

EDUCACIÓN GENERAL POLITECNICA Y LABORAL

**PROGRAMAS
Y
ORIENTACIONES
METODOLÓGICAS**

**EDUCACIÓN FÍSICA
Séptimo, Octavo y Noveno Grados
2001**

COLECTIVO DE AUTORES

Lic. Joel Blanco Pérez
Dr. Calixto del Canto Colls
Dr. Frank Doval Naranjo
MsC Yolanda Zulueta Robles
MsC Juan Tomás Fonseca Milián
Lic. Ana María Morales Ferrer
Lic. Nelson Polledo Domínguez
Lic. Rosa González Méndez
Lic. Gladis Vázquez Espino
Lic. Armando Pascual Liermo
Lic. Hugo Manuel Meriño Fuentes
Lic. Gaspar Jaca Hechavarría
Lic. Alberto Hernández Torres
Lic. Héctor Fernández de Cárdenas
Lic. Ramón Domínguez Alfaro
Lic. Néstor Pino Forte
Lic. Adelaida Ramos Puig
Lic. Marina Berroa Savigne.

ÍNDICE

**ORIENTACIONES PARA EL TRABAJO CON LOS PROGRAMAS Y
ORIENTACIONES METODOLÓGICAS /**

CARACTERIZACIÓN DEL ESTUDIANTE DE NIVEL MEDIO BÁSICO /

CARACTERIZACIÓN DE LA ASIGNATURA /

OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA PARA LA ENSEÑANZA MEDIA BÁSICA /

PROGRAMA DE SÉPTIMO GRADO /

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS DE SÉPTIMO GRADO /

PROGRAMA DE OCTAVO GRADO /

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS DE OCTAVO GRADO /

PROGRAMA DE NOVENO GRADO /

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS DE NOVENO GRADO /

BIBLIOGRAFÍA /

**ORIENTACIONES PARA EL TRABAJO CON LOS PROGRAMAS Y ORIENTACIONES
METODOLOGICAS**

1. Los objetivos y contenidos que se plantean en el programa son de obligatorio cumplimiento.
2. El profesor podrá hacer adecuaciones al programa solos cuando no cuente con las condiciones mínimas necesarias para impartir algún contenido (dificultades materiales o de área de trabajo). En este caso se podrá adaptar el contenido a las condiciones reales de trabajo tratando siempre de cumplir con los objetivos de las unidades, elaborando los medios de enseñanza necesarios.
3. La sustitución de una unidad por otra estará debidamente fundamentada y autorizada por la Comisión Nacional de Educación Física.
4. Los objetivos y contenidos del programa tienen un enfoque general permitiendo que los maestros en correspondencia con las características de los grupos, elaboren sus propias actividades , propiciando además posibilidades de creación e independencia en los alumnos.
5. Las Orientaciones Metodológicas brindan un tratamiento a los contenidos del programa y ofrece sugerencias de ejercicios y juegos que contribuyen a cumplir los objetivos de las diferentes unidades por lo que recomendamos su consulta tanto a los maestros noveles como a los más experimentados.
6. El orden para impartir las temáticas lo establece el profesor en correspondencia con sus intereses aunque siempre debemos comenzar con las actividades de menos complejidad.
7. Las unidades motivo de estudio tienen un tiempo aproximado, asignado para cada etapa. El profesor deberá hacer los ajustes necesarios en correspondencia con las afectaciones que puedan surgir durante el curso (días feriados, lluvias, etc.) .Cuando sea necesario reafirmar contenidos se podrán utilizar también las frecuencias destinadas al deporte participativo.

CARACTERIZACIÓN DEL ESTUDIANTE DE NIVEL MEDIO BÁSICO

A la edad escolar le sigue la adolescencia, que constituye un período decisivo en el desarrollo del individuo. Se extiende desde los once o doce años hasta los quince años, aproximadamente cuando se inicia la juventud.

Este esquema de desarrollo está sujeto a variaciones individuales, porque todos los estudiantes no arriban a la adolescencia a una misma edad, unos se adelantan notablemente, mientras otros se retardan.

Esta situación, muy evidente, en el séptimo grado, se observa también en las aulas de octavo, donde no es extraño encontrar alumnos con características típicas de adolescentes, junto a otros que aún conservan rasgos y conductas propios de la niñez, por supuesto, que ya en octavo grado esto es menos frecuente que en séptimo, pues ha transcurrido todo un curso escolar durante el cual el estudiante no sólo se desarrolla físicamente, sino también en sus experiencias y vivencias.

Resulta evidente la necesidad de que los educadores de este nivel, conozcan profundamente las características de la adolescencia y de la juventud, y sepan reconocerlas en los estudiantes, con sus particularidades individuales y con sus rasgos comunes. Esto constituye, sin duda, una premisa para la elevación de la calidad del trabajo docente - educativo.

La adolescencia es un período de reelaboración y reestructuración de diferentes esferas de la personalidad, ya que alcanza durante esta etapa un matiz personal.

Numerosos cambios cualitativos se producen en corto tiempo, los cuales tienen en ocasiones el carácter de ruptura radical con las particularidades, intereses y relaciones que tenía el niño anteriormente. Este es un momento del desarrollo en el que prima la necesidad de autoafirmación de la personalidad.

El adolescente, aunque vive en el presente, ya comienza a soñar con el futuro, ocupa gran parte de su tiempo en la actividad escolar y el estudio, pero siente necesidad de otros aspectos de la vida, sobre todo de relacionarse con compañeros de su edad, aprecia cómo se producen en su cuerpo una serie de transformaciones anatomofisiológicas, arriba a nuevas cualidades de sus procesos cognoscitivos, a una mayor definición y estabilidad de los componentes de su esfera moral y a un nivel superior en el desarrollo de la autoconciencia, formación psicológica central en esta edad.

A la adolescencia se le ha llamado “período de tránsito”, pues el adolescente, si bien no es un niño, tampoco es un adulto. En consecuencia, presenta características y conductas de un período o del otro, en forma un tanto inestable. Asimismo, adolescentes de la misma edad cronológica, muestran diferencias esenciales en los niveles de desarrollo de diferentes aspectos de su personalidad. Esta particularidad está vinculada al hecho de que en las condiciones de vida de los adolescentes, ellos están sometidos a diferentes tipos de exigencias. Estas acentúan en algunos casos su condición infantil y frenan el desarrollo hacia la juventud, lo que puede observarse cuando los padres sólo exigen al adolescente que se dedique a estudiar y a las tareas propias de la escuela, y los liberan de otras labores cotidianas, o cuando le dan una ayuda y tutelaje excesivos y les orientan cada paso que deban realizar.

En otros casos, las exigencias de los padres tienden a acelerar la condición de adulto de sus hijos, pues los recargan de ocupaciones propias de ellos, lo que implica una temprana independencia del adolescente.

No tener en cuenta estos procesos de cambios, puede originar conflictos que obstaculicen el normal desarrollo de la personalidad del adolescente.

CAMBIOS ANATOMOFISIOLÓGICOS DE LA ADOLESCENCIA.

En la adolescencia desempeñan un papel muy importante las transformaciones corporales determinadas por cambios en la producción hormonal, las cuales se evidencian fundamentalmente en: la maduración sexual, las variaciones en las proporciones del cuerpo y la excitabilidad acrecentada. El período más intensivo de estos cambios tiene lugar en las niñas entre los once y los trece años, y en los niños entre los trece y quince años y alcanzan una relativa estabilidad, al final de esta edad e inicios de la juventud.

La maduración sexual y el crecimiento físico del adolescente, en los que se observa actualmente una aceleración o adelanto, tienen significación importante para él, y, a menudo, motiva inquietudes y preocupaciones, dadas las diferencias con se presentan en cada uno de ellos, tanto en su forma como en el momento en que ocurren.

Estos cambios estimulan el interés por el otro sexo, aparecen nuevas sensaciones, sentimientos y vivencias, conversaciones con sus compañeros acerca del amor y el sexo, un mayor interés por la parte íntima de las relaciones amorosas, tendencias eróticas y, a veces, sexualidad temprana.

Estas cuestiones exigen la atención y orientación del adolescente por parte de los adultos que lo rodean, a fin de dirigir la formación de sentimientos y actitudes positivas en relación con el sexo y el amor.

En la adolescencia se mantiene la flexibilidad de la columna vertebral propia del escolar. Continúa en aumento la fuerza muscular, aunque los músculos del adolescente todavía se fatigan más rápido que los de los adultos. El educador debe tener continuamente presente todo esto, para exigir la postura correcta de los alumnos y analizar el tipo de actividad que se les plantea en Educación Física, talleres o actividades productivas, así como su tiempo de duración y los momentos de recuperación física necesarios.

Se producen también en la adolescencia, variaciones en el sistema de glándulas de secreción interna, lo que da lugar, por una parte, el aumento brusco de la energía, y, por otra, a una elevada sensibilidad ante diversos factores que actúan en forma negativa. Por eso, el agotamiento intelectual y físico, la tensión nerviosa

prolongada, los efectos y las vivencias emocionales fuertes de matiz negativo, como sentimientos de ofensa y humillación, pueden favorecer por ejemplo, la aparición de trastornos funcionales del sistema nervioso, tales como: elevada irritabilidad, hipersensibilidad, fatiga, distracción, descenso de la productividad en el trabajo o en el estudio, debilidad en los mecanismos de control de la conducta, desajustes del sueño y otros.

Es de vital importancia que los adultos tengan conocimiento de las situaciones por las cuales atraviesa el adolescente y sepan cómo darles una atención adecuada.

La reestructuración anatomofisiológica que ocurre en el adolescente también indica cambios en las proporciones del cuerpo. Estas se manifiestan en su aspecto falto de armonía, desgarrado, típico de la adolescencia en su primera etapa y que, generalmente, desaparecen a partir de la juventud.

Esta reestructuración del cuerpo también se refleja en cambios en la motricidad y falta de dominio de los movimientos, ello provoca que a los adolescentes se les caigan las cosas de las manos, tropiecen con todo, en fin, que se muevan con insuficiente adaptación y que no logren a veces la finalidad que persiguen.

PROCESOS COGNOSCITIVOS Y ACTIVIDAD DEL ESTUDIO

La escuela y el estudio ocupan un lugar importante en la vida de los adolescentes, sin desconocer el papel que desempeñan otros factores que también forman parte del proceso de asimilación de la experiencia histórico - social en estas edades.

A diferencia de los primeros grados, estos alumnos cuentan con un mayor número de profesores que imparten diferentes asignaturas, mediante las cuales profundizan en el estudio de los fundamentos de los conocimientos científicos. Todo ello exige de los alumnos, nuevos métodos de asimilación, y a su vez, presupone el desarrollo de formas superiores en los procesos cognoscitivos, con lo cual se amplían grandemente sus posibilidades para conocer los fenómenos naturales y sociales del mundo que los rodea.

Debe destacarse que el aumento de las posibilidades cognoscitivas del adolescente no es consecuencia de un proceso espontáneo, interno y biológico, sino de la asimilación de conocimientos y de la formación de capacidades, habilidades y hábitos que tienen lugar fundamentalmente en el transcurso del proceso docente - educativo.

Los procesos cognoscitivos de la personalidad del adolescente (percepción, memoria, atención, imaginación, pensamiento) experimentan diferentes cambios, los cuales son más notables en lo que respecta al pensamiento del adolescente. Puede señalarse como una de las características principales, el desarrollo (en un nivel más alto que en el escolar) de la capacidad de operar con conceptos y contenidos más abstractos. El razonamiento verbal y las formas lógicas del pensamiento, que se comenzaron a desarrollar en la edad escolar, alcanzan niveles superiores en esta etapa.

La adolescencia marca el momento en el cual el muchacho tiene la capacidad de combinar relaciones, esta capacidad le permite tener en cuenta de forma simultánea varias hipótesis, sopesar las consecuencias de las acciones, valorar sus resultados con una visión más crítica y relativamente más ajustada a la realidad.

Esta visión a “más largo plazo”, más crítica y multidimensional, se manifiesta tanto en la esfera intelectual – al resolver problemas de la vida cotidiana y de la escuela – como en el área de los valores éticos, en las nociones y gustos estéticos, en las relaciones con los coetáneos, con sus familiares, etc. Es significativa la agudización de la función crítica que, en comparación con el escolar de edades anteriores, experimenta el pensamiento del adolescente.

Estar en condiciones de responder a las exigencias de las asignaturas de ciencias, con el dominio, por ejemplo, del sistema particular de signos que requieren la Matemática, la Física y la Química, así como la clasificación de hechos, el descubrimiento de los nexos y las dependencias entre distintos fenómenos de la realidad que se abordan en las demás asignaturas, crea las bases para el éxito del estudio en la enseñanza superior.

La relación entre el desarrollo de los procesos cognoscitivos del escolar y la profundización en los conocimientos de las ciencias, así como las valoraciones y opiniones que en ellos se va formando, propicia su transformación en convicciones, puntos de vista propios, es decir, contribuyen al logro de la concepción científica del mundo.

DESARROLLO SOCIAL Y AFECTIVO

El adolescente participa en distintas actividades sociales, integra diferentes grupos: el familiar, el escolar, el de amigos, el del círculo de interés y otros.

El grupo preferido en la adolescencia es el de los compañeros de la misma edad, lo que responde a una fuerte necesidad de comunicarse, relacionarse y ser aceptado por ellos, de formar parte de su grupo.

Es importante que padres y profesores no obstaculicen la participación del adolescente en grupos de su edad, ya que de no lograr una relación positiva con el grupo, el adolescente se afectará en su estabilidad y bienestar emocional y, posiblemente, en su rendimiento académico.

En estos casos algunos alumnos se encuentran inhibidos en extremo en el grupo, se sienten infelices, otros se valen de diferentes mecanismos para llamar la atención del grupo y ganar su simpatía (hacer gracias, cometer indisciplinas, etc.).

En casos extremos, algunos adolescentes, movidos por esta necesidad no satisfecha de pertenecer al grupo de coetáneos, buscan esta relación con otros grupos que, lamentablemente, no tienen valores sociales positivos y los incitan a alejarse de la escuela, del estudio y hasta pueden presentar graves desviaciones en su conducta social.

Es conveniente utilizar este afán de comunicación de los adolescentes con fines docentes y educativos. Los educadores deben manejar con flexibilidad el desarrollo de las actividades, eliminar la rigidez y el formalismo en su realización, deben tener claro que ya no son niños pequeños sino que tienen mayores posibilidades de hacer, de decir y debe propiciarse que lo hagan. Esto contribuye a un mejor desarrollo del grupo y evita situaciones de enfrentamiento profesor – alumno. La posición del adulto no es frenar, prohibir, sino facilitar la realización y creación de actividades por los estudiantes, siempre que influyan en la transformación de cada grupo de alumnos en un verdadero colectivo escolar, capaz de asumir nuevas tareas que contribuyan al desarrollo de su personalidad y a prepararlos para su participación, cada vez más activa, en la vida social.

En investigaciones efectuadas en nuestro país se ha detectado que la comunicación profesor – alumno se restringe excesivamente a los problemas de carácter docente y de la disciplina escolar, y quedan al margen otros asuntos de interés que preocupan e inquietan a los estudiantes de estas edades, lo que limita el aprovechamiento de las posibilidades educativas que pueda tener la influencia del profesor en esta etapa.

Naturalmente, hay otros grupos con los cuales interactúa el adolescente y cuya influencia es importante para él. Entre estos se encuentran la familia y el grupo de profesores de la escuela a que asiste, como factores importantes de su educación. Es necesario analizar la actividad del adolescente en cada uno de estos grupos, las exigencias que se le plantean y el tipo de relación que caracteriza su vida en ellos, pues en este sentido es de esperar que se muestren diferencias significativas en comparación con los grupos de menor edad.

En edades anteriores generalmente se aceptaban las exigencias del adulto, ahora ya se tienen opiniones sobre estas exigencias, que a veces no se aceptan, se critican y también se critica al adulto.

La familia fue el primer grupo de interacción del niño en las etapas iniciales del desarrollo, el centro de la vida infantil. Al arribar a la adolescencia la familia pierde un tanto esta posición.

En cuanto a la escuela, la situación es similar, el atractivo del ingreso a la escuela, de alcanzar la posición escolar, se ha quedado atrás y esto se expresa a veces en el rendimiento académico de los estudiantes, en su disciplina.

