, una frente a la otra aproximadamente a 13 m, y una zona delimitada de aproximadamente 15 m de forma horizontal detrás de la 2.ª base, donde se ubicarán 3 de los educandos a la defensiva, el otro integrante del equipo se colocará en la 1.ª base. El equipo ofensivo tendrá una pelota.
Desarrollo: El educando que tiene una pelota realizará un golpeo de la pelota o un lanzamiento de rolling dentro del área delimitada y correrá hacia la base que esta frente a él, pisará y regresará tratando de llegar primero que el tiro del jugador defensivo al compañero de equipo en la 1.ª base (figura 61).

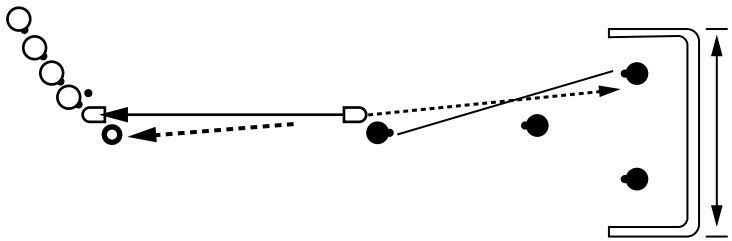


Fig. 61

Reglas:

- Se jugará a 3 out que se realizarán cuando el jugador llegue después del tiro a primera base o sea tocado con la pelota por el jugador del equipo contrario.
- Cada vez que un jugador llegue a la base se considerará un punto o una carrera.
- La pelota que salga del área delimitada se considera out.
- Se puede jugar a límite de carreras o inning.

Nombre: Fildea de rebote
Objetivos: Fildear pelotas de rolling y lanzar por encima del brazo
Materiales: Pelotas pequeñas
Organización: Se formarán 2 equipos de 3 integrantes, un equipo se colocará de frente a una pared en posición de fildeo (equipo 1) y el otro se colocará uno o dos metros detrás (equipo 2), un educando de este equipo tendrá una pelota pequeña.
Desarrollo: A la orden de comenzar el juego, el educando que tiene la pelota la lanzará por encima del brazo hacia la pared para que los integrantes del otro equipo la fildeen de rolling al rebote. Cada integrante del equipo que lanza realizará un lanzamiento por orden hasta que la pelota sea fildeada tres veces por el equipo contrario, invirtiendo la tarea.
Reglas:

- El lanzamiento será hacia la parte inferior de la pared para que al rebote se convierta en rolling.
- Se cambiarán los equipos cuando el equipo a la defensiva logre fildear 3 veces.
- Cada pelota que no sea fildeada o se le caiga a un jugador será un punto para el equipo.

Nombre: Atrapa ese rolling
Objetivo: Fildear pelotas de rolling
Materiales: Pelotas pequeñas
Organización: Se divide el grupo en dos partes iguales y se colocan separados por una distancia aproximada de 15 m. Un semigrupo estará a la ofensiva en posición de fildear roletazos y el otro tendrá cada uno una pelota pequeña.

Desarrollo: A la señal del maestro, el equipo que tiene la pelota bateará a la mano hacia el campo contrario para tratar de que la pelota no sea fildeada, así como el otro equipo tratará de fildearla. El área se limitará lateralmente según las condiciones del terreno. Al concluir se invierten las posiciones.
Reglas:

- Los equipos no podrán pasar la línea que delimita los terrenos.
- Pelota que pase del campo defensivo o no sea atrapada por los educandos, será un punto para el equipo.
- Solo se puede batear en forma de rolling.

Nombre. Rolling en equipos
Objetivos: Fildear pelotas de rolling
Materiales: Pelotas de goma pequeñas
Organización: Se formarán equipos de 6 integrantes enumerados que se colocarán en dos filas de frente, una de números pares y otra de nones. El educando número 1 tendrá la pelota.
Desarrollo: A la orden del maestro, el educando número 1 lanzará la pelota de rolling al número 2, que deberá fildearla y realizar la misma operación, y así sucesivamente hasta el número 6, que pasará al 5 para repetir el juego a la inversa hasta llegar al número 1.
Reglas:

- Por cada pelota que no sea atrapada o se le caiga a un jugador, el equipo perderá un punto.

Nombre: Pelota a la mano
Objetivo: Fildear de rolling
Materiales: Pelotas pequeñas de goma
Organización: Se formarán varios equipos de 4 integrantes, uno ofensivo y otro defensivo. Se sitúan 3 al campo y uno como receptor. La distancia entre las bases la determina el profesor según las condiciones del área deportiva. El traslado entre bases se realiza caminando.
Desarrollo: La pelota la tendrá el receptor, que la entregará al educando que está a la ofensiva. Este bateará la pelota hacia la zona delimitada entre segunda y tercera base. Los educandos a la defensiva tratarán de fildear y tirar al receptor antes de que el bateador llegue a la 1.ª base.

Reglas:

- Se jugará a 3 outs y cambiando los equipos. La entrada la definirá el profesor.
- Gana el equipo que más carreras anote.

Reglas oficiales de juego (Béisbol 5)

El docente debe conocer las reglas oficiales de esta modalidad, las que se refieren a continuación.

El campo

Cuadro

El cuadro tiene forma cuadrada, con una base en cada esquina. La distancia entre bases es de 13 m (42,5 pies).

A partir de la caja del bateador, detrás del home (figura 62), las bases están numeradas en sentido contrario a las agujas del reloj (primera, segunda y tercera).

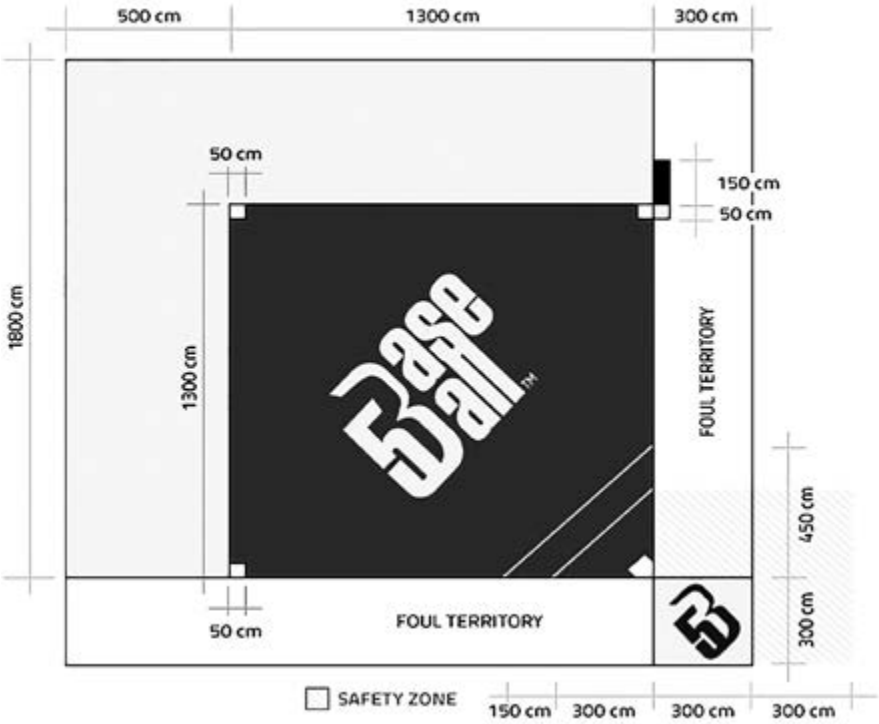


Fig. 62

Territorio válido

El territorio válido tiene una forma cuadrada de 18 m (59 pies) por lado, en el que una de las esquinas coincide con el plato (zona entre las bases) La zona de no impacto frente al home plate no es parte del territorio válido (lineas delante del home en la figura 62).

Zona de no-hit

Se trazará una línea recta a partir de 4.5 m (15 pies) desde el home plate a la línea de foul de primera base hasta su equivalente en la línea de foul de tercera base. En cualquier caso, la distancia mínima de la línea desde el home plate será de 3 m (10 pies) (figura 63).

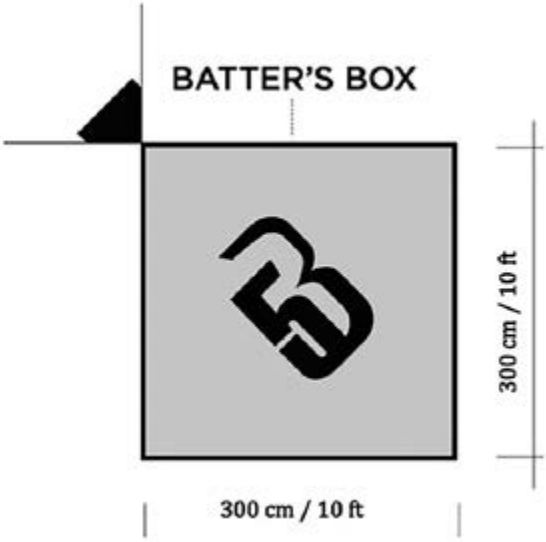


Fig. 63

Caja de bateo

Bases

La forma y tamaño ideal de todas las bases es un cuadrado de 50 cm (1,6 pies) por lado. La primera y la tercera base se colocarán completamente en territorio válido, con un lado tangente a la línea de foul. Las bases deben estar marcadas en el suelo, no hay cojines físicos como en el béisbol o en el softbol.

Primera base

Para evitar colisiones, la primera base es "doble" (figura 64), de modo que mientras el juego defensivo se realiza en la base en territorio limpio, el objetivo del bateador-corredor es tocar la base en territorio de foul.

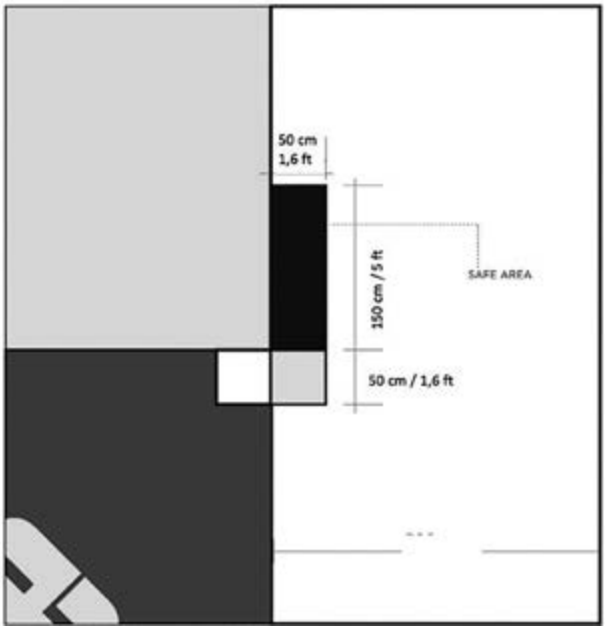


Fig. 64

El bateador, en la acción de correr hacia la primera base, después de poner la pelota en juego tiene que tocar la base y, para mantenerse a salvo, debe permanecer en el área incluida dentro de esta y la caja de seguridad de 1,5 m (5 pies) (figura 64). Si el corredor no puede permanecer en el área segura con un pie al menos, puede ser puesto out.

Cercas

La altura ideal de las cercas es de 100 cm o 3 pies. Sin embargo, cada organización de liga-torneo puede decidir otras formas de limitar el campo de juego, como usar paredes existentes o marcas en el terreno. En estos casos, se establecerán reglas básicas específicas a cada terreno y se comunicarán a todos los participantes.

Preliminares del juego

Bola

- Las competiciones oficiales de WBSC Baseball 5 se juegan con la pelota WBSC Baseball 5 ™.
- La pelota de Baseball 5 tiene las siguientes especificaciones técnicas:
  - Peso: 84,80 g
  - Tamaño: Tamaño: 66.4 mm de diámetro y 208.4 cm de circunferencia
  - Rebote: 76 cm (desde 150 cm de altura al caer al piso de mármol)
  - Presión: 7.99 kgf (para presionar la bola en el centro del interior en un 30 %)
  - Material: caucho natural 100 % (el material reciclado también funcionará)

Entradas

Una entrada es una división de un juego que consiste en un turno al bate para cada equipo. Un juego está compuesto de 5 entradas.

Educandos

El número de educandos activos por equipo durante un juego es de 5 en todo momento. Si debido a expulsiones o lesiones el conjunto se encuentra sin sustituciones disponibles, el equipo perderá el juego. El número máximo de educandos en la lista es de 8 (5 en juego y 3 reservas).

Equipos mixtos

En las competiciones de género mixto, el equipo defensivo debe tener en todo momento un mínimo de 2 atletas por género en el campo. No se aplican restricciones al orden de bateo.

Atuendo

Solo se permiten algunos tipos de protectores de dedos bajo ciertas circunstancias, además de rodilleras y coderas como equipo de protección.

Reglas del juego

El equipo local comienza el juego a la defensa y el equipo visitador lo inicia en la ofensiva.

El objetivo del equipo defensivo es eliminar (hacer outs) a tres educandos del equipo ofensivo para cambiar de posición. Entonces el equipo defensivo se convierte en el equipo ofensivo y viceversa.

El objetivo del equipo ofensivo es anotar carreras (hacer puntos). Una carrera se puntúa cuando un jugador ofensivo puede completar la carrera tocando todas las bases y regresando al home plate sin peligro.

Defensa / equipo defensivo

Los 5 educandos del equipo defensivo estarán en territorio válido cuando el bateador golpee la pelota (figura 65).

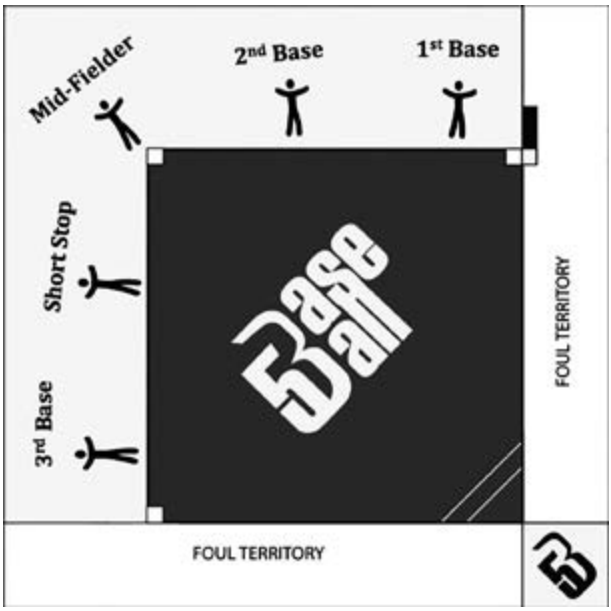


Fig. 65

Posiciones

1.a base
2.a base

3.a base
Torpedero
Medio campo

Ofensiva / equipo ofensivo

El orden de bateo se seguirá durante todo el juego a menos que un jugador sea sustituido por otro. En ese caso, el sustituto tomará el lugar del jugador reemplazado en el mismo orden al bate.

Hacer hit / batear

El acto de hacer hit tiene lugar mientras un bateador está completamente en la caja de bateo y permanece dentro de las líneas hasta que la pelota golpee su mano.

El jugador ofensivo entrará en la caja de bateo levantando la mano que quiere usar para golpear la pelota. La pelota debe ser golpeada / abofeteada con la palma o el puño.

La pelota golpeada / abofeteada tiene que tener suficiente impulso para alcanzar la cerca. Si un defensor toca una pelota de hit antes de que llegue a la cerca del jardín, la pelota se considera válida automáticamente.

Golpes ilegales

El primer rebote debe ser después de la línea de la zona de no impacto marcada diagonalmente a 4.5 m del home plate (figura 66).

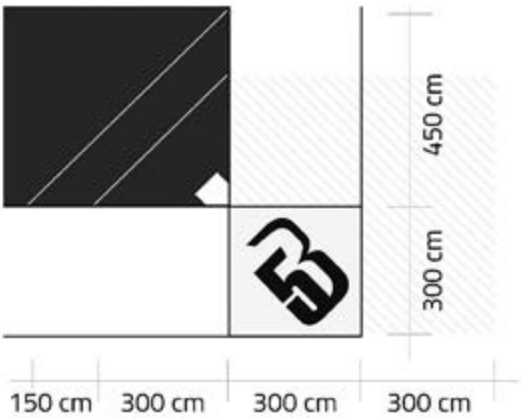


Fig. 66

Los educandos tendrán una segunda oportunidad en caso de golpe ilegal o falta.

Carreras anotadas

Se anota una carrera una vez que un jugador completa el círculo alrededor de las bases durante una sesión ofensiva de su equipo; por lo tanto, será después de haber tocado la primera, la segunda, la tercera base y el home plate, en este orden.

Outs

El equipo defensivo eliminará a 3 oponentes en cada entrada para cambiar turno y convertirse en el equipo ofensivo.

¿Cómo la defensa hace outs?

- Al tocar la base (mientras está en posesión de la pelota) en la que un corredor está "obligado" a correr.
- Al atrapar una bola bateada antes de que toque el suelo al menos una vez.
- Al etiquetar a un corredor cuando no está en una base (etiquetar es igual a tocar al corredor teniendo la pelota en las manos).
- Si un bateador llega a salvo a la primera base, pero falla no permaneciendo en el área segura y un defensor le toca fuera de dicha área, será eliminado.

¿Cómo se eliminan los educandos ofensivos debido a comportamientos o acciones ilegales?