Los padres y profesores deben atender a su relación con los adolescentes, respetar y escuchar sus criterios, analizar su nueva posición social y actuar de acuerdo con esta. No tenerlo en cuenta da lugar a conflictos y agudas crisis adolescente – adulto.

Es preciso cuidar el vínculo afectivo y la confianza entre el adolescente y el adulto, porque el estudiante necesita encontrar afecto, comprensión, orientación, ayuda en sus profesores y familiares.

OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA PARA LA ENSEÑANZA MEDIA BASICA.
(SÉPTIMO, OCTAVO Y NOVENO GRADOS)

- Lograr un aumento gradual del desarrollo de las capacidades físicas, las habilidades motrices deportivas, conocimientos teóricos y hábitos de higiene, que permitan realizar con éxito las tareas que en el orden práctico les plantea la sociedad, la escuela y la familia.
- Participar de forma entusiasta en las actividades físicas, deportivas y recreativas organizadas por el centro, la comunidad o por iniciativa propia en su tiempo libre como resultado de conocer la importancia de estas para la salud.
- Aplicar en condiciones competitivas las habilidades motrices deportivas de las unidades motivo de estudio desarrolladas en cada grado.
- Demostrar con su conducta durante las actividades de la Educación Física, Deportivas y Recreativas el respeto a sus compañeros y profesores, a las reglas establecidas, así como su modestia, honestidad, patriotismo, responsabilidad y colectivismo.
- Continuar con la labor de formación vocacional y orientación profesional desarrollada en la Enseñanza Primaria, que despierte intereses, motivaciones e inclinaciones hacia las actividades de la Educación Física, el Deporte y la Recreación mediante los Círculos de Interés Pedagógicos, el Movimiento de Monitores y las Sociedades Científico Estudiantiles que permita concientizar su selección futura para el estudio de la carrera de Cultura Física y Deporte.

PROGRAMA

EDUCACIÓN FÍSICA Séptimo Grado 2001

**Total de horas clase: 70
Frecuencia Semanal: 2 turnos clase**

CARACTERIZACIÓN DE LA ASIGNATURA

La Educación Física en el séptimo grado, está dirigida a satisfacer las exigencias que establecen los objetivos de la Educación General Politécnica y Laboral para lograr un desarrollo multilateral y armónico de la personalidad y de la capacidad de rendimiento físico, teniendo en cuenta la relación dialéctica entre objetivo - contenido - métodos - medios - formas organizativas para que se pueda, en las condiciones concretas de nuestras escuelas, dar una respuesta satisfactoria y una materialización práctica a las exigencias planteadas teniendo en cuenta intereses y necesidades del educando.

En este grado se inicia una etapa, donde a partir del nivel alcanzado de las capacidades físicas condicionales y las habilidades motrices básicas, se desarrollan las capacidades físicas complejas, las coordinativas y las habilidades motrices deportivas del Atletismo, Baloncesto, Voleibol, Fútbol y la Gimnasia Rítmica Deportiva, de manera que al concluir cada grado los alumnos tengan la capacidad de poner en práctica los conocimientos adquiridos en los juegos deportivos. Por ello es que se propone la enseñanza de los elementos técnicos en situaciones de juegos aprovechando la potencialidad de los mismos, las experiencias y el nivel de desarrollo alcanzados en grados anteriores, que despierte intereses y motivaciones hacia la práctica sistemática de actividades físicas, deportivas y recreativas para beneficio y disfrute personal y social.

El proceso docente educativo, debe asegurar que la adquisición de un nuevo conocimiento o una nueva habilidad, se realice sobre la base de los conocimientos precedentes y que ello posibilite su ejecución y consolidación en formas cada vez más complejas y con mayores exigencias, teniendo en cuenta que hay elementos complejos que requieren un desarrollo adecuado de las capacidades coordinativas, que aplicando la metodología correcta de ir de la fácil a lo difícil, el alumno puede irlos integrando estableciendo conexiones entre ellos hasta lograr aplicarlos en situaciones de juego.

Las unidades de estudio previstas para el grado son: Gimnasia Básica, Atletismo, Fútbol y Baloncesto.

La Gimnasia Básica al igual que en grados anteriores, se trabajará durante todo el curso en la forma que el profesor considere, es decir, combinada en cada clase con el Atletismo, Fútbol o el Baloncesto; o en clases puras, teniendo en cuenta:

- La influencia de la misma y del Atletismo en el desarrollo de las capacidades físicas.
- La incidencia de las capacidades en el desarrollo de las habilidades motrices deportivas.
- La necesidad de asegurar un satisfactorio desarrollo de las capacidades que respondan a las normativas de Eficiencia Física al finalizar el curso escolar.
- Los conocimientos teóricos que se deben impartir junto a los contenidos de esta unidad.
- Que los contenidos que se impartan en el Atletismo y la Gimnasia Básica despierten intereses y motivaciones en los estudiantes.

El Atletismo en este grado continúa su etapa de formación básica que se inició en tercer grado, por lo que su contenido se caracteriza por actividades de consolidación de las habilidades motrices deportivas principales del deporte, recibidas en grados anteriores.

En el caso específico de la etapa donde se desarrollan las unidades de Gimnasia Básica y el Atletismo, hay que tener en cuenta la influencia que ejercen ambas unidades en el desarrollo de las capacidades físicas, principalmente en las condicionales, por lo que al planificar el curso se debe establecer la adecuada relación intra e intermateria entre los contenidos de ambas unidades, en la selección y dosificación de las actividades y en la forma de organizar cada clase. En este caso se deben priorizar en Gimnasia Básica las capacidades coordinativas y aquellas capacidades condicionales que reciben poca influencia por el Atletismo.

El Fútbol se imparte para ambos sexos con el objetivo de continuar consolidando y correlacionando las habilidades principales aprendidas en 5to. y 6to. grado e introducir otras, conjuntamente con los conceptos y reglas básicas lo cual permitirá que los estudiantes jueguen o las interpreten cuando estén como espectadores.

El Baloncesto continúa con los elementos básicos que recibieron los alumnos en grados anteriores pero con un nivel mayor de complejidad.

OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA SÉPTIMO GRADO

Los objetivos de la Educación Física en el séptimo grado están dirigidos a lograr que los alumnos puedan:

1. Ejecutar habilidades combinadas y complejos de habilidades con los elementos técnicos del Atletismo, Baloncesto y Fútbol designados para el grado.
2. Aplicar correctamente en condiciones competitivas las habilidades adquiridas y las reglas principales de los deportes motivo de estudio.
3. Realizar una carrera de trabajo continuo de 10 minutos de duración a un ritmo estable.
4. Cumplir las exigencias establecidas para su edad y sexo según las normativas de Eficiencia Física.

PLAN TEMÁTICO

Contenido	Turnos de Clases
<i>Primera Etapa</i>	
Gimnasia Básica y Atletismo	19
Reserva	1
Evaluación	2
Días Feriados	1
Total	23
<i>Segunda Etapa</i>	
Gimnasia Básica y Fútbol	19
Reserva	1
Evaluación	2
Días Feriados	1
Total	23
<i>Tercera Etapa</i>	
Gimnasia Básica y Baloncesto	16
Reserva	1
Evaluación	2
Días Feriados	1
Pruebas de Eficiencia Física	4
Total	24

OBJETIVOS Y CONTENIDOS

UNIDAD GIMNASIA BÁSICA

Objetivos:

Al concluir el contenido programado para el grado, los alumnos deben:

- Lograr el desarrollo de las capacidades físicas condicionales, coordinativas y de flexibilidad en correspondencia con las exigencias sociales de Eficiencia Física, establecidas para el grado, sexo y edad.
- Aprender la utilidad de los ejercicios físicos para el desarrollo de las capacidades físicas, así como las formas y normas para ejercitarlas y medir sus resultados.

Contenidos:

<u>TIPOS DE CAPACIDADES</u>	<u>TEMÁTICAS</u>	<u>CONTENIDOS</u>
	Fuerza	Ejercicios para el desarrollo de: <ul style="list-style-type: none">• Fuerza Rápida• Resistencia de la Fuerza
Capacidades Físicas Condicionales	Rapidez	Ejercicios para el desarrollo de: <ul style="list-style-type: none">• Rapidez de Reacción• Rapidez de Traslación• Resistencia de la rapidez.
	Resistencia	<ul style="list-style-type: none">• Resistencia de larga duración 10 minutos• Carrera de rendimiento 1000m
Capacidades Físicas Coordinativas Complejas	Agilidad	Ejercicios para el mejoramiento de la agilidad con o sin instrumentos; entre, sobre o sin obstáculos.
Capacidad Física Flexibilidad	Flexibilidad activa Flexibilidad pasiva	Ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad

UNIDAD ATLETISMO

Objetivos:

- Ejecutar de forma semipulida las carreras de distancias medias en rectas y curvas.
- Realizar de forma semipulida la carrera de relevo de distancias cortas con el pase – recibo por arriba, no visual con marcas en la zona de cambio.
- Ejecutar de forma semipulida el salto de longitud técnica natural.

Contenidos:

Carreras

- Carrera de distancias medias 1000m.
- Carrera de relevo: 4 x (60-100m)

Saltos

- Salto de longitud técnica natural.

UNIDAD FÚTBOL

Objetivos:

Al concluir el contenido programado para el grado, los alumnos deben:

- Mejorar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas específicas, correspondientes a las habilidades motrices deportivas, propias de este deporte que se desarrollan en el grado.
- Ejecutar a un nivel grueso de forma combinada y en complejos de habilidades , los elementos técnicos aprendidos.
- Aplicar en condiciones de juego, los contenidos aprendidos en la unidad.
- Conocer las reglas fundamentales, las señalizaciones de los árbitros y los conocimientos teóricos según los contenidos del grado, que permitan conseguir una disposición positiva hacia la práctica de la actividad física y hacia la comprensión de su utilidad.

Contenidos:

Carreras

Golpeos: - con el interior del pie
- con el empeine interior

Recepciones: - con la planta del pie
- con el interior del pie

Conducción: - con el interior del pie

Fintas y regates: - fintas

Portero: - recogida de balones rasos
- recogida de balones medios
- entrega con la mano

Juegos

UNIDAD BALONCESTO

Objetivos:

Al concluir el contenido programado para el grado, los alumnos deben:

- Mejorar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas específicas, correspondiente a las habilidades motrices deportivas propias de este deporte que se desarrollan en el grado.
- Ejecutar habilidades combinadas y complejos de habilidades , a un nivel semipulido, con las técnicas ofensivas y defensivas del grado.
- Realizar a un nivel grueso, la defensa personal hombre a hombre, frente a la acción de jugadores ofensivos.
- Aplicar en situaciones de juegos los contenidos aprendidos en la unidad.
- Conocer las reglas fundamentales, las señalizaciones de los árbitros, los conocimientos teóricos según los contenidos del grado y su identificación en el desarrollo del juego.

Contenidos:

Técnica ofensiva y defensiva

- Postura y desplazamientos
- Recepciones: - con dos manos a la altura del pecho
- con dos manos por encima de la cabeza

- Pases: - con dos manos a la altura del pecho
- con dos manos por encima de la cabeza
- Drible
- Paradas: - por pasos
- por salto
- Pivots: - de frente
- de espalda
- Tiros: - en movimiento después de drible
- básico con una mano

Táctica ofensiva y defensiva

- Gardeo al jugador con balón y sin balón
- Defensa personal hombre a hombre en medio terreno
- Pasar y cortar

Juegos

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

EDUCACIÓN FÍSICA
Séptimo Grado
2001

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA EL DESARROLLO DE LAS UNIDADES

UNIDAD GIMNASIA BÁSICA

Estas Orientaciones son válidas para los tres grados de Secundaria Básica.

La Gimnasia Básica en la Secundaria Básica adquiere una gran importancia pues culmina, la formación básica de los alumnos, en la que deben lograr el desarrollo de las capacidades físicas condicionales, coordinativas y de flexibilidad que les permita aumentar el rendimiento físico para responder con las exigencias sociales de eficiencia física establecidas para el grado, sexo y edad.

El contenido programado en esta unidad, se trabajará durante todo el curso de forma sistemática se combinará adecuadamente con los deportes motivo de estudio por ser la unidad que mayor influencia tiene en el desarrollo de las capacidades físicas, así como en la consolidación de las habilidades motrices básicas y en la preparación física, necesarias para las habilidades motrices deportivas.

Para dar solución a estos requerimientos, pueden trabajar en clases especializadas (puras) o clases combinadas, de forma aislada o en pequeños concentrados (2 ó 3 clases, en correspondencia con las necesidades que presentan los grupos de alumnos).

La estrategia de su desarrollo debe estar determinada, por una Gimnasia Básica que favorezca, una motricidad global, libre, dinámica, autónoma, que emane de un proyecto consciente del niño y que intervenga en situaciones complejas y en movimiento.

El desarrollo motriz se beneficia:

- Variando las situaciones pedagógicas
- Dejando experimentar al niño
- Graduando convenientemente la carga física (externa)
- Evitando imponer modelos pre - establecidos
- Valorando el efecto de la carga física aplicada

CONSIDERACIONES PARA EL TRABAJO

En el proceso de planificación y posteriormente en el tratamiento que se le da a los contenidos, es importante la relación intermaterias e intramaterias, pues en estas se debe aprovechar la multipotencia instructiva – educativa de los ejercicios, de manera que al seleccionar las actividades se logre una racionalidad del contenido, del tiempo y una mayor incidencia en la capacidad de rendimiento físico.

En la unidad sólo aparecen programadas las subunidades y las temáticas, por lo que el profesor debe seleccionar las actividades que permitan darle cumplimiento a los objetivos, en correspondencia con las posibilidades de sus alumnos. Además los ejercicios deben responder a las exigencias del trabajo establecidas para cada capacidad, ejemplo:

OBJETIVO: trabajar para mejorar la fuerza rápida de brazos.

EJERCICIO	DOSIFICACIÓN	FORMA DE EJECUCIÓN	DE	RITMO
Planchas	10 rep.	Explosiva		Rápido

Otro aspecto importante a tener en cuenta para la selección de los ejercicios es, que el mejoramiento de las capacidades físicas se logra de manera efectiva mediante la utilización de una cantidad y variedad de ejercicios que influyan en una capacidad. Los ejercicios que se repiten en muchas tandas, deben ser cambiados en la misma medida que los alumnos los dominen y se adapten al esfuerzo realizado, para evitar que el exceso de repeticiones provoque falta de motivación.

Los ejercicios pueden ser variados mediante: cambios en la forma en que se están trabajando los movimientos, el tipo de instrumento que se emplea y las condiciones en que se realizan, pero se debe tener presente que estas variaciones garanticen la continuidad del trabajo de los mismos músculos bajo los mismos regímenes de trabajo que se venían ejercitando. Esto produce variedad en las clases y disminuye la carga psicológica de los alumnos. Es importante para la planificación y dirección del proceso de desarrollo de las capacidades físicas, la aplicación de los aspectos siguientes:

- Selección de los métodos, procedimientos y medios más efectivos.
- Correcta dosificación de los ejercicios.
- Aplicación y evaluación de los test.
- Valorar la influencia que ejerce la carga externa en el organismo de los alumnos.

Con respecto a la selección de los métodos, procedimientos y medios

La aplicación adecuada de la estructura metodológica durante la clase, es determinante en el logro de los objetivos, por lo que es necesario que el profesor profundice en la selección de aquellos métodos, procedimientos y medios, que le permitan alcanzar los resultados deseados.

Como aspecto importante, se recomienda el empleo de trabajo en circuito, ya que este según el método que se utilice para el desarrollo de una capacidad física determinada, adoptará su forma de organización. En la práctica de los ejercicios físicos se desarrollan los circuitos según el método de resistencia, el método de intervalo, intensivo y extensivo, y el método de repeticiones. En dependencia del método que se utilice el profesor debe establecer la relación trabajo - pausa de cada estación y entre series o vueltas.

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

Que los ejercicios estén dirigidos a los principales grupos musculares y se sitúen alternadamente, es decir, que cambien los planos musculares a ejercitarse al pasar de una estación a otra.

Que se garantice un nivel de intensidad media.

Que la dosificación este determinada por la cantidad de repeticiones o este regulada por tiempo.

Es importante que al concebir el circuito se tenga en cuenta, para su desarrollo, los aspectos que a continuación se relacionan a través de un ejemplo.

Objetivo: Mejorar la resistencia de la fuerza.

Método: Intervalo extensivo.

Clase: 1

Pausa entre estac.: 5''

No de serie: 3

Pausa entre serie: 80''

No de estación: 4

Tiempo trabajo total: 120''

Tiempo de trabajo entre estac.: 10''

Tiempo pausa total: 205''

Tiempo de trabajo entre serie: 40''

Duración circuito: 5'41''

Para incrementar o disminuir la carga física, el profesor puede variar cualquiera de estos aspectos.

Con respecto a la dosificación de los ejercicios

La dosificación de los ejercicios es un aspecto de suma importancia, pues posibilita incidir favorablemente en el organismo de los alumnos.

Esta parte de la dirección del proceso de desarrollo que realiza el profesor, se establece adecuadamente cuando el se cuestiona:

- ¿La carga física corresponde a las posibilidades de los estudiantes?
- ¿Cómo asimila la carga?. ¿Con qué rapidez se recupera su organismo?
- ¿Cómo domina la técnica de ejecución de las habilidades dadas?
- ¿En qué estado se encuentran sus cualidades morales y volitivas?

Una carga física por debajo o por encima de las posibilidades de los alumnos, puede frenar su desarrollo o perjudicar su organismo.

Para la dosificación de la carga física, es necesario tener presente que la capacidad de trabajo físico de los alumnos y sus posibilidades de adaptación se van a modificar periódicamente en el transcurso de las semanas, meses y cursos, mediante la regulación de la influencia que ejerce la carga externa que se aplique sobre la base de las posibilidades del desarrollo del organismo, de ahí, la necesidad de la dosificación de la carga de una forma sistemática, gradual y ascendente.

Para el tratamiento sistemático, gradual y ascendente de la carga física, el profesor debe regular de forma adecuada, según el tipo de capacidad física a desarrollar, sus componentes esenciales, es decir: el volumen, la intensidad y la correspondencia entre el trabajo y el descanso para lograr efectos positivos y duraderos.

Para regular la carga física, se modifican los aspectos principales de sus componentes:

Volumen	Cantidad de kilómetros
	Cantidad de repeticiones
	Tiempo de duración
Intensidad	Peso
	Magnitud de peso
	Velocidad (m/s)
Densidad	Altura (m)
	Repeticiones/tiempo
	Relación temporal de la carga y el descanso en una clase.

Complejidad en la coordinación de los movimientos.

Ejemplos de procedimientos para realizar dosificaciones, en correspondencia con las exigencias de cada capacidad.

Fuerza máxima (con peso)

Intensidad: 70-95 %

Test R. Máx. en fuerza acostada (fuerza de brazos) es 40 kg.

$$\text{Si trabaja al 70\%} \quad \frac{70\% \times 40\text{kg}}{100} = 28\text{kg}$$

$$\text{Si trabaja al 90\%} \quad \frac{90\% \times 40\text{kg}}{100} = 36\text{kg}$$

Volumen: 28kg

Intensidad: 70%

Resistencia de la fuerza

Intensidad: 75-85%

Test-R. Máx. 25 planchas

$$\frac{85\% \times 25}{100} = 21 \text{ planchas}$$

Fuerza rápida

Con peso según F. Máx. : 20-50%

Test-R. Máx. 40 kg

$$\frac{20\% \times 40}{100} = 8 \text{ kg}$$

Intensidad: 80-85%

$$\text{Test. R. Máx. } \frac{12 \text{ planchas}}{10 \text{ seg}}$$

Con peso según F. Máx: 40-70%

$$\frac{40\% \times 40 \text{ kg}}{100} = 16 \text{ kg}$$

$$\frac{80\% \times 12}{100} = 9,6$$

Rapidez

Calcular qué distancias se van a utilizar para desarrollar los distintos tipos de rapidez. Distancia a correr en el grado x metros (60 m).

Rapidez de traslación: 20-60% de la distancia.

Resistencia de la rapidez: 60-150% de la distancia.

Rapidez de traslación:

Intensidad: 90-100%

Test R. Máx 4,1 en 30 m

$$4,1 - 100 = x - 95\%$$

$$\frac{4,1 \cdot 100}{95} = x$$

$$4,3 = x$$

Resistencia de la rapidez:

Intensidad: 85-95%

$$8,2 - 100\% = x - 85\%$$

Test Resistencia Máxima: 8,2 en 60 m

$$\frac{8,2 \times 100}{85\%} = 9,6 \text{ s}$$

Cuadro de dosificación

Capacidades	Tiempo de trabajo (min)	Tiempo de descanso (min)
Rapidez y Fuerza	1	3 ó más (según nivel de los alumnos)
Resistencia de la fuerza	1	2
Resistencia de la rapidez	1	2
Resistencia	1	1

Aplicación y evaluación de los test

Constatar la efectividad de nuestro trabajo es un aspecto necesario, por lo que la aplicación de test y la evaluación de sus resultados permite:

Determinar la situación real del estado de los alumnos.

Valorar la calidad final del resultado alcanzado mediante el proceso.

Evaluar la maestría pedagógica de los docentes.

Al mismo tiempo, los test brindan la posibilidad de conocer la influencia que ejercen las cargas físicas aplicadas a los alumnos y evaluar el mejoramiento de las capacidades físicas, para lo cual es necesario observar las siguientes condiciones:

Determinar el objetivo de aplicación de los test.

Garantizar que los procedimientos de medición sean estándares.

Emplear test con altos valores de seguridad y nivel de información.

Utilizar test cuya técnica de ejecución sea sencilla, que no ejerza una influencia negativa sobre los resultados y permita la comparación entre ellos.

La motivación para alcanzar los máximos resultados en los test debe ser la mayor.

Es necesario evaluar sistemáticamente los resultados, mediante un sistema previamente concebido, en correspondencia con lo que se desee comprobar.

Ejemplos de test

Index: Fuerza rápida: Permite comprobar el estado de desarrollo de los alumnos.

Para su realización se utilizan dos alternativas:

1. Se establece un número de repeticiones (constante) y se mide el tiempo como variable de rendimiento.

Fórmula: $\frac{\text{repeticiones constantes}}{\text{Tiempo}}$

Ejemplo para planchas: $\frac{10 \text{ rep}}{T}$ $\frac{10 \text{ rep}}{12''}$ $\frac{10 \text{ rep}}{11''}$

Evaluación: a menor tiempo empleado en las repeticiones establecidas, mayor fuerza rápida.

2. Se establece un tiempo constante de ejercitación y se mide la cantidad de repeticiones.

Fórmula: $\frac{\text{Tiempo constante}}{\text{repeticiones}}$

Ejemplo para planchas: $\frac{10''}{\text{Rep}}$ $\frac{10''}{8}$ $\frac{10''}{9}$

Evaluación: a mayor cantidad de repeticiones en el tiempo establecido, mayor fuerza rápida.

Index- Resistencia de la fuerza: permite comprobar la capacidad de resistencia al cansancio del organismo a una oposición de media intensidad.

Ejemplo para abdominales: $\frac{T1}{18}$ $\frac{T2}{19}$ $\frac{T3}{21}$

Evaluación: a mayor cantidad de repeticiones, sin que disminuya la efectividad, existe mayor resistencia de la fuerza.

Index: Comprobar la intensidad de la carrera de los alumnos.

Para su realización se utilizan dos variantes:

- A. Indicador distancia: se establece un tiempo (constante) de carrera y se mide la distancia recorrida como variable de rendimiento.

Fórmula: $\frac{\text{Distancia}}{\text{Tiempo Cte.}}$

Ejemplo: $\frac{D}{12'}$ $\frac{1600 \text{ m}}{12'}$ $\frac{1700 \text{ m}}{12'}$

Evaluación: a mayor distancia recorrida en el tiempo establecido existe una mayor intensidad.

- B. Indicador ritmo de paso: en cualquier carrera se controla la distancia recorrida y se divide entre el tiempo empleado, el resultado es la variable de rendimiento.

Fórmula: Ritmo = $\frac{\text{Distancia recorrida}}{\text{tiempo}}$

Ejemplo: $\frac{1500 \text{ m}}{540''} = 2,7 \text{ m/seg}$ y $\frac{1800 \text{ m}}{600''} = 3 \text{ m/seg}$

Evaluación: a mayor ritmo de la carrera, existe una mayor intensidad.

INDEX: Resistencia de la rapidez. Permite comprobar que no disminuya la velocidad de movimiento de traslación. Para su realización se establecen dos distancias: una constante, 30 m volantes y otra mayor, sobre las cuales se mide el tiempo que demora el alumno.

Fórmula

Resistencia de la rapidez = $MT - (N \times MTC)$

Datos:

Distancia de control: 60 m Res.Rap.= $5'' - (0,5 \times 9'')$
Tiempo en 30 m : 5 seg = 0,5
Tiempo en 60 m : 9 seg

$N = \frac{30 \text{ m}}{60 \text{ m}} = 0,5$

Donde,

MT = mejor tiempo en 30 m volante.

N= cociente entre los 30 m volantes y la distancia de control

MTC = mejor tiempo en la distancia de control (la distancia debe ser mayor que la constante)

Evaluación: Si el resultado es positivo, la resistencia de rapidez es buena

Prueba: Recogida De Pelotas

Capacidad física: Agilidad

Descripción: Se coloca una pelota de tenis en cada uno de los ángulos formados por un cuadrado de 10 m de lado. Se determina el punto medio (trazando dos diagonales y se coloca en el mismo una raqueta de tenis o tapa de uno 30 cm, en la cual habrá que ir depositando las cuatro pelotas, de una en una, sin dejarlas caer.

El sujeto parte del centro en dirección a una de las cuatro esquinas y recoge la pelota, depositándola en el centro y siguiendo hacia la esquina opuesta para realizar la misma operación hasta completar las cuatro esquinas.

Se toma el tiempo desde la salida hasta que se deposita la última pelota.

Prueba: Reflejos (Bastón)

Capacidad física: Reacción

Descripción: Con un lápiz de 15 cm con una marca cada cm, situar la parte inferior a la altura de los dedos pulgar e índice, próximos entre sí sin llegar a tocarse (formando un círculo). Dejar caer el lápiz sin previo aviso cerrando la mano el ejecutante tratando de atrapar el lápiz.

Se toman los cm que se introducen en la mano. Si se introducen en su totalidad se puntuará sobre 15 cm.

Se toma el mejor de los tres intentos.

Prueba: Flexión ventral del tronco

Capacidad física: Flexibilidad

Descripción:

En plano vertical

Sobre un plano elevado de 20 cm ejecutar descalzo una flexión profunda con ambas manos (una sobre la otra) sin doblar las rodillas.

Medir desde el cuello hasta la punta de los dedos.

En el plano horizontal

Sentado con las piernas extendidas frente a una pared, trazar una línea con tiza a 20 cm de la misma y colocar sobre ella los talones, con las piernas extendidas flexionar el tronco adelante con brazos extendidos (una mano sobre la otra)

Medir desde la pared hasta la punta de los dedos.

Con respecto a la valoración de la influencia que ejerce la carga externa en el organismo de los alumnos.

Otras pruebas de gran valor que se pueden aplicar para conocer cómo marcha el trabajo y su influencia en el organismo de los alumnos, son:

Determinar la máxima frecuencia cardiaca a la que pueden llegar los alumnos.

220 pulsaciones (constante) – edad = frecuencia cardiaca máxima (FCM)

220 – 14 = 206 pulsaciones/minutos (FCM)

Determinar los rasgos de trabajo de las capacidades en condiciones anaerobias y aerobias, definidas por los porcentajes de consumo máximo de oxígeno (VO₂ máx) y de la frecuencia cardiaca máxima.

Si se plantea que : FCM = 220 puls/min – edad

$$FCM = 220 - 14$$

$$FCM = 206$$

Si el trabajo se debe realizar en condiciones aerobias los % Frecuencia Cardiaca son:

mínima – 65%

máxima – 80%

$$206 (P) \frac{\quad}{\quad} 100\%$$

$$\times \frac{\quad}{\quad} 65\%$$

$$133 (P)$$

$$206 (P) \frac{\quad}{\quad} 100\%$$

$$\times \frac{\quad}{\quad} 80\%$$

$$164 (P)$$

Por lo que podemos valorar el trabajo en condiciones aerobias cuando las pulsaciones por minuto estén en el entorno de 133 a 164 (P).

Si el trabajo se debe realizar en condiciones anaerobias los % de Frecuencia Cardiaca son:

mínima – 80%

máxima – 100%

$$206 (P) \frac{\quad}{\quad} 100\%$$

$$\times \frac{\quad}{\quad} 80\%$$

$$164 (P)$$

$$206 (P) \frac{\quad}{\quad} 100\%$$

$$\times \frac{\quad}{\quad} 100\%$$

$$206 (P)$$

Figura 1

El trabajo en condiciones anaerobias se caracteriza porque las pulsaciones por minutos para esta edad están en el intervalo de 164 a 206 (P). Las pulsaciones sirven de parámetros para medir el trabajo cardíaco. Su determinación permite realizar la valoración de la intensidad del trabajo y su correspondencia con la capacidad trabajada.

Ejemplo: al trabajar la resistencia (condiciones aerobias), el pulso debe estar, según el rango de frecuencia cardiaca, en el entorno de 133 a 164 pulsaciones por minuto.

Los alumnos realizan una actividad que consiste en correr de forma continua durante 9 minutos, si al final del esfuerzo se realiza la toma de pulso y este se corresponde con el entorno, la carrera se realizó de forma adecuada, si está por debajo de la pulsación mínima 133(P) se puede definir que el esfuerzo del alumno, por correr con la intensidad requerida, fue pobre y si las pulsaciones están sobre el % máximo, 164(P), se puede plantear que la carrera se realizó con una intensidad superior a la necesaria.

En caso de que se trabaje con pulsaciones mínimas, se debe estimular al alumno para que aumente su frecuencia de paso, y en caso de que se trabaje sobre el % máximo de las pulsaciones, se debe indicar que disminuya la frecuencia de pasos y de esta forma lograr el ritmo adecuado.

Otros aspectos para valorar la carga física son: la sudoración, tonalidad de la piel, estado de ánimo, etc.

Un aspecto importante al valorar el desarrollo físico, lo constituye el índice de recuperación, por lo que su determinación permite conocer las posibilidades reales que presenta el alumno para recuperarse ante la

aplicación de una determinada carga física y, además, poder determinar las condiciones para la adaptación al trabajo que tiene su organismo y, en consecuencia, poder graduar la carga física. Ejemplos:

a) Calcular el porcentaje de recuperación cardiaca

$$\% \text{ recuperación} = \frac{\text{poder de recuperación} \times 100}{\text{alteración del pulso}}$$

Alteración del pulso (A) = pulso al final del esfuerzo (PFE) – pulso antes del esfuerzo (PAE).

Poder de recuperación (PR) = pulso al final del esfuerzo – pulso a los 3 min de finalizar el esfuerzo (P3')

Datos

PAE = 80 puls/min

PFE = 160 puls/min

P3' = 120 puls/min

$$\% \text{ Rec} = \frac{\text{PR} \times 100}{\text{AP}}$$

$$\begin{aligned} \text{PR} &= \text{PFE} - \text{P3} \\ &= 160 - 120 \\ &= 40 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{AP} &= \text{PFE} - \text{PAE} \\ &= 160 - 80 \\ &= 80 \end{aligned}$$

$$\% \text{ Rec} = \frac{40 \times 100}{80} = 50\%$$

Evaluación: a mayor porcentaje de recuperación, mejor será la recuperación del alumno.

b) Otra vía para conocer las posibilidades de recuperación de los alumnos en el trabajo de las carreras de resistencia es la de controlar el índice de adaptación (IA) orgánica a la carrera cuando esta se produce de forma aceptable y el efecto de recuperación orgánico es positivo, se refleja cuando el pulso de recuperación a los 3 minutos de concluir la carrera es el 30% o más.

En la medida que exista un por ciento de recuperación mayor, la capacidad de adaptación a la carrera será superior.

$$\text{IA} = \frac{\text{Pulso al final del esfuerzo}}{\text{Pulso a los 3' de finalizado el esfuerzo}} \times 100 - 100$$

Es importante que durante el desarrollo del proceso docente – educativo, el profesor a sus alumnos los conocimientos teóricos necesarios para desarrollar las capacidades físicas, así, se logra la concientización hacia las actividades, lo que constituye un requisito indispensable para el trabajo independiente.