- Al tocar (pisar) una de las líneas de la caja de bateo mientras golpea la pelota.
- Al golpear la pelota en territorio de foul[1].
- Al ser golpeado por una pelota legalmente bateada.
- Al perder completamente la pelota en el intento de golpear.
- Fingiendo intencionalmente el golpeo de la pelota;

[1] Si el primer rebote está en territorio de foul, significa que el bateador es puesto out. Si el primer rebote está en territorio válido significa que el batazo es válido.

- Al no hacer que un hit toque territorio válido al menos una vez antes de tocar la cerca o pasar por encima de ella.
- Al no hacer que la pelota golpeada pueda llegar a la cerca (en caso de que ningún jugador defensivo la toque).
- Al no respetar el orden de bateo y golpear en lugar de un compañero de equipo.[2]
- Por un corredor que abandona la base antes de que el bateador golpee la pelota.
- Al pasar a un compañero de equipo que corre las bases.
- Al ser etiquetado mientras dos o más corredores están en la misma base. El que está detrás en el orden de bateo será puesto out.
- Al salir de la caja de bateo antes de que la pelota llegue a territorio válido.
- Deslizando en el intento de alcanzar a salvo una base o en el intento de evitar una etiqueta.[3]

En Béisbol 5, a diferencia de lo que sucede en el béisbol y el softbol, es el primer rebote lo que determina si la pelota golpeada es válida o no:

Nota: Los corredores deben hacer todo lo posible para evitar colisiones con los defensores. En caso de que un árbitro decida que un corredor podría haber evitado una colisión, pondrá out al corredor.

Bola muerta

Si después de un golpe válido la pelota abandona el campo y la defensa ya no puede atraparla, el juego se detiene. En tales casos, se aplicará lo siguiente:

- Si ningún defensor toca la pelota, cada corredor avanza a la siguiente base (no se otorga ningún extrabase).

[2] Si el jugador golpea erróneamente fuera de turno, la acción resultará un out para el equipo ofensivo. El bateador legítimo se descartará y el orden de bateo se reanudará con el siguiente jugador. El equipo defensivo es responsable de notificar a cualquiera de los oficiales de juego antes del próximo bateador.

[3] Deslizar está prohibido en el Béisbol 5.

- Si la pelota golpeada toca a un defensor (sin error) y abandona el campo, cada corredor avanza a la siguiente base (no se otorga ningún extrabase).
- Si la pelota sale del campo debido a un error defensivo (tiro errado o falta de fildeo), cada corredor recibe un extrabase (el bateador pasa a la 2.ª base, el corredor en la 1.ª base va a la 3.ª y así sucesivamente). Es discreción del oficial de juego señalar el error y otorgar el extrabase a la ofensiva.
- La pelota también está muerta si el oficial declara una obstrucción (cada corredor avanza una base).

Bases llenas, 2 outs (caso especial)

En una situación con bases llenas y 2 outs, donde al corredor en la 3.a base le toca batear (de acuerdo con el orden de bateo) cada corredor avanza una base: el corredor en la tercera base va a batear y se coloca un corredor emergente en la primera base. En equipos con solo 5 educandos, el primer jugador eliminado en esa entrada se convierte en corredor emergente en primera base. Se respeta el orden de bateo.

Interferencia

Si el árbitro considera que un corredor ha interferido con el juego defensivo, se pondrá out al corredor.

Obstrucción

Si el oficial considera que el bateador-corredor está obstruido mientras corre hacia la siguiente base, la pelota está muerta, y todos los corredores avanzan a las bases que habrían alcanzado si no hubiese existido obstrucción.

Tiempo

Un jugador puede solicitar tiempo cuando termina una jugada. La pelota es válida hasta que el oficial de juego lo otorgue.

Sustituciones

Sustitución táctica

Las sustituciones tácticas pueden tener lugar cada vez que los equipos cambian entre ataque y defensa.

Los educandos de reserva pueden ingresar al juego solo una vez, por lo tanto, una vez que son sustituidos, no pueden volver a ingresar. Un jugador titular puede volver a ingresar al juego solo para recuperar su lugar original en el orden de bateo.

Substitución por lesión

Si un jugador sufre una lesión puede ser sustituido en cualquier momento. El jugador lesionado no puede volver a entrar. Si el partido se juega durante una serie de 3 juegos, el jugador lesionado estará fuera durante toda la serie.

Fin del juego

El juego termina al final de la quinta entrada si un equipo ha anotado más carreras que el oponente.

Si el equipo local se adelanta en el marcador después de que el equipo visitante haya completado su quinta entrada ofensiva, el juego ha terminado y el equipo local gana.

En los partidos jugados en una serie de 3 juegos, el equipo que gana 2 juegos es el ganador.

Regla de desempate

En caso de empate, los equipos jugarán y completarán entradas adicionales hasta que un equipo anote más carreras que el oponente.

- La primera entrada extra comenzará con un corredor en primera base.
- La segunda entrada extra comenzará con corredores en primera y segunda base.
- Corredores en todas las bases desde la tercera entrada extra en adelante.
- Los corredores deben colocarse en la(s) base(s) sin modificar el orden de bateo.

Regla de diferencia de carreras

Un juego termina si un equipo lidera por 15 carreras al final de la tercera entrada o por 10 al final de la cuarta. Si un equipo alcanza una ventaja de 10 o más carreras durante la parte superior de la quinta entrada, se terminará el juego.

UNIDAD FÚTBOL

Las orientaciones metodológicas de la unidad didáctica Fútbol tienen como objetivo fundamental proveer a los docentes de un sustento didáctico-metodológico que les sirva de orientación científica para alcanzar los objetivos del programa, a través de un proceso de planificación y organización de los contenidos, métodos, medios, formas organizativas y las estrategias didácticas más apropiadas, y de este modo potenciar un proceso significativo más eficiente, motivador, participativo e inclusivo mediante una enseñanza desarrolladora, diferenciadora, con un enfoque socializador integral físico-educativo, cooperativo y con un profundo carácter científico y humanista.

En la planificación, los docentes deben tener en cuenta que el Fútbol, como unidad didáctica, se propone por primera vez para su enseñanza en este grado, por lo que se debe adaptar el mismo, de acuerdo a las características de las edades de este grupo, ya que requiere de un nivel de preparación y desarrollo de las HMD elementales a través del juego teniendo en cuenta el desarrollo alcanzado por los educandos. Es un proceso basado en interacciones productivas entre los educandos de estas edades, en la búsqueda de una armonía entre la competencia y la cooperación para un mejoramiento competitivo.

La unidad didáctica Fútbol forma parte del amplio plan curricular de esta especialidad dentro del sistema de educación, dirigida a elevar los niveles de salud, el bienestar físico y psíquico, la educación de una conducta sexual responsable y segura, de preparación para la vida centrada en los valores humanistas, solidarios y patrióticos que caracterizan la sociedad cubana contemporánea, así como la formación de valores estéticos, éticos, sociales y morales del individuo para la convivencia, contribuyendo a la formación integral y de la personalidad del hombre nuevo que se propone esta sociedad, con una atención a la diversidad.

En este grado los educandos comienzan la unidad haciendo uso de la transferencia de habilidades producto de los juegos predeportivos en cuarto grado, la práctica social y las vivencias que poseen de su entorno. Se deben valorar los conocimientos previos

que sirven de base para la adquisición de nuevos conocimientos, hábitos, habilidades, de acuerdo con el nivel de desarrollo real y potencial alcanzado, y la proyección hacia lo que el educando debe lograr en el futuro.

Para elevar la calidad en el aprendizaje de la unidad didáctica Fútbol, se requiere de la influencia en los educandos de los métodos activos contemporáneos a partir de los conocimientos científicos actualizados. Su finalidad es el desarrollo de un proceso educativo más eficiente, motivador y participativo, siendo importante adaptar el fútbol a las características de cada grupo y de cada educando.

La estructura de movimientos en el juego de fútbol es en grupo y no de forma individual, por lo que sugerimos su práctica basada en una enseñanza desarrolladora.

Las clases deben vincular los contenidos de las diferentes subunidades, por ejemplo, los golpeos y las recepciones, de manera que los educandos puedan integrar los elementos mediante los propios ejercicios que se apliquen, los cuales deben ser ricos en combinaciones. De igual modo, cuando se apliquen las conducciones se tendrán en cuenta los elementos ya conocidos de los golpeos y las recepciones, lo que permitirá irlos consolidando.

Es necesario ir intercalando los diferentes elementos durante su enseñanza, por ejemplo, cuando se imparta el golpeo con el interior del pie se debe abordar, además, la recepción con el interior y la planta del pie. Esto permite la combinación de elementos y su consolidación simultánea al tratar una nueva materia.

A partir del domino de un movimiento dado, se puede incorporar en la combinación de ejercicios con adversarios pasivos y medio activos, también se debe consolidar teniendo en cuenta la distancia, la amplitud, la precisión, y luego de estas variaciones incorporarlo mediante las combinaciones de otros elementos ya conocidos; por ejemplo, la temática de conducción podrá incorporar golpeos y recepciones.

Después de dominar los elementos en condiciones variables y de juegos, se incluirán los conocimientos de las reglas fundamentales que deben aprender los educandos empezando por las más sencillas, por ejemplo, el número de educandos, tantos anotados, el balón.

Las reglas de juego podrán ser modificadas de acuerdo con las exigencias que se vayan planteando en las clases. En este sentido, se utilizarán los juegos en terreno reducido, modificando el número de educandos u otras tareas que pueden ser planteadas.

En la distribución del contenido se debe comenzar por el golpeo con el interior del pie conjuntamente con las recepciones (con el interior y la planta del pie), que constituyen la base para el juego de fútbol. Estos elementos se pueden enseñar simultáneamente, pues sus características así lo permiten.

Posteriormente, se pasa a la conducción con el empeine exterior, la cual necesita de las técnicas anteriores para su ejecución; además, ya en estos momentos se pueden aplicar con mayor soltura los ejercicios técnicos compuestos.

Con estos elementos técnicos que se han ido consolidando, es posible introducir los juegos con tareas respondiendo a las propias necesidades de las clases. A partir de este momento, los juegos representan un punto esencial en las clases, tanto para el desarrollo de habilidades como de las capacidades.

Pueden existir clases dedicadas solamente a la consolidación de elementos técnicos, es decir, que no introduzcan nuevos elementos. Se deben priorizar, en estos casos, las habilidades principales del grado; además, este tipo de clases será rica en ejercicios técnicos compuestos, de manera que se garantice la fluidez en las combinaciones.

Carreras

Las carreras son elementos sencillos que se han aprendido como habilidades motrices básicas o en transferencias de habilidades de otros deportes, y podrán realizarse al frente, atrás, hacia la derecha, hacia la izquierda, con giros y con cambio de dirección. El profesor podrá planificar los ejercicios que considere necesario siempre en función de que los educandos ejerciten las carreras de todas las formas posibles.

Golpeos y pases

En esta unidad abordaremos el golpeo con el interior del pie, que constituye la base de todos los golpeos. Ya que tiene gran

utilidad durante el juego, se emplea en pases cortos, precisos y rasante al suelo. Puede ser ejecutado parado o corriendo. La carrera debe ser en línea recta de frente al balón con 3 m o 4 m de separación. El pie de apoyo se debe situar 10 cm o 15 cm. paralelo al balón, con semiflexión de la pierna por la articulación de la rodilla; ligera inclinación del tronco y vista al balón; balanceo de los brazos; la pierna de golpeo gira hacia fuera desde la cadera; la planta del pie debe ir paralela a la tierra, siguiendo al frente la trayectoria del balón (figuras 67 y 68).

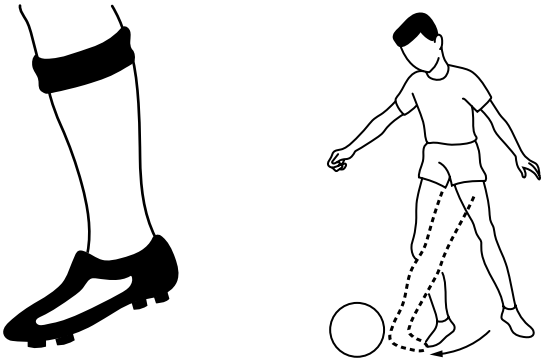


Fig. 67

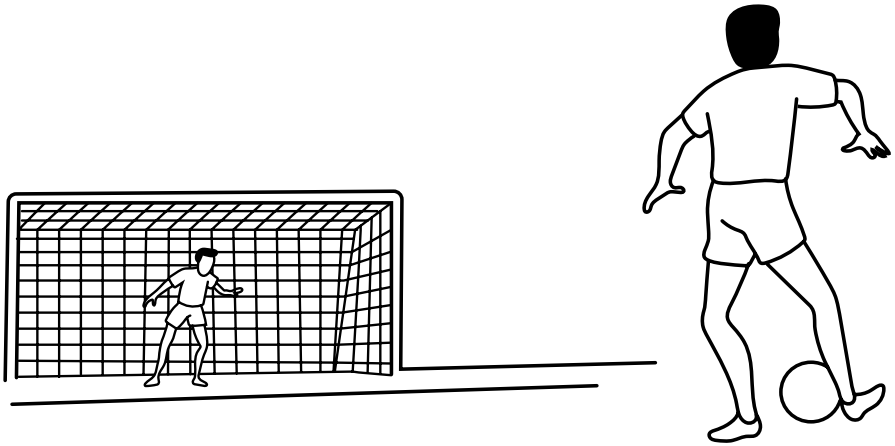


Fig. 68

Ejemplos de ejercicios para el golpeo con el interior del pie

- Golpeo del balón estando parado a una distancia de 5 m. Esta distancia puede aumentar en la medida en que se domine el golpeo. Posteriormente se realiza el mismo ejercicio, pero con carrera de impulso.
- Golpeo al balón lanzado por un compañero, a una distancia de 5 m a 6 m. Primero se deben realizar varias repeticiones lanzando el balón con la mano, buscando precisión en el lanzamiento, y en la medida que este se domine, aplicar variantes del ejercicio como son:

  - Aumentar la distancia.
  - Lanzarlo hacia los lados.
  - Variar la velocidad de lanzamiento inicial. Esto se puede lograr partiendo del golpeo con el interior del pie del compañero que se inicia.

- Golpeo del balón continúo en parejas. Esto puede variar de acuerdo con la cantidad de materiales.

  Una variante importante de este ejercicio es realizarlo en movimiento. Es decir, después de golpear, el educando retrocede uno o dos metros en desplazamientos de espalda, mientras que el otro se desplaza al frente para buscar el balón.

En la medida que se domine el elemento, pueden ser utilizadas otras variantes de este ejercicio:

- Golpear un balón lanzado al segundo rebote. Igual al anterior, pero al primer rebote.
- Golpeo al balón en el aire.

Para estos ejercicios es importante la precisión del lanzamiento. La distancia puede variar en la medida en que se domine esta variante del golpeo.

- Golpeo de precisión

  Hay que recordar que este elemento se debe enseñar conjuntamente con la recepción con el interior del pie, por tanto, los ejercicios antes mencionados servirán para aplicar la recepción.

Errores fundamentales

- Interrumpir el movimiento de la pierna que realiza el golpeo en dirección del balón.
- Incorrecta contracción de la musculatura de la pierna que realiza el golpeo.
- Colocar la pierna de apoyo muy separada del balón.

Recepciones

Recepción con el interior del pie

Se abordará conjuntamente con las propuestas planteadas de ejercicios para el golpeo que pueden ser utilizadas para la recepción, elemento muy importante para el grado. La recepción debe comenzar desde la posición final que se realiza el golpeo con el interior del pie. Cuando el pie hace contacto con el balón, este se lleva hacia atrás, desde la cadera, hasta formar un ángulo recto con el pie de apoyo; el pie que recibe el balón debe estar blando a la hora de hacer contacto con este.

La posición que adopta el educando es semejante a la requerida durante el golpeo:

- La pierna de apoyo está moderadamente doblada en la rodilla y en el tobillo.
- Al llegar el balón, avanzamos la pierna que realiza la recepción hacia adelante de la pierna de apoyo, de tal forma que se forme con el terreno un ángulo de 45º.
- El tronco se inclina un poco hacia atrás. Los brazos al lado del cuerpo. La mirada sigue al balón.
- En el momento en que el balón alcanza la superficie interior del pie, llevamos atrás la pierna desde la cadera; este movimiento debe hacerse algo más lentamente que la velocidad que trae el balón.
- La medida del retroceso de la pierna depende de la fuerza y velocidad del balón.
- Durante el retroceso, el tronco se inclina gradualmente hacia adelante. La posición de los brazos es invariable.

El dominio de las recepciones garantiza mayores posibilidades de posesión del balón durante el juego.

Ejercicios

- Recepción a balón raso de frente a 5 m. Esta distancia se irá aumentando en la medida que se domine.
- Combinar con el golpeo raso.
- Recepción al balón al segundo rebote, al primero y de aire.

La distancia se debe ir aumentando paulatinamente. Este elemento se combinará en todos los ejercicios técnicos compuestos.

Errores fundamentales

- Elevar demasiado la pierna que realiza la recepción.
- No amortiguar la llegada del balón.
- No seguir el movimiento del balón con la vista.

Recepción con la planta del pie

El educando empieza el movimiento buscando el balón y anticipándose a su llegada, la pierna de apoyo debe estar semiflexionada por la articulación de la rodilla, la que recibe el balón se lleva hacia delante y el con el pie, se realiza una flexión dorsal de manera que la planta del pie logre el contacto con su totalidad sin llegar al talón y a su vez lo presione contra la superficie del terreno amortiguando el impacto hasta lograr el control total para poder halarlo o empujarlo en la dirección deseada. Este movimiento se realiza de manera coordinada y continuada.