En cuanto a los conocimientos teóricos que les podemos brindar a los alumnos están, por ejemplo, los efectos que provocan en el organismo los ejercicios físicos. Entre estos están:

- Aumenta la masa muscular
- Multiplicación de las reservas energéticas
- Incremento de la cantidad de sangre en el sistema circulatorio y, por tanto, aumento de la hemoglobina que es la que lleva el O₂ a los tejidos, de este modo se elimina también más CO₂ y otros desechos.
- Durante el ciclo menstrual está permitido el ejercicio y resulta beneficioso.
- Bajo la influencia del entrenamiento aeróbico sistemático se produce una hipertrofia del corazón (aumento de su tamaño) que trae consigo un incremento de la eficiencia cardiovascular.
- El ejercicio físico sistemático es necesario en todas las edades. Durante la niñez y la juventud prepara el organismo para las funciones de la vida adulta, ya que hace que el individuo alcance un mayor rendimiento y soporte el stress en los años posteriores.
- Toma del pulso, zona y formas en que se debe tomar. Su aplicación.
- La carga física. Sus componentes. Relación.
- Valoración de la influencia de la carga física.
- El control del nivel de desarrollo de las capacidades físicas (test) y su correspondencia con los índices de las pruebas de eficiencia física.
- Las capacidades físicas. Sus exigencias de trabajo.

A continuación se ofrecen recomendaciones metodológicas para el desarrollo de diferentes capacidades programadas.

Ejercicios para el desarrollo de la fuerza.

La fuerza muscular es una de las capacidades físicas más importantes, ya que incide en el desarrollo de otras capacidades físicas como la rapidez, la resistencia específica y la agilidad.

Los ejercicios de fuerza, deben garantizar el desarrollo de los diferentes planos musculares (brazos, tronco y piernas), por lo que se recomienda su trabajo de forma integral, utilizando, fundamentalmente, el procedimiento organizativo de trabajo en circuito.

Para el mejoramiento de la fuerza se deben considerar, entre otros, los aspectos siguientes:

El fortalecimiento muscular es y debe ser un principio de cada clase.

La fuerza se desarrolla preferentemente por tres tipos de ejercicios:

- Ejercicios con suspensión del propio peso corporal (saltillos, trepar, tracciones, flexiones, etc).
- Ejercicios con pesos (compañeros, sacos de arena, pelotas medicinales).
- Ejercicios con superación de resistencia en sentido contrario al movimiento (poleas o extensores, fuerza contraria del compañero).

Todos los grandes músculos son fortalecidos en ciclos sistemáticos de repeticiones.

La fuerza rápida, se desarrolla mediante la realización de ejercicios de fuerza con máxima rapidez.

La resistencia de la fuerza se desarrolla con las repeticiones del ejercicio, hasta presentarse síntomas locales de cansancio.

Ejercicios de brazos.

Flexión y extensión de brazos (planchas), con las piernas apoyadas en un banco o en la pared.

Figura 2

En parejas, un compañero acostado atrás, piernas al frente y flexionadas, con brazos arriba, el otro compañero de espaldas a él, se apoyará en los pies del primero con el cuerpo inclinado y hará flexión y extensión de brazos.

Ejercicios de tronco.

En parejas, los dos compañeros acostados de frente, uno a continuación del otro, el último le sujeta los pies al primero, y ambos, a la vez, elevan, el primero el tronco y el otro las piernas. Se debe alternar el trabajo .

Figura 3

Figura 4

Dos alumnos acostados, uno de frente y otro de espaldas con los brazos arriba y un tercero en posición de cuclillas, que sujeta a ambos por los pies. El primero hará arqueo y el segundo flexión completa del tronco. Deben alternar las posiciones entre sí.

Figura 5

Ejercicios de piernas

Realizar cuclillas sobre un pie.

Figura 6

En parejas, un compañero acostado de frente, las piernas separadas del piso y brazos arriba, el otro se situará en cuclillas a su lado y le empujará las piernas hacia abajo cuando él haga esfuerzos por subirlas .

Figura 7

En parejas, de espaldas, desde la posición de cuclillas y brazos entrelazados, realizar saltos describiendo un círculo (cambiar de sentido).

Realizar saltos de viola (en tríos, hileras, etc, en forma competitiva).

En tríos, sentados con piernas flexionadas, formando un triángulo, tomados de las manos, se incorporarán al unísono a ocupar la posición de parados.

Ejercicios para el desarrollo de la rapidez

La flexibilidad de los procesos nerviosos, la fuerza rápida, la elasticidad, la flexibilidad articular, la capacidad de relajación de los músculos y la correcta ejecución de los ejercicios entre otros, son algunos de los requisitos importantes que inciden en la capacidad de la rapidez.

La flexibilidad articular y la capacidad de relajación de los músculos que actúan en los ejercicios de rapidez alternadamente como sinergistas o antagonistas, son condiciones previas básicas para una frecuencia de movimientos pudiéndose alcanzar la amplitud necesaria en estos, de ahí la importancia del acondicionamiento articular y muscular antes de ejecutar ejercicios de rapidez.

El estímulo decisivo para alcanzar buenos resultados en esta capacidad es la intensidad desde alta hasta máxima del ejercicio, para ello se sugiere:

Ejercicios de reacción para el mejoramiento de las reacciones nerviosas y musculares.

Ejercicios para el mejoramiento de la aceleración.

Ejercicios para el mejoramiento de la resistencia de la rapidez.

Ejercicios para el aumento de la frecuencia de los movimientos.

Todo esto depende de la duración del estímulo, en el caso específico de la carrera, calcular las distintas que se van a utilizar para que tenga la adecuada incidencia en su desarrollo:

Distancia que se debe correr en el grado: 60 m.

Rapidez de traslación 20 – 60% de la distancia.

Resistencia de la rapidez 60 – 150% de la distancia.

Es recomendable para el desarrollo de esta capacidad, la inclusión el elemento competitivo, aunque se debe tener cuidado, pues la reiteración de las actividades combinadas con los esfuerzos volitivos desencadenados por la propia actividad, pueden llevar al alumno a condiciones de fatiga, lo que obliga a detener el trabajo previsto.

Aspectos que se deben tener en cuenta para su desarrollo:

Los ejercicios deben realizarse con alta intensidad. Es necesario que el recorrido de un movimiento (carrera) se realice previamente con baja y mediana intensidad.

Para la rapidez de traslación debe existir una recuperación completa después el esfuerzo e incompleta para la rapidez de reacción.

Ejercicios de rapidez bajo condiciones difíciles (contra resistencia, con carga extra, por planos inclinados) desarrollan la rapidez. No debe olvidarse que estas dificultades no deben impedir la realización rápida de los movimientos.

Ejercicios de rapidez bajo condiciones ventajosas (pendientes) favorecen los procesos nerviosos para el desarrollo de la rapidez.

Los ejercicios de reacción con estímulos acústicos, ópticos o táctiles, son valiosos para la disminución del período latente.

Ejercicios

1. Correr a toda velocidad tramos cortos.
2. Correr un tramo determinado a toda velocidad, a una voz pararse y a otra voz continuar corriendo, se repite sucesivamente.
3. Correr una distancia determinada lo más rápido posible, saltando obstáculos.
4. Un compañero perseguirá a otro libremente por toda el área.

Ejercicios para el desarrollo de la resistencia.

La resistencia general es la capacidad de realizar de forma prolongada diferentes actividades físico – deportivas para incorporar a la acción muchos grupos musculares y exigir una elevada actividad de los sistemas cardiovascular, respiratorio y nervioso central, de ahí la importancia de saber desplegar económicamente las posibilidades funcionales sin gastos energéticos innecesarios.

Es necesario para comenzar el trabajo realizar una prueba diagnóstico, en la que el profesor controle el tiempo de trabajo de cada alumno y la distancia que recorre en ese tiempo, y sobre esa base establecer la estrategia de trabajo para el aumento gradual y progresivo de la carga, teniendo presente la adaptación al trabajo y la forma en que va incidiendo en el organismo de los alumnos.

Aspectos a tener en cuenta para desarrollar la resistencia:

Principio básico para su desarrollo: correr mucho, sin pausa y elevar paulatinamente las exigencias (mediante el volumen y la intensidad).

El desarrollo de la resistencia general en esta forma, exige el empleo del tiempo y su control.

Todos los ejercicios en intervalos (circuitos, juegos pequeños y deportivos) elevan la resistencia general.

Las manifestaciones de cansancio ocasionado por el trabajo de resistencia, deben superarse preferentemente a través del descanso activo.

Ejercicios

1. Carrera plana
2. Carrera con cambio de ritmo (Fartlek)
3. Carrera a campo traviesa (Cross Country)
4. Recorrido
5. Juegos
6. Mini maratones (de 2 a 3 km)

Otra forma de motivar el trabajo de la resistencia es estimular la participación de los alumnos en caminatas y carreras populares que se organicen en la comunidad.

Ejercicios para el mejoramiento de las capacidades coordinativas.

Las capacidades coordinativas tienen gran importancia para la apropiación de habilidades motrices deportivas, por lo que para su desarrollo se deben tener presente los siguientes aspectos:

Para lograr suficientes y variadas experiencias motrices es necesario brindar la mayor posibilidad de multilateralidad de ejercicios en la clase.

Es necesario el empleo de movimientos cíclicos, acíclicos y combinaciones.

A través de ejercicios de equilibrio y repeticiones rápidas de rotación del cuerpo, se mejora el rendimiento del aparato vestibular.

El ritmo de aprendizaje motriz se mejora a través de la asignación frecuente de tareas (combinaciones de ejercicios) de forma individual.

Son apropiadas para su desarrollo, las tareas con cambios repentinos de situación, con diferentes y variadas soluciones (carrera a campo traviesa, deportes con pelotas, deporte de combate, actividades en parejas, etc).

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.

En caso de manifestación de cansancio debe dejarse la práctica. Aunque en las capacidades coordinativas especiales no aparecen sugerencias de ejercicios para su desarrollo, no dejan de estar presentes con mayor o menor incidencia en cada una de las actividades programadas, por lo que el profesor debe insistir al ejecutar los ejercicios en el ritmo, el equilibrio, el acoplamiento, etc.

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.

La agilidad de los movimientos está orgánicamente vinculada de la fuerza rápida, la rapidez de reacción y la flexibilidad, por consiguiente, el desarrollo de todas estas capacidades permite el mejoramiento de la agilidad. La base de la agilidad se encuentra en la flexibilidad 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, lo mejor es aplicar aquellos ejercicios en los cuales el alumno tiene que salir de una situación inesperadamente, surgida con ayuda de movimientos rápidos y efectivos. Son muy efectivos aquellos ejercicios en los cuales la agilidad tiene que desplegarse de forma diferente y muchas veces, producto de la diversidad de las tareas motoras que aparecen en el desarrollo del ejercicio mismo. Por ello, debemos incluir ejercicios nuevos no acostumbrados, aumentar la complejidad de los ejercicios a utilizar, adicionar a los ejercicios utilizados otras acciones, emplear ejercicios que exijan una compleja coordinación, etc.

También se pueden utilizar ejercicios del deporte que están recibiendo y juegos, que por su emotividad e influencia son de gran ayuda, así como carreras, saltos sobre y entre obstáculos, diferentes lanzamientos, etc.

Ejercicios

1. Correr una distancia determinada y a la voz del profesor ocupar las posiciones que señale (se puede realizar por equipo en forma competitiva, en círculos, hileras, etc).
2. En parejas, separados a una distancia prudencial, uno estará de espalda, su compañero le avisa y lanza la pelota y él tendrá que virarse para golpearla.
3. Lanzar la pelota hacia arriba, sentarse, dar dos palmadas y recibir la pelota desde esa posición.
4. Formados por equipos, a la voz del profesor, sentarse o pararse sin apoyar las manos, con las piernas paralelas o cruzadas.
5. Juego: carrera en cuadrado

Materiales: cuatro objetos diferentes

Organización: se marca un cuadrado en el terreno de 5m 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 1m de separación una línea de salida, detrás de las cuales se colocan cada equipo, numerados y formados en hileras. En el centro del cuadrado, dentro de un pequeño círculo, se colocan 4 objetos, cada uno representativo de un equipo.

Desarrollo: a la señal del profesor, los primeros alumnos de cada equipo salen corriendo hacia el centro del cuadrado, toman el objeto que corresponde a su equipo, regresan hasta 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, le dan la salida a los siguientes compañeros, los cuales realizan la misma actividad, y así sucesivamente hasta que todos los alumnos hayan realizado el ejercicio.

Reglas:

- El recorrido al cuadrado se realiza con el objeto.
- La salida del compañero se realiza sobre la línea indicada.
- Gana el equipo que cumpla todas las reglas y termine primero.

Figura 8

Ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad

La capacidad de realizar ejercicios con una gran amplitud se conoce como flexibilidad. Los ejercicios que desarrollan la flexibilidad fortalecen, simultáneamente, las articulaciones, los ligamentos y las fibras musculares y elevan la elasticidad de los músculos y su capacidad de extenderse, esto constituye un medio muy efectivo para prevenir los traumas musculares.

Para mantener la amplitud de movimientos articulares hay que ejercitarlos sistemáticamente, para lo cual se sugiere:

Realizar movimientos reiterados (son ejercicios que se suceden unos tras otros y van aumentando la posibilidad de movimiento de la articulación, aunque pueden llegar a la posición inicial).

Realizar movimientos mantenidos (son ejercicios que mantienen, al máximo la amplitud de la articulación).

Ejercicios combinados (cuando se unen los dos procedimientos anteriores).

Se debe tener presente al realizar ejercicios de fuerza, utilizar paralelamente ejercicios de flexibilidad para obtener mejores resultados.

La flexibilidad general de las articulaciones se obtiene mediante la ejecución de numerosos y diversos ejercicios, orientados hacia un desarrollo físico multilateral, por ejemplo, realizar diferentes inclinaciones, giros, movimientos, etc, realizados con la amplitud máxima posible.

Los ejercicios para la flexibilidad pueden ser activos y pasivos, pueden ejecutarse con ayuda de un compañero o con diferente rapidez (lentos o rápidos) en dependencia el grado de preparación individual.

Figura 9

Antes de realizar un ejercicio con gran amplitud, se debe ejecutar un acondicionamiento articular que garantice el reforzamiento circulatorio de la sangre, sobre todo, en los músculos que se someterán a extensiones.

No deben realizarse ejercicios que obliguen a surgir las sensaciones de dolor, pero en este caso, servirán de señal para una lenta terminación de los ejercicios. El número de repeticiones de los ejercicios deberá aumentar paulatinamente, teniendo presente las particularidades individuales de los alumnos.

Se pueden utilizar diferentes medios, tales como: cuerdas, aros, bastones, pelotas medicinales, espalderas, etc.

Ejercicios

1. Con apoyo mixto atrás, realizar flexión de piernas, manteniendo los brazos extendidos.
2. Acostado de frente con brazos arriba, realizar arqueado.
3. Desde la posición en cuclillas y manos apoyadas en el piso, extender las piernas a tomar la posición de flexión ventral, sin separar las manos del piso.

Figura 10

4. Desde la posición acostado de espalda, realizar puente.
5. En parejas, espalda con espalda, parados con piernas en esparranca y el tronco flexionando al frente, se cogerán las manos por entre las piernas para halarse de forma alterna o simultánea. Se puede realizar con una cuerda doblada.

Figura 11

Sentados en parejas, de espaldas con los brazos atrás flexionados, entrelazados, uno tendrá las piernas flexionadas y realizará extensión de ellas para ocupar la posición de arqueo sobre su compañero, que pasará a sentado flexionado, se realizará simultánea y alternadamente.

Figura 12

UNIDAD ATLETISMO

Si se concibe la clase de Atletismo con un carácter contemporáneo, debe primar entonces un marco pedagógico en que la clase sea dinámica, alegre, productiva y educativa; con un carácter multilateral e integral; que propicie el pensamiento productivo (pensamiento y acción), con una orientación activo transformadora hacia el conocimiento, lo que estimula el aprendizaje significativo y en la medida de las posibilidades siempre en juegos.

Las clases de Atletismo deben reconsiderar aquellas actividades y ejercitaciones que son básicas para el aprendizaje con la consecuente flexibilidad, atendiendo a las condiciones objetivas y subjetivas de que se dispone.

El atletismo como medio de la educación física y en particular en las escuelas, requiere un tratamiento grupal en sus actividades aunque de ahí se deriven situaciones individuales, por lo que debe:

- Facilitar la asimilación del conocimiento y de las habilidades.
- Desarrollar actividades colectivistas, de respeto y ayuda mutua.
- Desarrollar el pensamiento lógico y creador.
- Desarrollar la capacidad de organizarse individual y colectivamente.
- Influir positivamente en la formación de valores.
- Desarrollar la personalidad bajo el prisma de carácter social del aprendizaje.