Ejemplos de pasos metodológicos para la enseñanza de la recepción con la planta del pie

- Imitación del movimiento sin balón
  - Un educando lanza el balón desde una distancia de 2 m a 3 m y el otro lo recepciona después del primer rebote.
  - Parar o empujar el balón con la planta, el que cae de la altura del pecho después del segundo rebote y estando parado.
  - Parar un balón lanzado arqueado, o rebotado de una pared después del segundo y luego del primer rebote, después de colocarse correctamente.

Ejercicios

- Recepción al balón lanzado por un compañero a una distancia de 2 m a 3 m de separación. Esta distancia se irá aumentando en la medida que se domine.
- Combinar con el golpeo raso.
- Recepción del balón al segundo rebote, al primero y de aire.

El profesor podrá utilizar otros ejercicios que considere necesarios teniendo en cuenta el desarrollo de los educandos.

Conducción

Por conducción del balón entendemos la rodadura y avance del balón sobre el terreno con cualquier parte del pie.

Se comenzará la conducción en este grado con el empeine exterior ya que esta distorsiona, en menor medida, la estructura de la carrera. A consecuencia de la estructura anatómica del tobillo, el giro hacia dentro puede ser mayor que el giro hacia fuera, por lo tanto, es más seguro el empuje del balón hacia delante.

Conducción con el empeine exterior

La posición del cuerpo es idéntica al resto de las modalidades técnicas. El torso está recto o se inclina un poco hacia delante desde la cadera y gira casi imperceptiblemente alrededor del eje longitudinal hacia la dirección de la pierna de apoyo. El balanceo de los brazos es natural como lo requiere la carrera.

En el momento del contacto, la mirada se dirige hacia el balón, pero entre dos contactos, la cabeza se eleva un poco por un instante para ver el terreno y el eje longitudinal del pie conductor se dirige hacia dentro en el momento de empujar el balón, el pie queda flojo y lo giramos hacia adentro desde el tobillo; así el pie cae sobre el balón y la superficie de conducción crece.

La conducción es correcta si mantenemos el balón bajo nuestro control con un movimiento ininterrumpido y sin romper el impulso.

Ejercicios para desarrollar las conducciones

- Demostración de la posición del cuerpo y pie
- Conducción con un pie
- Igual al anterior, pero alternando
- Con carrera lenta

- Corriendo más rápido
- Conducción en línea recta con un pie, corriendo lentamente y con balón
- Conducción en línea recta, pero con pies alternos, corriendo lentamente y con balón
- Conducción con pies alternos y línea ondulada
- Conducción con pies alternos y entre obstáculos
- Conducción con pies alternos y cambio de dirección

Errores fundamentales

- Le pega al balón no lo empuja suavemente delante de sí.
- El educando deja demasiado lejos el balón.
- No inclina el torso un poco hacia delante.
- No utiliza ambos pies en la conducción.
- La mirada está siempre al balón.

Portero

Posición preparatoria

La posición preparatoria del portero permite a este que pueda iniciar lo más rápidamente posible el movimiento de despeje del balón.

El portero debe situarse en una posición con los pies abiertos, aproximadamente unos 40 cm de ancho. Las rodillas deben estar ligeramente flexionadas y proyectadas hacia adelante para que el peso del cuerpo llegue sobre los talones. El tronco estará ligeramente inclinado al frente, balanceando los brazos lateralmente y doblados en los codos para que el antebrazo quede casi horizontal a la altura de la cadera. Las palmas de las manos dirigidas hacia el piso. La vista hacia adelante, o sea, hacia el balón (figura 69).

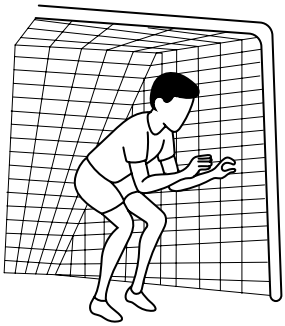


Fig. 69

Juegos

En el desempeño de las acciones curriculares del deporte de fútbol, los profesores deben propiciar y alentar el trabajo en grupo, basado en interacciones grupales cooperativas entre sus miembros, con un objetivo común para todos, favoreciendo la cooperación en el grupo para la competencia intergrupo.

Es factible la utilización de actividades lúdicas de conjunto con la formación de las habilidades elementales motrices deportivas en el dominio de la acción de la unidad en condiciones sencillas, con fines y propósitos educativos y pedagógicos previamente establecidos en un proceso abierto y flexible.

Los juegos constituyen un medio fundamental para el desarrollo de las habilidades y las capacidades, por tanto, deben ponerse de manifiesto durante toda la etapa, variando su exigencia en la medida en que los educandos vayan adquiriendo los diferentes conocimientos y habilidades, buscando que puedan jugar con un nivel determinado de dominio de los elementos técnicos programados.

El profesor planificará los juegos en correspondencia con los objetivos que persiga, la cantidad de balones con que cuente y el área de trabajo disponible. Se podrán realizar juegos sencillos con reglas especiales, con tareas y con porterías grandes.

En el empleo del juego para poner en práctica las temáticas impartidas en la unidad se deben de consolidar las reglas de juego conocidas por los educandos.

Algunas reglas del Fútbol

Los educandos deben aprender las reglas según se vayan introduciendo los contenidos en las clases y acorde a los juegos que sean escogidos para poner en práctica los conocimientos.

Regla 1: El terreno de juego (dimensiones del terreno)

- Dimensiones: El terreno de juego es rectangular. La longitud de la línea de banda debe ser superior a la longitud de la línea de meta (figura 70).
- Longitud: máxima: 120 m, mínima: 90 m.
- Anchura: máxima: 90 m, mínima: 45 m.

- Línea de banda. Longitud máxima: 120 m, mínima: 90 m.

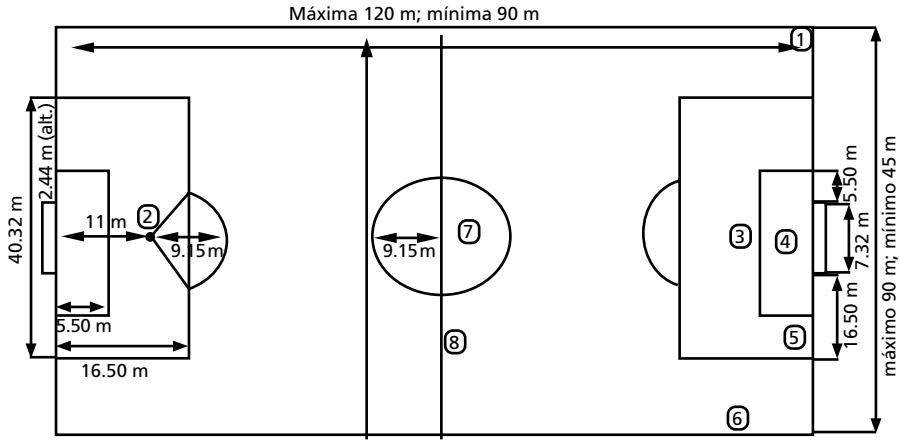


Fig. 70 1) Área de tiro de esquina; 2) Manchón de tiro penal; 3) Área de penal; 4) Área de meta; 5) Línea de meta; 6) Banda; 7) Círculo central; 8) Línea de mediocampo

Regla 2: El balón

- Propiedades y medidas: El balón será esférico, de cuero u otro material adecuado. Tendrá una circunferencia no superior a 70 cm y no inferior a 68 cm. El peso no será superior a 450 g, y no inferior a 410 g al comienzo del partido.

Regla 3: El número de educandos

- El partido será jugado por dos equipos formado por un máximo de 11 educandos cada uno, de los cuales uno jugará como guardameta. El partido no se iniciará si uno de los dos equipos tiene menos de 7 educandos.

Regla 4: El equipamiento de los educandos

- Los educandos no utilizarán ningún equipamiento ni llevarán ningún objeto que sea peligroso para ellos mismos o para los demás educandos (incluido cualquier tipo de joyas).

Regla 5: El árbitro

- Cada partido será controlado por un árbitro, quién tendrá la autoridad total para hacer cumplir las reglas de juego.
- El educando debe aprender, principalmente, la importancia del árbitro, cuál es su autoridad, cómo serán sus decisiones y cuáles son sus deberes y facultades.

Regla 6: Los árbitros asistentes

- Se designarán dos árbitros asistentes que tendrán, a reserva de lo que decida el árbitro, la misión de indicar:
  - Si el balón ha traspasado los límites del terreno de juego.
  - A qué equipo corresponde efectuar los saques de esquina, de meta o de banda.
  - Cuándo se deberá sancionar a un jugador por estar en posición fuera de juego.
  - Cuándo se solicita una sustitución.