En el séptimo grado serán tratadas las subunidades de carreras y saltos, en las temáticas de carrera de relevo corto, carreras de resistencia y salto de longitud técnica natural, contenidos que el alumno recibió en grados anteriores lo que permite un trabajo más acabado en este nivel.

El profesor debe ser muy cuidadoso a la hora de seleccionar y planificar los contenidos, pues es imprescindible prestar atención al aspecto psicológico; que se caracteriza por una insuficiente armonía y estabilidad tanto física como psíquica del adolescente y además por las características propias del deporte los estudiantes pueden llegar a rechazarlo si no se logra una buena motivación en las clases.

Las tareas fundamentales del atletismo para el grado, están encaminadas al desarrollo de las habilidades motrices deportivas, lo que repercute en el desarrollo de las capacidades físicas, condicionales y coordinativas, así como en la formación de valores morales y sociales de la personalidad y al enriquecimiento de la capacidad intelectual en los educandos.

El Atletismo mantiene una estrecha relación con el resto de las unidades del grado y principalmente con la Gimnasia Básica, ya que los contenidos que ambas incluyen: carreras y saltos que garantizan el aprendizaje de las habilidades motrices deportivas y el desarrollo de las capacidades físicas.

Carreras

Las carreras tienen una gran aplicación tanto en el resto de los eventos, como en otros deportes y actividades propias de la defensa y vida cotidiana, por lo que es preciso que los alumnos desarrollen esta habilidad, para economizar esfuerzos y obtener mejores resultados según sean los propósitos, tanto recreativos, deportivos como del quehacer diario.

Carrera de resistencia

Las carreras de resistencia se introducen por el Atletismo en el quinto grado, con el objetivo de desarrollar la habilidad de correr con técnica en tramos de carrera en línea recta, lo que es ejercitado y consolidado en sexto grado. En este último además, se introduce la enseñanza de la carrera técnica en las curvas.

Al séptimo grado le corresponde ejercitar y consolidar estas carreras y lograr que los alumnos apliquen la técnica en rectas y curvas, demostrando en forma semipulida las fases de arrancada alta, pasos transitorios y normales.

Aunque el objetivo principal que persigue el Atletismo con las carreras de resistencia, es el desarrollo de las habilidades motrices deportivas de este evento, no se puede negar las posibilidades que estas carreras tienen

para desarrollar, junto a la gimnasia básica, la capacidad física condicional de resistencia. Por tal motivo es importante que el profesor tenga en consideración el principio del argumento gradual y paulatino de las cargas y establezca una correcta relación entre el tiempo de trabajo y el de descanso, para obtener resultados satisfactorios, sin provocar sobrecarga en los alumnos; además, considerando que el Atletismo y la Gimnasia Básica utilizan actividades similares, se hace necesario que el profesor las planifique adecuadamente para lograr un proceso correcto dosificado y que garantice el cumplimiento de los objetivos previstos para cada unidad.

Es recomendable a la hora de enseñar las fases técnicas de las carreras de resistencia, utilizar diferentes tipos de juegos y a partir de ellos, empezar a realizar las correcciones sobre los errores técnicos que vaya observando el profesor en el desarrollo de las actividades, esto ayudaría también a despertar motivaciones hacia las clases.

Ejemplos de ejercicios:

1. Se divide el grupo en equipos y se sitúan en diferentes zonas de arrancadas con una separación constante entre ellas, a la señal de todos los corredores salen y tratan de alcanzar y pasar a los integrantes del otro equipo. El profesor establece un tiempo o un número de vueltas, según posibilidades de los alumnos. Pierde el equipo que sea sobrepasada.

Figura 13

2.- Se organiza el grupo en parejas y se les da un número (1 ó 2), se marcan dos líneas (A y B) a una distancia aproximadamente de 200m. Sobre la línea A ubicamos a los #1 con un batón en la mano y sobre la B a los #2.

Figura 14

Los #1 salen corriendo, le entregan el batón al compañero y ocupan el lugar de los #2 y así sucesivamente. El profesor puede introducir variantes aumentando la distancia a recorrer a 1, 2 o más vueltas, la intensidad de la carrera.

3.- Desde arrancada alta, correr en recta una distancia de 100m, con un ritmo de pasos aproximados al 50% de las posibilidades máximas en los primeros 10-15 m, enderezando progresivamente el tronco y a partir de ellos aminorar el ritmo de pasos hasta cubrir la distancia.

4.- Igual al ejercicio anterior, pero correr al máximo ritmo posible de pasos en los primeros 10-15 m y aminorar a partir de aquí hasta un ritmo aproximado del 50% de la posibilidad.

Ejercicios combinados de arrancada alta, de pasos transitorios y normales en curva.

1.- Desde arrancada alta, correr en curva una distancia de 100 m, enderezando progresivamente el tronco durante los primeros 10-15 m.

2.- Igual al ejercicio anterior, pero aumentando la intensidad de la carrera.

El profesor orientará a los alumnos que en las curvas no se disminuye el ritmo de los pasos, ya que la fuerza centrífuga actúa sobre ellos y esto provocaría que los alejara del borde interno de la pista y por tanto recorrerían más distancia.

Ejercicios de aplicación de la técnica de la carrera de resistencia con rendimiento

1. En grupos reducidos del mismo nivel realizar carreras a distintos ritmos con un tiempo de duración según la capacidad de los alumnos.

Ritmos: 1) Lento 2) Moderado 3) Rápido

El profesor marca los diferentes ritmos de carrera.

2. Los alumnos corren a diferentes ritmos, en un circuito claramente señalizado durante un tiempo determinado (Fartleck).

Figura 15

3. Los alumnos correrán varias veces en un circuito con obstáculos en un tiempo establecido por el profesor. Controlar la intensidad del ejercicio mediante el número de pulsaciones cardíacas.

4. Marcar los cuatro vértices de un cuadrado (de aproximadamente 25 m de lado). Se delimitan dos líneas de salida A y B. Se organiza el grupo en parejas (uno va a la línea A y otro a la B). A la señal todos salen corriendo en una misma dirección alrededor del cuadrado. Los alumnos situados en la línea A con un batón en su mano derecha realizan la carrera a alta intensidad para entregar el batón a sus parejas que vienen realizando una carrera de baja intensidad, al efectuarse el cambio se invierten las funciones. Se mantendrán realizando la actividad hasta que finalice el tiempo o el número de vueltas establecidas por el profesor. Gana la pareja que más cambios de batón haya realizado. Como variantes se puede realizar en tríos o cuartetos.

Figura 16

5. Carrera de rendimiento de 1000 m para ambos sexos con cronometraje. El profesor velará que no se disminuya la longitud de los pasos durante las carreras.

6.

Es importante que se le oriente a los alumnos la forma más racional de distribución del esfuerzo, esto se logra acostumbrado a los alumnos a correr en grupos sin estorbarse mutuamente.

Realizar la arrancada desde una curva, siempre que existan las condiciones.

Carrera de relevo

Por su condición motivadora, así como por el desarrollo que le proporcionan a los alumnos en la habilidad de correr y en las capacidades físicas, es por lo que se trabajan las carreras de relevo en algunos grados de la enseñanza primaria, en séptimo, octavo y décimo grados de la enseñanza media y media superior respectivamente.

Las carreras de relevo corto aparecen con contenidos variados en unos y otros, pasando de lo más sencillo a lo más complejo.

En el sexto grado de la enseñanza primaria se introdujo una forma no conocida hasta entonces, de ejecutar la entrega del batón (por arriba), así como también, una nueva forma para ejecutar el cambio (mediante marcas).

En séptimo grado corresponde ejercitar y evaluar las carreras de relevo de distancias cortas por ser una habilidad principal en este, se considerará que los alumnos cumplen con las exigencias de esta carrera, cuando apliquen de forma semipulida la carrera de relevo de distancias cortas con pase recibo por arriba, no visual y entre marcas en la zona de cambio.

Es importante que el profesor tenga presente que el cambio se hace “volado”, es decir, cuando ambos corredores (el que entrega y el que recibe), desarrollan velocidades iguales sin que se observe en ninguno de ellos, una reducción de la aceleración; por tanto, es preciso que se le oriente a los alumnos cómo ubicar las marcas de control y de cambio del batón en la prezona y zona de cambio o transferencia respectivamente, para lograr efectividad.

Ejemplo de ejercicios

- 1.- Se forman los alumnos en equipos divididos en dos hileras colocados frente a frente, detrás de una línea a una distancia establecida por el profesor

Los primeros alumnos ubicados en la línea 1 van a realizar la entrega del batón a los primeros de la línea 2 y estos a su vez realizan la misma actividad pero en sentido contrario. Gana el equipo que primero termine. Se puede utilizar como variante la colocación de un tercer corredor en el punto medio, aquí no se tiene en cuenta la ejecución técnica de las distancias.

- 2.- Se marcan en el terreno los vértices de un cuadrado. El grupo se divide en cuatro equipos que se colocarán en hileras detrás de cada vértice. A la señal de partida, el primer alumno de cada hilera debe salir corriendo con el batón en la mano y al completar la vuelta se lo entrega al segundo corredor.

Figura 17

- 3.- Realizar pase y recibo del batón en condiciones simples:

- En el lugar
- Con imitación de carreras
- Caminando
- Con trote suave

- 4.- Los alumnos se dividen en grupos de dos, uno en la línea A que va a realizar la entrega del batón y uno en la línea B que va a recibir el batón (ver gráfico):

Figura 18

- Los números 1 salen y entregan el batón a los números 2.
- Los números 2 toman el batón y corren hasta C, al llegar a esta se invierten las tareas.

Este ejercicio puede ejercitarse en distintas condiciones:

1. Haciendo que el primer alumno parta desde arrancada baja con un batón en la mano derecha para entregar al segundo alumno, este sale corriendo desde arrancada media en el momento que su compañero se encuentra en la marca de control y recibe el batón (no visual) con la mano izquierda sobre o próximo a la marca de cambio dentro de una zona de transferencia. Desde las primeras repeticiones dejar que los alumnos establezcan sus propias marcas de control.
2. Realizar entrega y recibo del batón en curvas, primero sin marcas y después con marcas de control.

5.- Carrera de relevo 4x (60-100)m con cambio del batón volado, no visual con marcas en la zona de cambio con el pase-recibo por arriba y carrera con el máximo esfuerzo.

Figura 19

Salto

Salto de longitud técnica natural

El salto de longitud técnica natural fue tratado por el atletismo en tercero y cuarto grado.

A la hora de desarrollar los contenidos el profesor debe tener en cuenta el nivel que presentan los alumnos en las habilidades antecedentes de este salto.

Corresponde al séptimo grado ejercitar, consolidar y evaluar dicho salto, y al concluir el tiempo programado, los alumnos deben ser capaces de aplicar de forma semipulida el salto de longitud técnica natural con el máximo esfuerzo. Como es conocido el aprendizaje de una acción técnica se lleva a cabo mediante un proceso organizado vinculado a leyes y principios pedagógicos. Por ello es necesario organizar metodológicamente los contenidos y proponemos que se comience por el despegue, después, la caída, posteriormente el vuelo y finalmente la carrera de impulso.

Esto sería en caso de que el profesor detecte, después de haber realizado un diagnóstico, que los alumnos posean muchas dificultades, en la ejecución del movimiento completo, de lo contrario, se haría mayor énfasis en las fases técnicas.

Ejemplo de ejercicios

1. Cuatro equipos, cada uno en la esquina de un cuadrado (6-7 m de lado) y en el centro del mismo se sitúan algunos implementos (batones, balones, peloticas, cubos).
A la señal los cuatro equipos irán a coger el máximo de implementos con la condición de que cada jugador, sólo podrá transportar un objeto a la vez.
Ganará el equipo que consiga más objetos saltando con uno o dos pies. Según orientación del profesor.

Figura 20

En círculos, uno en el centro con una cuerda larga o suiza. El jugador del centro girará sobre sí mismo, haciendo rodar la cuerda a una altura de 30 cm del suelo, el resto de los jugadores debe saltar con una pierna para no ser tocados con la cuerda. El jugador que es tocado por la misma pasará al centro.

Figura 21

2. Realizar saltos con una y otra pierna hacia arriba, al frente, sobre objetos u obstáculos.

Estos tres primeros ejercicios le permitirán a los alumnos conocer cuál es su pierna de mayor fuerza que sería su pierna de despegue a la hora de ejecutar el salto de longitud.

Ejemplo de ejercicios para el despegue

1. Carrera saltando obstáculos o zonas marcadas en el terreno, despegando siempre con un pie.

Figura 22

2. Sin carrera de impulso, dar un salto con extensión activa de la pierna de despegue, y elevación del muslo a la altura de la cintura de la pierna de péndulo.

3. Repetir el ejercicio con uno, y después con dos y con tres pasos de impulso.

Ejercicios para la caída

1. Saltar desde el lugar, extendiendo las piernas al frente.
2. Igual pero desde una pequeña elevación.
3. Saltar, sin carrera de impulso, tratando de caer sobre una marca distante. Velar por la adecuada amortiguación y por el apoyo en los talones y en la caída.

Ejercicios para el vuelo.

1. Tomar impulso y saltar con el fin de tocar, con la mano, una soga u objeto colocado a una altura prudencial según posibilidades de los alumnos.
2. Desde una elevación, saltar realizando arqueo para sacar el pecho y caer en ambos pies.
3. Igual al anterior pero con pasos de impulso.

Ejercicios para la carrera de impulso

1. Carrera progresiva desde 5 a 6 m y despegue
2. Igual pero aumentando la distancia

Aunque se hayan puesto algunos ejemplos aislados de cada una de las partes técnicas que conforma estructuralmente el salto de longitud técnica natural, el profesor debe ir integrando e interrelacionando cada una de ellas lo más pronto posible en correspondencia con el nivel de asimilación de sus estudiantes.

Ejercitación del salto de longitud técnica natural

- Saltos de longitud, técnica natural, con media carrera de impulso y sin alcanzar el máximo ritmo de los pasos durante la carrera.
- Igual al anterior pero alcanzando el máximo ritmo de pasos posibles durante la carrera.
- Saltos de longitud, con carrera de impulso completa, sin alcanzar el máximo ritmo de los pasos durante la carrera.
- Hacer competiciones controlando el marcaje que establezcan los alumnos en sus saltos.

UNIDAD FÚTBOL

El Fútbol se introduce en este nivel a partir del Séptimo Grado para ambos sexos, El objetivo fundamental que persigue es el desarrollo de las habilidades fundamentales del deporte y especialmente de las capacidades físicas, para contribuir de esta manera al mejoramiento de la salud.

Este deporte tiene su antecedente en los juegos predeportivos de cuarto grado y en los deportes motivo de estudio de quinto y sexto grados, además, el profesor podrá encontrarse con algunos alumnos que tengan cierto nivel de desarrollo de habilidades deportivas específicas, por haberlo practicado en los turnos dedicados al deporte participativo.

Con vistas a consolidar las diferentes habilidades motrices deportivas del Fútbol se aplicarán ejercicios con mayor nivel de complejidad y habrá más movilidad en los mismos, por tanto los juegos tendrán mayor exigencia de acuerdo al grado de desarrollo alcanzado por los estudiantes.

Al igual que en los demás deportes se pretende enseñar los elementos técnicos a partir de situaciones de juegos en la medida de las posibilidades. Por lo que se deduce que al desarrollar las clases se vinculen los contenidos de las diferentes subunidades como por ejemplo:

Los golpeos y recepciones, de manera que, mediante los propios ejercicios, puedan integrar los elementos aprendidos, los cuales deben ser ricos en combinaciones.

De igual modo cuando se aborden las fintas y la conducción del balón, se tendrá en cuenta los elementos ya conocidos de los golpeos y las recepciones, esto permitirá que se vayan consolidando.

En la técnica del portero hay que considerar algunas habilidades que puedan tener los estudiantes de otros deportes como el Baloncesto para el manejo del balón, así como otras de lanzar y atrapar.

Con los elementos técnicos que se han ido consolidando mediante los juegos predeportivos o situaciones de juegos desde grados anteriores es posible partir de un juego de fútbol e ir trabajando los elementos técnicos dentro de la clase, respondiendo en primer orden al objetivo propuesto y segundo, al nivel de desarrollo alcanzado por los alumnos. Los juegos representan un punto esencial en las clases tanto en el aspecto motivacional como en el desarrollo de habilidades y capacidades físicas.

Pueden existir clases dedicadas solamente a la consolidación de los elementos técnicos, en estos casos se dará prioridad a las habilidades principales del juego, además estos tipos de clases serán ricas en complejos de habilidades de manera que se garantice la fluidez de las combinaciones y su aplicación en el juego de Fútbol.

Los tiempos del juego y las dimensiones del terreno estarán en correspondencia con las condiciones de cada escuela y el nivel de desarrollo de los estudiantes.

Las principales reglas y el resto de los conocimientos teóricos de los que deben apropiarse los estudiantes deben ser abordados a lo largo de la unidad.

A continuación proponemos una serie de ejercicios para el desarrollo de los contenidos, los cuales el profesor podrá utilizar o emplear otros que él considere a partir de su experiencia y nivel de creatividad:

La estructura de movimientos en el juego de fútbol es en grupo y no de forma individual, por lo que le sugerimos su enseñanza a partir de acciones grupales en situaciones simplificadas de juego como habilidad táctica creativa. Creándose al inicio de este deporte, los grupos heterogéneos teniendo en cuenta los resultados de un diagnóstico relacionado con las habilidades que debe poseer el alumno de grados anteriores, que den paso a la formación y desarrollo de nuevas habilidades motrices deportivas específicas del fútbol.

Estos grupos heterogéneos lo forman desde los alumnos más aventajados hasta los menos aventajados y su finalidad principal, es la de proporcionar constantemente una retroalimentación positiva y afectiva de los alumnos con mayor conocimiento y desarrollo de habilidades motrices deportivas hacia el resto del grupo.

La retroalimentación brindada en el momento y posterior a la clase, influye de forma efectiva en la concentración de la atención del alumno lo cual tiene como resultado final la asimilación de los conocimientos de forma fluida y armónica.

Con las tendencias actuales de la contemporaneidad de las clases de Educación Física se pretende desarrollar el nivel creador del alumno, que este sea un sujeto activo, procesador de la información y constructor de su propio aprendizaje.

Las actividades ha desarrollar deben ser variables, dinámicas, alegres, interesantes y motivadoras, que lleven al estudiante ha desarrollar las capacidades de percepción, análisis y toma de decisiones .Se debe tener cuidado a la hora de presentárselas a los educandos ya que de acuerdo a la representatividad, ilustración y objetivo que se persiga, quedará reflejada esta en la memoria del adolescente y no al nivel de corteza cerebral.

Jugar bien al fútbol no sólo exige una correcta ejecución y aplicación de los gestos técnicos, de la táctica y de las capacidades condicionales y coordinativas, implica que los jugadores de un equipo se entiendan mutuamente y colaboren eficazmente en el campo, interpretando el juego de la misma manera. En resumen deben estar compenetradas.

Aprender a efectuar un gesto determinado, como por ejemplo tirar el balón con el empeine o realizar un regate es una cosa, aprender a jugar al fútbol, es otra. La primera es una experiencia individual que se puede adquirir en cualquier lugar. Lo segundo, una experiencia colectiva entre varios jugadores que conocen y respetan los principios en los que se basa la colaboración en un juego.

En el desarrollo del proceso pedagógico las actividades que se realizan deben de tener presente los principios de variabilidad de adaptación motriz, lo táctico y la bilateralidad.

Con vista a desarrollar un juego de fútbol, en el cual se debe tener presente aspectos relacionados con la cooperación de los jugadores, proponemos la enseñanza de los elementos técnicos vinculándolos con el ataque de posición mediante la cual se logra un orden racional y efectivo de todos los jugadores.

Con el mismo se busca:

- Desarrollar la capacidad de percepción, análisis y toma de decisiones.
- A través de un acuerdo visual, advertir al compañero que le va a pasar el balón con suficiente potencia.
- Preferir un pase y no una conducción del balón; y una conducción hacia un espacio no defendido que un regate de un adversario.
- Es fundamental evitar el uno contra uno y buscar siempre la superioridad numérica dos contra uno.
- Realizar un pase al compañero mejor situado y con el mínimo riesgo o preferir un pase atrás u horizontal cuando existen riesgos.
- Preferir un pase corto que un pase largo no seguro.
- Circular el balón con rapidez con el menor número de toques.
- Preferir los pases a ras del suelo.
- Desmarcarse rápidamente, después de un buen pase, a una zona no ocupada.
- Jugar el balón al primer toque.
- Gestionar un peligroso ataque con la oportunidad de chutar el balón desde un lugar cercano a la portería contraria.

Juegos simplificados:

Crear sistemáticamente espacios en el juego 4:2.

Después de un saque de portería de un portero neutral a uno de los 4 jugadores (dos defensas laterales y 2 centrales), estos deben realizar entre la línea de fondo y la línea central un ataque de posición hasta avanzar con el balón hacia la línea central y controlarlo en ella, a pesar de la activa presencia de dos adversarios que hacen todo lo posible para que los 4 atacantes no logren su objetivo.

Después de realizada la actividad, los alumnos elaboran, por medio de varias preguntas realizados por el profesor respecto a los cuatro atacantes, las funciones de cada uno de ellos. Lo mismo se hace con los 2 defensas

Variante 1: Cuando los 4 jugadores pierden durante su ataque de posición la posesión del balón, los dos adversarios atacarán con ayuda de los anteriores defensas laterales que son considerados jugadores neutrales y que siempre juegan con los que se encuentran con el balón. Atacan con ellos en dirección contraria, con el objetivo de marcar gol en la portería, defendida por un portero neutral, de conseguirlo recibirán 1,5 puntos. Por cada control del balón en la línea central los 4 jugadores reciben 1 punto. Gana el equipo que consigue 9 puntos.

Variante 2: A medio camino entre la línea de fondo y la línea central se colocan dos porterías pequeñas, cada una cerca de la línea lateral. Los jugadores que practican el ataque de posición deben obligatoriamente pasar o conducir el balón a través de una de las dos porterías pequeñas antes de poder controlarla en la línea central. El uso de las dos porterías pequeñas para ambos equipos obliga a todos los jugadores a utilizar preferiblemente las bandas, donde la penetración será más fácil y donde una posible pérdida del balón resultaría menos grave.

Variante 3: Las dos porterías pequeñas se encuentran sobre la línea central. El equipo de 4 jugadores debe hacer 10 ataques de posición que son iniciados por el saque del portero. Por lo menos en 8 ocasiones deben lograr superar a los contrarios y controlar el balón en una de las 2 porterías sobre la línea central. Después de los 10 ataques cambian las posiciones y funciones.

Variante 4: Aparte de las 2 porterías en la línea central, se sitúan otras 2 en la mitad del campo en ambas bandas. El profesor establece la siguiente regla: cuando el ataque de posición se dirige inicialmente a través de la portería derecha del centro del campo, debe ser finalizarse con una conducción a través de la portería izquierda sobre la línea central.

Mantener la posesión del balón, 3:1 en campos separados.

En vez de contar el número de pases ejecutados, el profesor debe exigir el mantener la posesión del balón el máximo tiempo posible, así los enseña no solo como pasar y conducir el balón sino también buscar el momento más adecuado para realizarlos.

Mantener la posesión del balón en el juego "Dos veces 2:1", con pases cortos al compañero de al lado o pases largos a través de una zona neutral al compañero menos marcado. Las dimensiones de la zona neutral las establece el profesor, se modifican igual que los campos (según el nivel de desarrollo de los alumnos) en los cuales los dos atacantes juegan contra un defensa

Aparte de aprender como y cuando mantener la posición del balón y cuando no, los practicantes ganan experiencia en realizar pases en profundidad. Se debe contar el tiempo de conservación del balón conseguido

por los 4 atacantes. Cada tres minutos, dos de los atacantes cambian posiciones y funciones con los dos defensas.

Con un balón realizado de poliespuma, de trapo, confeccionado este por los propios educandos por las limitaciones de recursos existentes y con la finalidad de desarrollar las clases con un medio que tenga la semejanza de un balón normal podemos ejecutar un juego de mantener la posesión del balón uno contra uno, este se puede practicar en un campo delimitado de 10 x 10 m, de acuerdo al área disponible. Después de un saque neutral, cada uno de los dos jugadores intenta ganar la posesión del balón para retenerlo hasta 10 seg. Sin salir por los límites del campo, aprender así a proteger el balón, a realizar amagues y fintas.

UNIDAD BALONCESTO

Para el desarrollo de esta unidad los profesores deben tener en cuenta que los alumnos han aprendido mediante juegos o en situaciones de juego, algunas habilidades básicas de este deporte en los grados quinto y sexto de la enseñanza primaria.

Para la enseñanza de este deporte el profesor debe partir de un diagnóstico, para conocer el nivel de desarrollo que tienen los estudiantes en las habilidades programadas para el grado. El mismo puede ser mediante un juego, habilidades combinadas, complejos de habilidades u otras formas que el profesor considere.

Como el objetivo fundamental es que el alumno aplique en situaciones de grupo los contenidos aprendidos en la unidad, se le debe dar importancia primordial a los juegos deportivos como medio para desarrollar el programa, de forma tal que puedan desarrollar un juego colectivo, ayudar y combatir de forma activa junto a sus compañeros para lograr la victoria, y que pongan de manifiesto el respeto a las reglas.

Con este nuevo enfoque que proponemos se logrará una mayor motivación de la clase, que los alumnos apliquen los elementos técnicos – tácticos aprendidos en situaciones reales de juego y además, enseñar las reglas fundamentales que están relacionadas con las habilidades y aquellas otras necesarias para el desarrollo del juego, conjuntamente con las señalizaciones básicas de los árbitros.

Si al desarrollar las clases el profesor aprecia que los alumnos no dominan determinados movimientos o elementos técnicos debe fraccionar o trabajarlos aisladamente y después ir introduciendo defensas pasivas y medios activos con situaciones variables dentro de la ejercitación, es decir de acuerdo al nivel del grupo, el profesor concibe el modo táctico en el cual los alumnos pueden jugar y elabora los objetivos a lograr en un determinado periodo.

En este grado se consolidarán los elementos ya conocidos y se vincularán mediante habilidades combinadas y complejos de habilidades con los nuevos contenidos.

Si el profesor desde las primeras clases logra enseñar los elementos técnicos combinando las habilidades de forma muy similar a situaciones de juego, entonces se puede ir introduciendo paulatinamente, según el nivel de asimilación de los estudiantes, los elementos técnicos defensivos que guarden relación con los ofensivos, por supuesto, con aumento gradual de las exigencias.

Se podrán utilizar actividades en circuitos para desarrollar las habilidades técnicas de forma combinada por ejemplo.

Se debe lograr en este grado que el tiro básico se realice con una sola mano, se adaptará la distancia a las posibilidades del alumno.

Figura 23

Ejemplos de ejercicios:

- Se organizan a los alumnos en dos cuadrados, como se demuestra en la figura
A una señal se comienzan a realizar los pases entre los compañeros, un equipo en un sentido y el otro hacia el lado contrario.
Este ejercicio puede realizarse competitivamente, para determinar qué equipo realiza mayor cantidad de pases en un tiempo determinado.

Figura 24

- Se organizan a los alumnos en hileras .frente a las cuales se sitúan 2 alumnos, uno de ellos con un balón. Los primeros alumnos se desplazan al frente, reciben y pasan en movimiento y van a situarse detrás del pasador en la hilera contraria. El pasador va a situarse al final de la hilera que se encuentra frente a él.

Figura 25

- Dividir el grupo en equipos y se mueven en forma de círculos con la finalidad de pasarse. Se colocan dos o tres jugadores defensivos en el centro con el objetivo de interceptar el balón. El que lo logre hacer ocupa el lugar del pasador. No se puede pasar al que se tiene al lado.

Figura 26

- Se sitúan dos hileras de alumnos frente a frente con un balón, y dos alumnos perpendiculares a las hileras, que harían la función de defensa.(Ver diagrama).
Los jugadores con el balón se realizarán pases, mientras que los defensas intentarán interceptarlo. El que lo logre pasa a la hilera de los jugadores, de lo contrario se mantiene realizando la misma actividad.

Figura 27

- Este ejercicio se podrá realizar primero estático y después en movimiento. Puede dosificar el ejercicio por tiempo o repeticiones, de acuerdo a las características de los alumnos. Se le orientará al alumno que no puede perder la visión del balón, ni la posición del oponente.
- Se organizan a los alumnos en tres hileras detrás de la línea final. El primer jugador de cada hilera dribla hacia la línea final opuesta; regresan y entregan el balón al próximo jugador de su hilera. El control, la rapidez, el cambio de velocidad y de dirección pueden ser introducidos y ejercitados en ese orden.
Los Jugadores deben avanzar y regresar por una misma línea.
Debe enfatizarse en el cambio de mano.
El objetivo de este ejercicio, es desarrollar la habilidad individual de los jugadores en una situación de grupo
- Se organizan a los alumnos en grupos de 6 a 10 integrantes, en cada una de las mitades del terreno.
Cada alumno tiene un balón.
Un jugador (1) es el designado por el profesor para que trate de tocar o agarrar, empleando el drible al resto de los alumnos, que tratarán de evitarlo mediante el cambio de dirección. Cada vez que un alumno sea tocado saldrá del juego.
Este ejercicio tiene como objetivo desarrollar la habilidad del drible, mediante el cambio de dirección y de manos.
- Drible en grupo. Se divide el grupo en tres equipos. Cada equipo se divide en dos y se sitúa una hilera frente a otra, una en cada parte del terreno. Los primeros alumnos de las hileras situadas en la parte izquierda del terreno tienen un balón.
A la señal, los alumnos salen en drible hasta la línea central del terreno y realizan un pase hacia el primer alumno de la otra hilera. El otro grupo realiza lo mismo en sentido contrario. Los alumnos se sitúan al final de la hilera contraria
- Se sitúan los jugadores detrás de una de las líneas finales del terreno; 4 o 5 jugadores tienen posesión de un balón. Se sitúa dentro del terreno de juego a un alumno, que tendrá la función de un defensa.
A una señal, los jugadores salen driblando hacia la línea final opuesta y tratan de evitar que el defensa le quite o bote el balón. El defensa debe tratar de evitar que uno o más jugadores lleguen a la línea final. El defensa alcanza su objetivo si logra detener a uno o más jugadores. El alumno que no logre llegar en drible hasta el final del terreno, asume el papel de defensa.
- Se sitúa una hilera en la línea media, un jugador en la línea de tiros libres y 2 o más alumnos en la esquina diagonal del terreno. El alumno 1 tiene posesión de un balón.
El jugador 1 le pasa el balón a 2, quien le pasa rápidamente a 3, que se desplaza en dirección al aro, este recibe, dribla y tira bajo el aro en movimiento, recoge el rebote, le pasa a 4 y se coloca al final de esa hilera.
Después de realizar los pases respectivos, 1 se coloca en la posición de 2 y este va al final de la hilera del 3.
- Se organizan a los alumnos en dos hileras que se sitúan a nivel de la línea media del terreno y a ambos lados. Se coloca un alumno en la esquina izquierda.
El jugador 2 corta hacia el aro para recibir el pase de 1 y tirar bajo el aro en movimiento, recoge el rebote, le pasa a 3 y ocupa lugar. El alumno 3 dribla en dirección a la hilera que ocupaba el 1 y le pasa al siguiente Jugador (4) y se sitúa al final de dicha hilera. El 1 va a situarse al final de la hilera contraria.
- Se organizan a los alumnos en tríos. El alumno 1 con un balón y A actúa como defensa.
El jugador 2 hace un cambio de dirección para desmarcarse del defensa A, recibe el balón, dribla y tira al aro en movimiento

Al inicio de la enseñanza, el defensa debe ser activo, después semiactivo y por último activo, o sea, impedirá que el jugador ofensivo tire al aro.

- El alumno 1 le pasa a 2, que dribla por el terreno. El defensa A sale gardeando de inmediato y cuando este detiene el drible, trata de tumbarle o quitarle el balón, si lo logra ataca al aro en el drible. El jugador ofensivo 1 entra al rebote y le pasa la bola a A. El 1 va a la posición de 2, 2 a la de A y A va a la posición de 1.