Regla 7: La duración del partido

- Período de juego: El partido durará dos tiempos de 45 minutos cada uno, salvo por mutuo acuerdo entre el árbitro y los dos equipos participantes se convenga otra cosa.
- Intervalo de medio tiempo: El descanso de medio tiempo no deberá de exceder de 15 minutos.

Regla 8: El inicio y la reanudación del juego

- Saque de salida: El saque de salida es una forma de iniciar o reanudar el juego:
  - Al comienzo del partido
  - Tras haber marcado un gol
  - Al comienzo del segundo tiempo del partido
  - Al comienzo de cada tiempo suplementario, donde sea el caso
- Se podrá anotar un gol directamente de un saque de salida.

Regla 9: El balón en juego o fuera de juego

- El balón estará fuera de juego cuando:
  - Ha traspasado la línea de banda o de meta, ya sea por tierra o por aire.
  - El juego ha sido detenido por el árbitro.
- El balón estará en juego en todo otro momento incluso cuando:
  - Rebota de los postes, travesaño, o poste de esquina y permanece en el terreno de juego.
  - Rebota del árbitro o de un árbitro asistente ubicado en el interior del terreno de juego.

Regla 10: El gol marcado

- Se habrá marcado un gol cuando el balón haya traspasado totalmente la línea de meta entre los postes y por debajo del travesaño, siempre que el equipo ganador no haya contravenido previamente las reglas del juego.
- Principalmente los educandos deben aprenderse el concepto de gol marcado y cuál será el equipo ganador de un partido.

UNIDAD VOLEIBOL

El deporte voleibol se incluye en este grado como contenido de los programas de Educación Física. Este deporte requiere de grandes reflejos y coordinación de los movimientos, por lo que se necesita del dominio de cada uno de los elementos técnicos que lo integran, ya que estos se llegan a interrelacionar en el juego, es decir, que la realización exitosa de uno propiciará la ejecución de otro.

El voleibol es considerado un deporte colectivo y dentro del grupo de los deportes con pelota, elementos que lo hacen de gran motivación e interés para su ejercitación y el mantenimiento de la salud de los educandos de estas edades.

El aprendizaje del voleibol resulta ser una actividad de carácter compleja debido a que los elementos que lo integran no resultan ser movimientos naturales del sujeto, es difícil que pueda controlarse el balón y más aún si no existe un dominio técnico de los elementos del juego.

La reglamentación del voleibol hace también que el desarrollo del deporte se torne algo complejo, debido a:

- La limitación en cuanto al número de toques al balón para enviarlo al campo contrario.
- Las dimensiones del terreno de 9 m x 9 m; es amplia si se tiene en cuenta la velocidad de desplazamiento del balón y la cantidad de educandos en la cancha.
- La altura de la net.

Sin lugar a dudas, estos y muchos aspectos más tendríamos que tener en cuenta para la práctica de este deporte en el nivel primario, estableciendo las reflexiones y modificaciones pertinentes,

de forma tal que posibilite un desempeño más exitoso del juego en su conjunto.

Por las dificultades del voleibol en cuanto al dominio del balón, debemos facilitar al educando el manejo de este a través de la ejercitación de habilidades técnicas elementales para el desempeño del juego, introduciéndose a su debido tiempo y con la sistematicidad que exige cada uno en el trayecto de nuestras clases, para de esa forma facilitar su interrelación.

En las primeras clases del tratamiento de la unidad Voleibol, los objetivos se proyectarán al aprendizaje de algunos de los elementos fundamentales que permitan a todos los educandos jugar y aprender jugando, en un marco de colaboración y comunicación afectiva, en la misma medida que se desarrolla la responsabilidad en el cumplimiento de las normas del juego.

El tratamiento de la unidad Voleibol en este grado, desde sus primeras clases, se proyectará a que los educandos paulatinamente conozcan las características generales del juego, identifiquen y respeten sus reglas básicas, entre las que se destacan:

- Las limitantes en los contactos.
- No se permite detener el balón.
- Se debe rotar por las diferentes zonas.

Se debe garantizar la asimilación de forma gruesa de los contenidos del grado, iniciando la enseñanza por las habilidades que se ejecutan sin balón (posiciones y desplazamientos) y luego las que se realizan con balón, en el orden que se sugiere (voleo por arriba, voleo por abajo, saque por abajo y defensa del saque), los cuales, al ser aplicados en los juegos, puedan garantizar que se ejecuten.

Ellos revisten gran importancia en la ejecución de los diferentes fundamentos técnicos, tanto ofensivos como defensivos, nos permiten que los educandos vayan asociándose con las distintas posiciones y desplazamientos que han de realizar tanto con el balón como sin él.

En las posiciones básicas del voleibolista, el profesor debe garantizar que el educando realice la adecuada flexión de las rodillas, como elemento esencial en correspondencia con la posición que se ha de adoptar.

Posición alta: las piernas ligeramente flexionadas, los pies en forma de pasos, los brazos al frente, las manos a la altura de la barbilla y el tronco ligeramente erguido (figura 71).

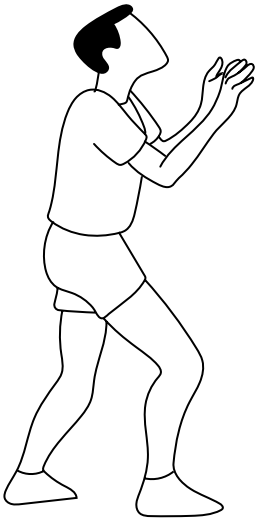


Fig. 71

Posición media: las piernas flexionadas a un ángulo superior a los 90º, los pies en forma de pasos, los brazos al frente ligeramente flexionados, las manos a la altura del pecho y el tronco ligeramente flexionado al frente (figura 72).

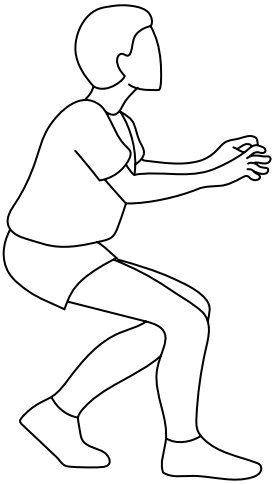


Fig. 72

Posición baja: las piernas flexionadas a un ángulo menor o igual a los 90°, los pies en forma de pasos y separados, los brazos al frente y extendidos, las manos a la altura de la cintura o por debajo de esta y el tronco ligeramente flexionado al frente (figura 73).

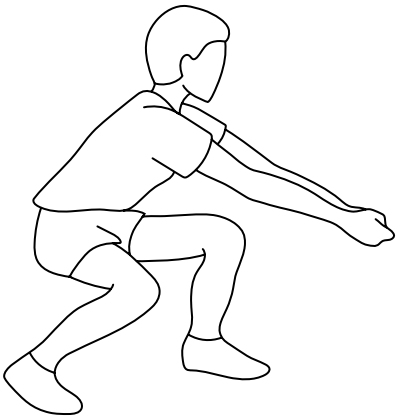


Fig. 73

Se sugiere para la sistematización de las posiciones:

- Adoptar las posiciones con modelo.
- Adoptar las posiciones sin modelo, a la señal del profesor.

El tratamiento de los desplazamientos debe ser entre uno y dos metros, cortos y medios, ejercitándose por pasos, saltos y carreras, se sugiere para su sistematización:

- Ejecutar los desplazamientos con modelo.
- Ejecutar los desplazamientos sin modelo.
- Ejecutar los desplazamientos e imitación de la ejecución de las habilidades.

Los desplazamientos deben realizarse en todas las direcciones y en las formas planteadas, así como en las distintas zonas del terreno y vincularlos con la imitación de las habilidades de voleo por arriba y por abajo.

En las habilidades que se realizan con balón en sentido general, se debe iniciar la enseñanza por la parte de la técnica, ya que define el resultado en voleibol (ejemplo: contacto con el balón en el voleo por arriba y por abajo).

Para la ejecución del voleo por arriba de frente es necesario adoptar la posición correcta de manos y piernas antes de su realización (figura 74).

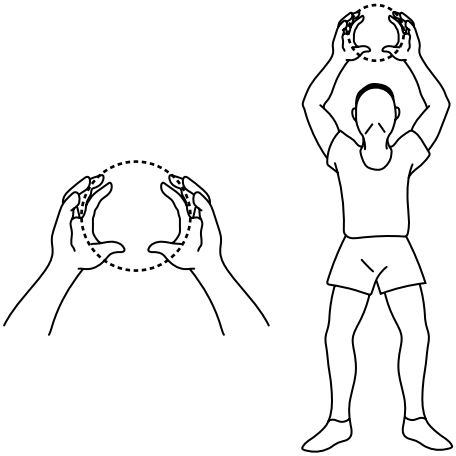


Fig. 74

En el voleo por arriba hacia el frente, es importante insistir en que en el momento del contacto con el balón, los pies se colocan en forma de pasos, se realice con las manos abiertas, dedos separados y el contacto con las últimas falanges de los dedos.