Figura 28

- Los alumnos se organizan en parejas. El jugador ofensivo con un balón. El jugador ofensivo 1 se desplaza lentamente con un drible alto, el defensa A se le acerca por detrás e introduce su mano entre el cuerpo y el balón del que realiza el drible, para interceptar el balón cuando este rebota del suelo y la atrae hacia él. para realizar un giro y salir driblando en sentido contrario. Este ejercicio puede emplearse, igualmente, para ejercitar la acción de botar el balón durante el drible. La progresión metodológica, para dosificar este ejercicio es la siguiente: primero, el jugador ofensivo dribla en el lugar; segundo, el jugador ofensivo se desplaza caminando durante el drible; tercero, el que realiza el drible se desplaza lentamente (trote) y por último, se puede aumentar la velocidad del desplazamiento del jugador ofensivo durante el drible.

Figura 29

- Se sitúan a los alumnos en dos hileras detrás de una zona marcada en el suelo de 2 m de ancho, dentro de la cual se colocarán 2 alumnos (1 y 2) como postes fijos. Uno de ellos tendrá un balón. Los alumnos 1 y 2 se pasan el balón entre sí, los defensas A y B tienen la misión de interceptar el pase y continuar en drible hacia abajo del tablero, para culminar el ataque con un tiro al aro. El otro defensa, en este caso el B, continúa su desplazamiento hacia debajo del aro, para recuperar el rebote y saca el balón en drible hacia el lateral, lo pasa nuevamente a A quien dribla y lo pasa a 2.
- Después de realizado el ejercicio, los defensas A y B intercambian de hileras. Con una organización similar al ejercicio anterior, solo que en este se sitúa un jugador más en la zona de 2 m. Los defensas A y B tienen la misión de interceptar el pase que se hacen 1 y 2 entre sí. Cuando un defensa logra interceptar (A), comienzan una ofensiva rápida hacia el aro; pero en este caso el jugador ofensivo realizó el pase y fue interceptado, sale inmediatamente a defender, produciéndose un final de ofensiva rápida con superioridad numérica 2 contra 1. Después de concluir el ejercicio, el jugador 1 va a colocarse detrás de 2, quien se pasará el balón con 3. Un aspecto a tener en cuenta es que el defensa, que debe salir a interceptar el balón, debe ser siempre el que se encuentra en el lado opuesto donde están los 2 jugadores ofensivos.
- Se forman a los alumnos en tres hileras a nivel del círculo de tiros libres. Los primeros alumnos de cada hilera tienen un balón. Al comenzar el ejercicio los alumnos driblan en dirección del aro, tiran e inmediatamente cogen el rebote sin que el balón rebote en el terreno, giran y le pasan al siguiente alumno de su hilera y así, sucesivamente.

Figura 30

- Se sitúan dos hileras de alumnos detrás del círculo de tiros libres. Un alumno poste (JP) se sitúa al lado del círculo a nivel de la línea de tiros libres con un balón. Los primeros alumnos (1 y A) se paran detrás de la línea de tiros libres y parten hacia el aro, para recoger el rebote tan pronto como el JP haya realizado el tiro al aro. En este ejercicio debe aplicarse la obstrucción del contrario y el giro en el aire, después de retener el balón en el rebote.

Figura 31

- Se organizan a los alumnos en grupos de 6, 3 Jugadores ofensivos (1, 2, 3), 2 defensas (A y B) y 1 jugador poste (JP). Los Jugadores ofensivos 1, 2 y 3 se sitúan en la media distancia a nivel de la línea de tiros libres; los jugadores defensas se colocan en la zona de restricción en línea o en formación de tándem. El jugador poste (JP) en un lateral con un balón.

Tan pronto como el jugador poste tire el balón contra el tablero, los jugadores ofensivos se desplazan para apoderarse del rebote. lo que tratan de impedir los defensas mediante el bloqueo del acceso al balón.

El ejercicio se repetirá 4 o 5 veces consecutivas, sin cambiar las posiciones de los alumnos.

Figura 32

PROGRAMA

EDUCACIÓN FÍSICA **Octavo Grado** **2001**

Total de horas clase: 70
Frecuencia Semanal: 2 turnos clase

CARACTERIZACIÓN DE LA ASIGNATURA

La Educación Física, al igual que en el grado precedente, encamina sus objetivos a satisfacer las exigencias de la Educación General Politécnica y Laboral para el desarrollo morfofuncional y psíquico de los estudiantes del octavo grado. Es por ello que sus objetivos, contenidos, estructuración metodológica y su concepción, están concebidas de forma tal que puedan darle una respuesta satisfactoria y una materialización práctica a las exigencias planteadas.

En el octavo grado se continúa el proceso de desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes, así como el desarrollo de las habilidades motrices deportivas y los rasgos positivos del carácter que coadyuven a la formación de una personalidad multilateralmente formada.

Las unidades de estudio previstas para el grado son: Gimnasia Básica, Baloncesto, Atletismo y Voleibol.

La Gimnasia Básica al igual que en los grados precedentes se trabajará durante todo el curso en la forma que el profesor estime conveniente, es decir, combinada en cada clase con el baloncesto, voleibol o el atletismo, o en clases puras teniendo en cuenta los aspectos señalados en séptimo grado.

La concepción de la interrelación metodológica entre los contenidos de la Gimnasia Básica con los deportes programados hay que analizarla dialécticamente en correspondencia con los objetivos propuestos para cada clase o sistema de clase y con las principales habilidades deportivas propias del deporte motivo de estudio.

El Baloncesto continuará manteniendo su estructura metodológica, adicionándole algunas habilidades que, a medida que se enseñe se puedan ir integrando en habilidades combinadas y en los complejos de habilidades para su ulterior aplicación en los juegos.

El Atletismo se imparte para continuar su etapa de formación básica que se inició en el tercer grado consolidando las habilidades de las Carreras de Relevé Largo y del Salto de Longitud técnica Pecho e introducir la enseñanza de la Impulsión de la Bala de lado-espalda al área.

En este grado se comienza a impartir el Voleibol dentro de la Enseñanza General Politécnica y Laboral, por lo que su contenido se caracteriza básicamente en el dominio elemental de las principales habilidades deportivas (desplazamiento, voleo, saque y defensa del saque) que posibiliten a los alumnos jugar este deporte al

OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA OCTAVO GRADO

Los objetivos de la Educación Física en el octavo grado están dirigidos a lograr que los alumnos puedan:

- Ejecutar habilidades combinadas y complejos de habilidades con los elementos técnicos designados para el grado del Baloncesto, Voleibol y Atletismo.
- Aplicar correctamente en condiciones competitivas las habilidades aprendidas y las reglas principales de las unidades desarrolladas en el grado
- Realizar una carrera de trabajo continuo de 11 minutos de duración a un ritmo estable.
- Cumplir con las exigencias establecidas para su edad y sexo según las normativas de eficiencia física.

PLAN TEMÁTICO

Contenido	Turnos de Clases
<i>Primera Etapa</i>	
Gimnasia Básica y Baloncesto	19
Reserva	1
Evaluación	2
Días Feriados	1
Total	23
<i>Segunda Etapa</i>	
Gimnasia Básica y Voleibol	19
Reserva	1
Evaluación	2
Días Feriados	1
Total	23
<i>Tercera Etapa</i>	
Gimnasia Básica y Atletismo	16
Reserva	1
Evaluación	2
Días Feriados	1
Pruebas de Eficiencia Física	4
Total	24

OBJETIVOS Y CONTENIDOS

UNIDAD GIMNASIA BÁSICA

Objetivos:

Al concluir los contenidos programados para el grado, los alumnos deben:

- Lograr el desarrollo de las capacidades físicas condicionales, coordinativas y de movilidad, en correspondencia con las exigencias sociales de eficiencia física establecidas para el grado, sexo y edad.
- Aprender la utilidad de los ejercicios físicos para el desarrollo de las capacidades físicas, así como las formas y normas para ejercitarlas y medir sus resultados.

Contenidos:

<u>TIPOS DE CAPACIDADES</u>	<u>TEMÁTICAS</u>	<u>CONTENIDOS</u>
Capacidades Físicas Condicionales	Fuerza	Ejercicios para el desarrollo de: <ul style="list-style-type: none">• Fuerza Rápida Resistencia de la Fuerza
	Rapidez	Ejercicios para el desarrollo de: <ul style="list-style-type: none">• Rapidez de Reacción• Rapidez de Traslación Resistencia de la rapidez.
	Resistencia	<ul style="list-style-type: none">• Resistencia de larga duración 11 minutos Carrera de rendimiento 1000m
Capacidades Físicas Coordinativas Complejas	Agilidad	Ejercicios para el mejoramiento de la agilidad con o sin instrumentos; entre, sobre o sin obstáculos.
Capacidad Física Flexibilidad	Flexibilidad activa Flexibilidad pasiva	Ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad

UNIDAD BALONCESTO

Objetivos:

Al concluir el contenido programado para el grado, los alumnos deben:

- Mejorar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas específicas, correspondiente a las habilidades motrices deportivas propias de este deporte, que se desarrollan en el grado.
- Ejecutar habilidades combinadas y complejos de habilidades, a un nivel semipulido, con las técnicas ofensivas y defensivas del grado.
- Ejecutar a un nivel semipulido, la defensa personal hombre a hombre frente a la acción de jugadores ofensivos.
- Aplicar en condiciones de juego los contenidos aprendidos en la unidad.
- Conocer las reglas fundamentales, señalizaciones de los árbitros y conocimientos teóricos según los contenidos del grado, que permitan conseguir una disposición positiva hacia la práctica de la actividad física y hacia la comprensión de su utilidad

Contenidos:

Técnica ofensiva y defensiva

- Desplazamientos.
- Recepciones : - con dos manos a la altura del pecho.
- con dos manos por encima de la cabeza.
- Pases : - con dos manos a la altura del pecho.
- con dos manos por encima de la cabeza.
- Drible.

- Paradas - por pasos.
- por salto.
- Tiros : - en movimiento después de drible.
- en movimiento después de recibir un pase.
- básico.

Táctica ofensiva y defensiva

- Defensa personal
- Pasar y cortar

Juegos.

UNIDAD VOLEIBOL

Objetivos:

Al concluir el contenido programado para el grado, los alumnos deben:

- Mejorar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas específicas, correspondientes a las habilidades motrices deportivas propias de este deporte que se desarrollan en el grado.
- Ejecutar de forma gruesa, en habilidades combinadas y complejos de habilidades, los elementos técnicos aprendidos.
- Aplicar en condiciones de juego los contenidos aprendidos en la unidad.
- Conocer y cumplir las reglas y señalizaciones de los árbitros, según los contenidos del grado para que puedan desenvolverse adecuadamente en el juego.

Contenidos:

- Posiciones y desplazamientos
- Voleo: - por arriba con dos manos
- Saque: - por abajo
- Defensa del saque
- Juegos

UNIDAD ATLETISMO

Objetivos:

Al concluir el contenido programado para el grado, los alumnos deben:

- Realizar de forma semipulida la técnica para las carreras de relevo largo con pase-recibo por arriba con control visual.
- Ejecutar de forma gruesa el salto de longitud técnica pecho.
- Ejecutar de forma gruesa la técnica de impulsión de la bala desde la posición de lado-espalda al área.

Contenidos:

Carreras

- De relevo:- 4x (200-400)m

Salto

De longitud técnica pecho

Lanzamientos

Impulsión de la bala de lado-espalda al área.

EDUCACIÓN GENERAL POLITECNICA Y LABORAL

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

EDUCACIÓN FÍSICA

Octavo Grado

2001

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA EL DESARROLLO DE LAS UNIDADES

UNIDAD BALONCESTO

El baloncesto concluye dentro del ciclo básico en el octavo grado, por lo cual al recibirlo en séptimo como antecedente, los alumnos han aprendido o consolidado algunas habilidades básicas de este deporte que se continúan aplicando en este grado para que se desarrolle un juego elemental.

Al igual que en el séptimo grado, en la etapa prevista para impartir este deporte, puede comenzar con una clase de juego para hacer un diagnóstico del nivel de desarrollo de los estudiantes. Si el profesor trabajó con los alumnos en el séptimo grado y no necesita realizar la prueba diagnóstica por conocerlos muy bien, podrá comenzar a efectuar directamente los contenidos propuestos.

En el grado se introducen nuevas habilidades que están relacionadas con las aprendidas anteriormente, tales como el tiro bajo el aro en movimiento después de recibir un pase, el cual tiene como antecedente el tiro bajo el aro en movimiento después del drible, que sólo se diferencia del mismo, en la etapa inicial (recibir pase), pues la coordinación y estructura del movimiento es idéntica para ambos; pasar y cortar, tiene su antecedencia en los pases y desplazamientos añadiéndole que debe buscar una posición ventajosa en el terreno.

Se reitera la indicación que si al aplicar los complejos de habilidades, el profesor aprecia que los alumnos no dominan determinados movimientos, debe fraccionar el ejercicio y trabajar dicho elemento aisladamente y reincorporarlo con posterioridad dentro del complejo.

Durante el transcurso de la enseñanza de los elementos técnicos y los juegos de estudio se les debe enseñar a los estudiantes las reglas fundamentales, así como las señalizaciones más usuales de los árbitros.

Para el desarrollo de las clases se pueden aplicar los ejercicios propuestos en séptimo grado u otros que sean asequibles al alumno y que el profesor seleccione.

Ejemplo de ejercicios

Figura 33

Figura 34

Figura 35

Figura 36

UNIDAD VOLEIBOL

El voleibol es uno de los deportes que requieren 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 los mismos se llegan a interrelacionar en el juego, es decir, que la realización exitosa de uno propiciará la ejecución de otro.

En este grado se recomienda la enseñanza de este deporte, del cual el alumno puede tener conocimientos por haberlo practicado en la enseñanza primaria en el horario del deporte participativo o en los juegos predeportivos. Por tanto no está de más realizar un diagnóstico inicial para conocer el nivel de desarrollo de habilidades que poseen los estudiantes, así como, el conocimiento sobre el reglamento del juego, aspecto este último fundamental para que los alumnos comprendan la precisión y exactitud que deben lograr en la ejecución de los diferentes elementos técnicos pues un error trae por consecuencia la pérdida de un punto para su equipo.

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 de 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 voleibol se torne algo complejo, producto de:

1. La limitación en cuanto al número de toques al balón para enviarlo al campo contrario.
2. Las dimensiones del terreno de 9x9 es amplia si se tiene en cuenta la velocidad de desplazamiento del balón y la cantidad de jugadores en la cancha.
3. La altura de la red.

Sin lugar a dudas, estos y muchos aspectos más, tendríamos que tener en cuenta para la práctica de este deporte en el nivel medio básico, 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 estudiante 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.

Las habilidades motrices deportivas que aparecen en 8^{vo} grado son: Posiciones y desplazamientos, voleo por arriba, recibo y saque por debajo de frente. Estos desde el punto de vista de habilidades aisladas, pero indudablemente el juego es la razón fundamental, por tanto es recomendable acometer la enseñanza sobre la base de situaciones simplificadas de juego, o sea situaciones similares a las que encontrará en el juego normal,

así como, dado el nivel que vayan obteniendo en el desarrollo de las habilidades aisladas, comenzar la ejercitación de las habilidades combinadas.

En este grado indiscutiblemente se busca que el alumno exprese mediante la práctica del voleibol su estado motivacional, su interés en el desempeño del mismo y por tanto que todo ello contribuya a su formación multifacética.

Los fundamentos y acciones elementales del juego se ejecutarán de forma gruesa.

Posiciones y Desplazamientos:

Ellos revisten gran importancia en la ejecución de los diferentes fundamentos técnicos, tanto ofensivos como defensivos, nos permiten que los alumnos vayan asociándose con las distintas posiciones y desplazamientos que han de realizar tanto con el balón o sin él. Es importante que el profesor puntualice en las posiciones básicas que adopta el jugador en los voleos, ya sea por arriba como por abajo, así como en los distintos desplazamientos : por pasos, por saltos o carreras.

Estos 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 otras habilidades con o sin balón. Como por ejemplo:

Voleos:

Es el elemento técnico que caracteriza el juego de voleibol, por tal motivo es importante que los alumnos lleguen a dominarlo.

Para su ejecución es necesario adoptar la posición correcta de manos y piernas antes de su realización. Se deben tener en cuenta, además de lo expuesto, el trabajo coordinado de piernas y brazos, el contacto de los dedos con la pelota y los principales dedos que realizan el voleo por arriba.

En el voleo por abajo, realizar el contacto con el balón 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.

Debe comenzarse, en caso de que los alumnos 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, cambiando la dirección del voleo, de forma cruzada, cambiando la posición, etc.