Se debe tener en cuenta, además de lo expuesto, el trabajo coordinado de piernas y brazos (figura 75).

Fig. 75

Es importante insistir en que en el momento del contacto, el cuerpo se encuentre debajo del balón y se realice con las manos abiertas y dedos separados.

En el voleo por debajo de frente, se le debe explicar a los educandos que los pies se colocan en forma de pasos manteniendo los brazos extendidos y las manos entrelazadas, al realizar el contacto con el balón debe ser con la parte más ancha de los antebrazos y que el trabajo activo de las piernas esté relacionado con la distancia que debe recorrer el balón (figura 76).

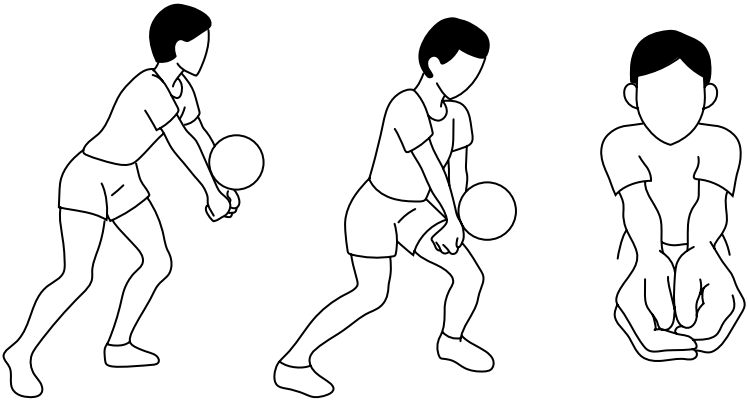


Fig. 76

Debe comenzarse, en caso de que los educandos posean poco dominio de este elemento técnico, por ejercicios individuales y posteriormente pasar a ejecutarlos en parejas, tríos o cuartetos sobre bolas lanzadas en un inicio. Los ejercicios en grupos pueden hacerse combinando ambos voleos.

Se sugiere para la sistematización de los voleos en las primeras clases:

- Imitación del voleo con modelo (por arriba y por abajo).
- Imitación del voleo sin modelo (por arriba y por abajo).
- Imitación del voleo lanzando el balón hacia un compañero que se encuentra al frente (por arriba).
- Imitación del voleo lanzando un balón hacia una pared (por arriba).
- Realizar el voleo hacia un compañero que se encuentra al frente, después de ser lanzado por el mismo educando hacia arriba (por arriba y por abajo).

- Realizar el voleo de un balón lanzado por un compañero que se encuentra al frente (por arriba y por abajo).
- Realizar el voleo sobre la cabeza (por arriba y por abajo).
- Realizar el voleo hacia una pared (por arriba y por abajo).
- Realizar el voleo en pareja (por arriba y por abajo).
- Realizar el voleo de un balón lanzado por sobre la net, desde el terreno contrario (por arriba y por abajo).
- Realizar el voleo en pareja y por sobre la net (por arriba y por abajo)
- Realizar el voleo en círculos (por arriba y por abajo).

Errores que se observan en el proceso educativo del voleo

Causas	Errores
Desplazamiento insuficiente	La colocación debajo del balón es incorrecta
Las manos no se colocan a una misma altura	Poca o mala precisión en la dirección del balón
Las piernas o brazos no se flexionan	El balón no llega a su objetivo
Pies muy unidos en la posición de voleo	Poco equilibrio al volear

En el saque por abajo de frente, el profesor debe velar que los educandos estén parados de frente a la net, coloquen los pies en forma de pasos, el tronco inclinado al frente, vista al frente. El balón se sostiene con la mano que no realizará el golpeo, el lanzamiento del balón se hará a la altura aproximada entre la rodilla y la cintura y será golpeado con la mano abierta o cerrada (el puño) (figura 77).

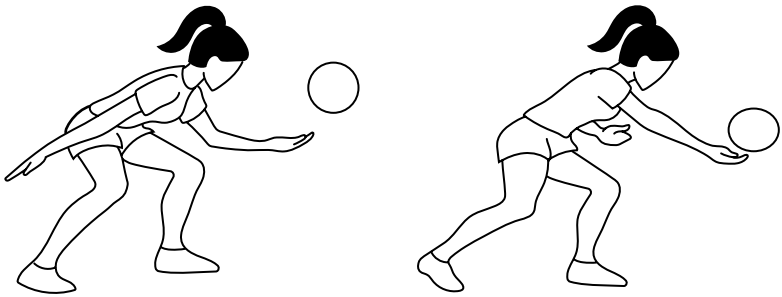


Fig. 77

Para la enseñanza de saque por debajo de frente, es preferible comenzar cerca de la net e ir alejando a los educandos en la medida que muestren dominio y al llegar a la línea final, darle ejercitación desde distintas posiciones en esta.

Es aconsejable que el profesor insista constantemente en el golpeo, el cual debe ser con la mano abierta, aunque no constituiría una falta que se realice con la mano cerrada (puño) fundamentalmente en el sexo femenino, así no restaría motivación a la actividad a desarrollar, aunque cuando se tenga dominio se puede intentar abrir la mano. Eso posibilitaría transferencia a otros gestos que regularmente hay que ejecutar con la mano abierta para un mejor dominio del balón, como resulta ser el saque por arriba de frente y el remate.

Como objetivo de este elemento se debe enfatizar en que el balón pase por encima de la net al campo contrario sin otras pretensiones, lo que no impide que a un educando aventajado puedan asignársele tareas concretas con mayor exigencia o complejidad, pero siempre predominando el objetivo propuesto inicialmente.

Aunque las reglas permiten que el balón roce la net y continúe en juego, no es la tónica que debe predominar en la ejercitación de este.

Un factor fundamental en el éxito de los saques es el lanzamiento del balón, por lo que en la práctica inicial el educando podrá realizar varios lanzamientos, pero recordándole que en el juego el reglamento le permite una sola oportunidad, lo cual le dará la idea de la precisión y exactitud de los movimientos que se van a ejecutar.

Se sugiere para la sistematización del saque:

- Imitación del saque con modelo.
- Imitación del saque sin modelo.
- Realizar el saque en pareja y sin net.
- Realizar el saque hacia una pared.
- Realizar el saque por sobre la net, desde la línea de ataque.
- Realizar el saque por sobre la net, desde la mitad del terreno.
- Realizar el saque por sobre la net, desde la línea final.

Causas y errores más comunes en la realización del saque

Causas	Errores
Brazo muy flexionado al golpear	El balón vuela hacia una dirección no deseada
Adelantar el pie del mismo lado del brazo que golpea del balón	El balón vuela con poca fuerza y dirección
Levantar el pie adelantado en el mismo momento del golpeo.	Poca o mala precisión en la dirección del balón
No golpear el balón en su cara anteroposterior e inferior.	El balón no hace la parábola deseada.
Poca concentración al sacar	El balón vuela hacia la malla o fuera del terreno
Poco arqueo (flexión dorsal) en la fase preparatoria del movimiento	Poca fuerza del balón
Lanzamiento incorrecto del balón	El balón vuela sin la dirección deseada

Para la enseñanza de la defensa del saque por abajo, las piernas se colocan en forma de paso, aproximadamente al ancho de los hombros, el peso del cuerpo reposa sobre la planta de los pies (talones ligeramente despegados del piso), tronco inclinado al frente, los brazos semiextendidos al frente (debe procurarse mantener un ángulo aproximadamente de 90 grados entre el tronco y los brazos), una pronunciada flexión dorsal de la articulación de las manos, y la vista al frente.

El contacto del balón se realizará con la parte más ancha de los antebrazos, simultáneamente al contacto, se realiza un movimiento de los hombros hacia arriba y delante y la extensión enérgicas de las piernas (figura 78).

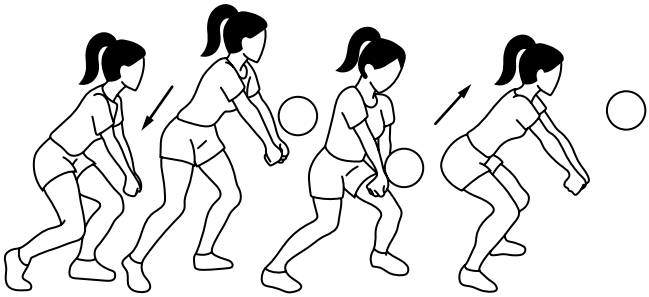


Fig. 78

La defensa del saque por abajo presenta como antecedente el voleo por abajo hacia el frente, pero en su aprendizaje, el profesor debe insistir en la elevación del balón por encima de los 2 m y el de tratar de dirigirlo al frente.

Este debe ejercitarse desde las diferentes zonas del terreno con el fin de que el educando pueda percatarse del trabajo de las piernas y brazos al estar cerca o distante de la net y de la velocidad del balón en el saque.

El balón debe ir dirigido a las zonas delanteras, utilizando en la medida de las posibilidades el saque que debe ser realizado con poca fuerza para permitir una correcta ejecución técnica de la defensa.

Se sugieren algunos ejercicios para la sistematización:

- Imitación de la defensa del saque con modelo.
- Imitación de la defensa del saque sin modelo.
- Realizar la defensa del saque a balones lanzados por un compañero.
- Realizar la defensa del saque a balones lanzados por un compañero, por sobre la net, desde el terreno contrario.
- Realizar la defensa del saque a balones golpeados por abajo (sacados), por un compañero desde una distancia de 3 m aproximadamente.
- Realizar la defensa del saque a balones sacados (por abajo) por un compañero desde la línea de ataque del terreno contrario y por sobre la net.
- Realizar la defensa del saque a balones sacados (por abajo) por un compañero desde la mitad del terreno contrario y por sobre la net.
- Realizar la defensa del saque a balones sacados (por abajo) por un compañero desde la línea final del terreno contrario y por sobre la net.

Causas y errores más comunes en la ejecución de la defensa del saque

Causas	Errores
Poca concentración en la espera del balón	Arrancada tardía hacia el balón
Desplazamiento pobre	Mala colocación debajo del balón

Causas	Errores
Poco trabajo de las piernas (No son activas en la extensión)	El balón no llega a su objetivo
Trabajo muy activo de los brazos	Mala dirección del balón
Brazos muy abajo en el momento del contacto con el balón	Parábola deficiente del balón

La temática de Juegos debe ser incluida en todas las clases destinadas para el tratamiento de la unidad Voleibol. Se debe iniciar en las primeras clases con el tratamiento de los juegos predeportivos ejercitados en el 4.º grado (de saques, voleos y recibo), como contenido fundamental de la parte inicial de la clase, combinados con el aprendizaje de los elementos técnicos sin balón (posiciones y desplazamientos). Al iniciar el aprendizaje de los elementos técnicos con balón, las temáticas de posiciones y desplazamientos se refuerzan en la ejercitación de estos (voleo, saque y defensa) y los juegos predeportivos se seleccionarán en correspondencia con elemento técnico con balón objeto de estudio en la clase para su consolidación, así como juegos sencillos de los diferentes elementos técnicos (juegos de voleo por arriba o por abajo), por ejemplo, que gane el equipo que más tiempo mantenga el balón en el aire, juego con un número mayor de 6 participantes por equipos, etcétera.

El tratamiento del juego de Voleibol (6-0), se iniciará con el aprendizaje de las zonas del terreno, la colocación de los educandos y la rotación en el terreno (a favor de las manecillas del reloj), cada vez que se gane el servicio en el juego. Se sugiere para la sistematización de los juegos:

- Juegos predeportivos.
- Realizar los tratados en 4.º grado, de saque, voleo y recibo.
- Realizar juegos sencillos creados por el profesor para la motivación y consolidación de algunas de las habilidades estudiadas en el grado.

Juego de Voleibol (Sistema 6-0)

- Explicación de las características del terreno (línea central, línea de ataque, líneas laterales y final)

- Explicación de la ubicación de las zonas de los educandos en el terreno
- Explicación de la rotación de los educandos por las zonas del terreno (fig. 79).
- Ubicación de los educandos en las zonas del terreno y realización de la rotación.
- Jugar utilizando el sistema de juego 6-0.

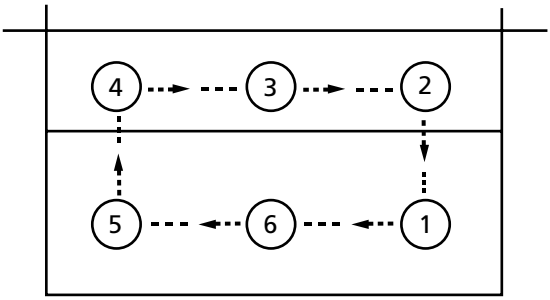


Fig. 79

En el desarrollo de las clases de voleibol, el profesor puede planificar contenidos orientados hacia el desarrollo de las capacidades físicas, por lo que debe tener presente en su selección que el voleibol es uno de los deportes que requieren de grandes reflejos y coordinación de los movimientos, sugiriéndoles el tratamiento de las capacidades coordinativas, las capacidades condicionales fundamentalmente la rapidez de reacción y la flexibilidad.

En el proceso educativo de los diferentes elementos técnicos del voleibol, es imprescindible ir introduciendo algunas reglas del deporte que los educandos deben aprender según se vayan desarrollando los contenidos en las clases y acorde a los juegos que sean escogidos para poner en práctica los conocimientos como son:

- Dimensiones
  - La cancha es un rectángulo de 18 m x 9 m, rodeado por una zona libre también rectangular de un mínimo de 3 m de ancho y un espacio libre de todo obstáculo, hasta una altura mínima de 7 m a partir del suelo
- Superficie de juego
  - La superficie debe ser plana, horizontal y uniforme.

- Para competiciones internacionales oficiales solo se autoriza una superficie de madera o sintética. Toda superficie deberá ser previamente homologada por la FIVB.
- La superficie de juego no debe presentar ningún peligro de lesión para los educandos. Se prohíbe jugar sobre superficies rugosas o resbaladizas.
- En canchas cubiertas la superficie de juego debe ser de color claro.
- En canchas al aire libre se autoriza una pendiente por drenaje de 5 mm/m. Se prohíben las líneas marcadas con materiales sólidos o duros.

• Balón

- El balón debe ser esférico con una cubierta de cuero flexible que lleva en su interior una cámara o vejiga de caucho o material similar. Color uniforme y claro. Circunferencia de 65 cm a 67 cm. Peso: 260/280g.

• Contactos con el balón (toques por equipo)

- Cada equipo tiene derecho a un máximo de tres toques (además del bloqueo) para regresar el balón por encima de la red.
- Los toques del equipo incluyen no solo los toques intencionales por el jugador, sino también los contactos accidentales con el balón.
- Un jugador no debe tocar el balón dos veces consecutivas. Solo se puede hacer si hace contacto con el bloqueo.

Bibliografía para el docente

B*ases generales para el perfeccionamiento del Sistema Nacional de Educación,* marzo, 2016.

Comité Olímpico Español: *Balonmano,* 2009.

Concepción del Plan de Estudio de la Educación Primaria, Enero, 2015.

Colectivo de autores: *Orientaciones metodológicas. Quinto grado. Educación Física,* Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1976.

Colectivo de autores: *Orientaciones metodológicas. Quinto grado. Educación Física,* Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1989.

Colectivo de autores: *Programa y Orientaciones metodológicas de segundo ciclo. Educación Física,* Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 2001.

Concepción del fin y objetivos generales para la Educación Primaria, marzo, 2016.

Colectivo de autores: *Manual del profesor de Educación Física I,* Departamento Nacional de Educación Física, INDER, 1996.

Colectivo de autores: *Voleibol I,* Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1992.

Csanádi, A.: El Fútbol. Editorial Pueblo y educación. Tomo I, 1974.

Daza Sobrino, G. y González Arévalo, C.: *Unidades didácticas para la primaria. El minibalonmano,* Publicaciones INDE, España, 1999.

Deporte: la respiración y la relajación, en Educación Física y el Deporte, WANCEULEN, Editorial Deportes.

De la Barca, J.: *ABC del minibalonmano de sala,* Editorial Deportes, La Habana, 2009.

De la Paz Rodríguez, P. L.: *Baloncesto: la defensa,* Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1987.

_____: Baloncesto, la ofensiva. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1985.

Ealo de la Herrán, J.: *Béisbol,* Editorial Deportes, La Habana, 2005.

Ruiz Aguilera, Ariel y otros: *Metodología de la enseñanza de la Educación Física,* tt. 1 y 2, Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 1986.

López Palma, M.: *Manual de juegos predeportivos para aprender el béisbol,* INDER, 2006.

López Rodríguez, A. y Vega Portillo, C.: *La clase de Educación Física, actualidad y perspectiva. Una propuesta cubana,* Editorial LYUC, Argentina, 1997.

Friedler, Marianne: *Voleibol,* Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1972.

Hattig, F.: *Balonmano. Técnica-táctica. Regla*, *[s.n],* Santo Domingo, 2010.

Rodríguez Terrón, J. J.: *Expresión corporal en la clase de Educación Física, [s.n],* 2011.

Mora Ayllón, F.: *Minibaloncesto. Manual para la enseñanza y el aprendizaje,* Editorial Deportes, La Habana, 2008.

Tous Fajardo, J.: *Reglamento de Baloncesto comentado,* Editorial Paidotribo, Barcelona, [199 - ?]

Folcade Rivalta, L.: Balonmano. Selección de textos, Editorial Deportes, La Habana, 2008.

Fraccari, R.: Reglas Oficiales Béisbol 5 ™.wbsc.org/baseball5

EDITORIAL
PUEBLO Y EDUCACIÓN