Saques:

Se le deben demostrar al alumno los dos tipos de saques por abajo: el de frente y el lateral, dando oportunidad de que sea el propio ejecutante el que seleccione cual es el más fácil para él, con el fin de aplicarlo tanto en los juegos como en las ejercitaciones combinadas a la defensa del saque, lo cual puede hacerse de existir un dominio que permita desde distancias cortas comenzar a aplicar esta combinación.

Es preferible comenzar cerca de la net e ir alejando a los estudiantes en la medida que muestren dominio y al llegar a la línea final, darle ejercitación desde distintas posiciones en la misma.

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, contenidos a tratar en noveno grado.

Un factor fundamental en el éxito de los saques es el lanzamiento del balón por lo que en la práctica inicial el alumno 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 a ejecutar.

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

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 un estudiante aventajado pueda situarse en tareas concretas con mayor exigencia o complejidad, pero siempre predominando el objetivo propuesto inicialmente.

Defensa del saque:

Teniendo el alumno un conocimiento y dominio precedente del voleo por abajo, le servirá de transferencia de hábito para este elemento.

El mismo debe ejercitarse desde las diferentes zonas del terreno con el fin de que el alumno 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.

En la medida que se muestre un dominio de la habilidad, se aplicarán saques con mayor fuerza con el fin de que el alumno tenga que reaccionar para defender el saque dirigido a distintas direcciones.

El estudiante debe dominar la regla del jugador Líbero, pero no debe aplicarse en las clases o en los juegos para no limitar la práctica ni la ejercitación de este elemento por todos.

Juegos:

Se deben aplicar juegos sencillos de los diferentes elementos técnicos, como juegos de voleo por arriba o por abajo, por ejemplo, que gane el equipo que más tiempo mantenga el balón en el aire.

El juego de saque, ganando el equipo que más balones logre pasar por encima de la net o dirigirlos hacia una zona o marca determinada.

En juegos con tareas, establecer que se apliquen obligatoriamente los tres contactos, o devolver el balón con voleo por arriba.

Juegos en condiciones especiales: con terrenos reducidos, la net más baja, jugar con el sol de frente, u otros que considere el profesor.

Otros ejemplos:

Dos contra dos

En terreno reducido (4x4) puede desarrollarse con cualquier tipo de balón, solo se busca el mecanismo al tratar de lograr el intercambio con los jugadores del propio equipo y con el contrario.

El número de toques puede ser más de tres, está en dependencia de lo que el profesor desee obtener.

Este juego puede ser: voleo por arriba solamente, por abajo, o combinarlos, se puede intercalar el saque cuando lo oriente el profesor.

Puede tener su variante en cuanto a la ampliación o reducción del terreno así como del número de alumnos a participar.

Dos contra dos más uno (un comodín)

El juego se realiza también en terreno reducido, pero el jugador llamado comodín, luego de trabajar en su cancha, pasa por debajo de la net al otro terreno para realizar ahí el contacto con el balón.

El número de contactos puede estar orientado por ese jugador, el mismo podrá realizar pase a un compañero y este enviará el balón al campo contrario.

Variante: puede aumentarse el número de jugadores o las dimensiones del terreno.

UNIDAD ATLETISMO

En octavo grado serán tratadas las subunidades de carreras, saltos y lanzamientos, en las temáticas de carrera de relevo largo, salto de longitud técnica pecho y la impulsión de la bala. Temáticas estas que se introducen en el grado y que es factible impartirse atendiendo al desarrollo que presentan los alumnos en las habilidades antecedentes.

Es importante que el profesor transmita nuevos conocimientos a los alumnos en sus clases, relacionados con las temáticas que se introducen y que compruebe estos y los que adquirieron en grados anteriores, sin necesidad de dedicarle tiempo específico para ello, sino durante la propia dinámica de la clase.

En este grado, es necesario dar mayor carga de tiempo a la impulsión de la bala por la alta complejidad que tiene su enseñanza, para de esta forma obtener los resultados esperados en los objetivos de la subunidad.

Carreras de relevo

En este grado se introduce una forma no conocida hasta el momento, que es ejecutar la entrega y recibo del batón por arriba con control visual.

Corresponde al octavo grado ejercitar y evaluar las carreras de relevo de distancias largas y se considerará que los alumnos cumplen con las exigencias, cuando apliquen de forma semipulida la carrera de relevo con pase-recibo del batón por arriba, con control visual a una distancia de 200 a 400 m según posibilidades reales de cada escuela y del nivel de desarrollo de los alumnos.

Este pase no requiere de la automatización tan perfecta que sí se exige en los relevos de velocidad corta, pero la pérdida de tiempo en la entrega puede ser decisiva. Por esa razón, los atletas que reciben el batón deben comenzar su carrera antes de la llegada del compañero y en correspondencia con la intensidad de la carrera de este, hasta tomar el batón con la velocidad del portador. Esta técnica se realiza con una ligera tensión del tronco, la vista dirigida hacia el compañero portador del batón y el brazo extendido atrás con la palma de la mano hacia arriba-afuera.

Para desarrollar las clases, el profesor puede retomar algunos de los ejercicios propuestos en las orientaciones metodológicas para el relevo corto impartido en el séptimo grado u otros que por iniciativa, experiencia o creatividad considere, adecuándolos a las características específicas de este tipo de relevo, y a la distancia a recorrer, partiendo, siempre que se pueda, de algunos juegos que ayudarían además, a despertar las motivaciones hacia la realización de este tipo de actividad.

Salto longitud técnica pecho

La técnica del salto longitud técnica pecho difiere solamente del salto longitud natural, tratado en tercero, cuarto y séptimo grados, en la forma de ejecutar el vuelo, ya que la carrera de impulso, el despegue y la caída, son aplicables a todas las variantes del salto de longitud.

Esta técnica se introduce en este grado donde es factible impartirse teniendo en cuenta el desarrollo que presentan los alumnos en las habilidades antecedentes de este salto.

Al octavo grado le corresponde ejercitar y evaluar dicho salto, para que los alumnos sean capaces de aplicarlo de forma gruesa con el máximo esfuerzo al concluir el tiempo destinado para ello.

Para su enseñanza se sigue idéntico orden metodológico que en el natural, con la excepción en la utilización de ejercicios correspondientes al vuelo.

Como por ejemplo:

- ✓ Imitar la posición de vuelo con, con apoyo de las manos sobre los hombros de dos compañeros de estatura similar.
- ✓ Colgados de una barra fija, sogas u otro objeto balancearse y fijar la posición de esta variante.
- ✓ Realizar carrera y hacer despegue con péndulo bajo, sobrepasar una altura y hacer arqueo pronunciado.

Para las demás técnicas se pueden utilizar los ejercicios propuestos en las orientaciones metodológicas de séptimo grado u otros que el profesor considere.

Lanzamiento

En esta subunidad, se ha tratado en grados anteriores, el lanzamiento de la pelota de béisbol (tercero y cuarto grados). Considerando que este lanzamiento difiere totalmente de la impulsión de la bala (temática que se abordará en este grado), fue necesario que el atletismo en sexto grado garantizara que los alumnos se familiarizarán con la estructura del movimiento la impulsión de objetos, utilizando pelotas medicinales, objetos pesados, o la propia bala donde existiera, con el fin de desarrollar una serie de habilidades antecedentes que facilitarían el proceso de enseñanza-aprendizaje de esta temática en el octavo grado.

Impulsión de la bala

La impulsión de la bala constituye una disciplina nueva para los alumnos del ciclo básico, que no poseen experiencias motrices significativas transferibles para el aprendizaje de la técnica más efectiva en la actualidad.

Por otra parte, en el quehacer diario de los alumnos tampoco acumulan suficientes vivencias sobre este tipo de actividad motriz deportiva, todo lo cual hace que en el proceso de enseñanza-aprendizaje de esta disciplina, en este ciclo, sea necesario cumplimentar con efectividad todas las funciones didácticas y pasos metodológicos específicos que una materia completamente nueva requiere.

Por tanto, aunque en el sexto grado comienza la familiarización de los alumnos con el movimiento de impulsión, es recomendable que el profesor en este grado continúe con la familiarización, pero en este caso con la bala, antes de comenzar la enseñanza técnica de su impulsión, con el objetivo de que los alumnos vayan adaptándose a su forma de agarre, tamaño, peso y otros detalles.

Dentro de los objetivos de la unidad, aparece que esta temática sea evaluada en el grado y como exigencia se plantea que los alumnos sean capaces de aplicar de forma gruesa la técnica de impulsión de la bala desde la posición de lado-espalda al área.

A continuación presentamos algunos ejercicios que el profesor puede utilizar para familiarizar al alumno con el instrumento (bala).

1. Extensión y flexión de brazos arriba o al frente con la bala en la mano.
2. Extensión y flexión de un brazo arriba con la bala (izquierdo y derecho).
3. Pasar la bala de una mano a otra por el frente y por detrás.
4. Pasar la bala de una mano a otra entre las piernas formando un número ocho.
5. Impulsar la bala hacia arriba con las dos manos y atraparla con las dos manos.
6. Impulsar la bala hacia arriba con una mano (izquierda y derecha).
7. Impulsar la bala hacia el frente con una mano y desde encima del hombro.
8. Pasar el implemento por encima de una varilla o soga situada a una altura adecuada, según el nivel de desarrollo de los alumnos.

Ejercicios para el agarre y colocación del instrumento en la posición inicial.

1. Desde la posición parados con la bala en una mano (la que no impulsa), realizar agarre con la mano impulsora y colocarla sobre el hombro con ayuda de la otra mano y de forma tal que toque la barbilla o quede muy próxima a ella.
2. Desde la posición parados con la bala en el piso frente a él, efectuar agarre con la mano impulsora y llevarla sobre el hombro con la ayuda de la otra mano y de forma tal que toque la barbilla o quede muy próxima a ella.

Antes de comenzar a impulsar la bala desde la posición de lado-espalda al área, sugerimos a los profesores que los alumnos ejecuten impulsión de la bala desde la posición parados de lado al área.

Otros ejercicios

1. Desde la posición parados de lado al área, impulsar la bala sin imprimirle el máximo de fuerza posible.
2. Igual al anterior pero imprimiéndole a la impulsión la máxima fuerza.

El profesor velará por el correcto movimiento del empuje de caderas y salida del brazo que impulsa, prestando atención a que la bala no sea llevada más atrás de la línea de los hombros, además será bueno que se ejecute la acción en dirección a un punto de referencia.

Ejercicios combinados de agarre, posición inicial de lado – espalda al área y esfuerzo final.

1. Desde la posición parados de lado - espalda al área, impulsar la bala sin imprimirle el máximo de fuerza posible.
2. Igual al anterior pero imprimiéndole a la impulsión la máxima fuerza.

El profesor orientará a sus alumnos que realicen una vuelta y elevación enérgica de hombros y caderas y que suelten la bala cuando el brazo esté completamente extendido y con un ángulo de salida del instrumento idóneo. Además, en la enseñanza de la impulsión de la bala no se tratará directamente con todos los alumnos, la fase de recuperación, sino solo con aquellos que por la fuerza que imprimen a la impulsión, requieren efectuar el cambio de pie; por tanto, el profesor observará cada caso para dar el tratamiento correcto.

Ejercicios de aplicación con rendimiento de la habilidad combinada: agarre, posición inicial de lado – espalda al área y esfuerzo final.

1. Organizar pequeñas competencias adjudicando puntos en relación con la distancia alcanzada por cada uno.

Figura 37

2. Impulsión de la bala con técnica desde la posición de lado – espalda al área y con control de la marca establecida por cada alumno en las impulsiones.

PROGRAMA

EDUCACIÓN FÍSICA **Noveno Grado** **2001**

Total de horas clase: 70
Frecuencia Semanal: 2 turnos clase

CARACTERIZACIÓN DE LA ASIGNATURA

La Educación Física en el 9no. grado está dirigida a satisfacer las exigencias que se establecen para el ciclo básico de la Educación General, Politécnica y Laboral que concluye. La relación dialéctica entre objetivos - contenidos - métodos - medios - formas organizativas permite un desarrollo multilateral y armónico de la personalidad y de la capacidad de rendimiento físico de los escolares para que se pueda, en las condiciones concretas de nuestras escuelas, dar una respuesta satisfactoria y una materialización práctica a las exigencias planteadas teniendo en cuenta intereses y necesidades del escolar. Al mismo tiempo la Educación Física los prepara adecuadamente para enfrentar tareas más complejas en otros tipos y niveles de educación, la defensa del país y en las actividades laborales.

En este grado, al igual que en años anteriores el profesor debe tener en cuenta el nivel de desarrollo alcanzado de los procesos cognoscitivos, de las capacidades físicas y las habilidades motrices deportivas pero se deben explotar aún más los métodos, procedimientos y formas de organización activos, dinámicos y productivos, aprovechando la multipotencia instructivo educativa de los ejercicios que posibilite la racionalidad del contenido y de las actividades a desarrollar.

Las unidades de estudio previstas para el grado son: Gimnasia Básica, Voleibol, Fútbol (masculino) y Gimnasia Rítmica Deportiva (femenino).

La Gimnasia Básica al igual que en grados anteriores, se trabajará durante todo el curso en la forma que el profesor considere, es decir, combinada en cada clase con el Voleibol, Fútbol o Gimnasia Rítmica; o en clases puras, teniendo en cuenta los aspectos mencionados en séptimo grado.

El Voleibol se imparte para continuar consolidando las habilidades principales aprendidas en el grado anterior e introducir otras con el saque por arriba de frente, la defensa del campo y el remate frontal, con las cuales se debe alcanzar un dominio elemental que posibilite a los alumnos a jugar.

Cuando se imparta la unidad de Voleibol conjuntamente con la Gimnasia Básica, se debe tener presente la influencia que ejercen ambas unidades en el desarrollo de las capacidades físicas, principalmente en las coordinativas, en el desarrollo de las cuales el Voleibol tiene una incidencia directa, por lo tanto, los contenidos de la Gimnasia Básica deben ir dirigidos, esencialmente, al desarrollo de las capacidades condicionales y a aquellas coordinativas donde tiene menor influencia el Voleibol.

El Fútbol continua en este grado y su enseñanza está dirigida específicamente a los varones. El desarrollo de las habilidades motrices deportivas fundamentales de este deporte, conjuntamente con los conceptos y reglas básicas que se imparten, permite que los alumnos jueguen e interpreten el juego cuando son espectadores y desarrollen capacidades físicas, así como rasgos de la personalidad.

Al trabajar las unidades Fútbol y Gimnasia Básica se debe tener en cuenta que las capacidades fuerza rápida de las piernas, rapidez de traslación y resistencia de la rapidez, así como la resistencia en general en la etapa del juego, reciben la influencia de las habilidades motrices deportivas propias del Fútbol, por lo que los ejercicios de la Gimnasia Básica deben dirigirse al fortalecimiento del tren superior y de otras capacidades físicas que reciben menor influencia del Fútbol.

La Gimnasia Rítmica Deportiva está dirigida al sexo femenino. Contribuye a la formación de habilidades motrices deportivas mediante la ejecución de ejercicios sencillos a manos libres y con instrumentos (cuerda), de forma tal que posibilite a las alumnas realizar movimientos coordinados con soltura y elegancia, que influyan positivamente en el desarrollo corporal estético y armónico.

La Gimnasia Rítmica Deportiva tiene gran influencia en el desarrollo de las capacidades físicas: acoplamiento (coordinación), ritmo, regulación y dirección de los movimientos, así como la movilidad y la fuerza rápida, por lo que al combinarla con la unidad de Gimnasia Básica los contenidos de esta última deben dirigirse, fundamentalmente al desarrollo de las capacidades condicionales y las coordinativas que no reciben influencia directa de las actividades programadas para la Gimnasia Rítmica Deportiva.

En los contenidos hay combinaciones de ejercicios donde los elementos que se indican no deben faltar en las clases, aunque el profesor puede, según su criterio o el de sus alumnas, agregar otras y darles el ordenamiento que considere más adecuado.

OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA

Los objetivos de la Educación Física en el noveno grado están dirigidos a lograr que los alumnos puedan:

- Ejecutar habilidades combinadas y complejos de habilidades con los elementos técnicos designados para el grado del Voleibol, Fútbol y la Gimnasia Rítmica Deportiva.
- Aplicar correctamente en condiciones competitivas las habilidades aprendidas y las reglas principales de las unidades desarrolladas en el grado.
- Realizar una carrera de trabajo continuo de 12 minutos de duración, a un ritmo estable.
- Cumplir las exigencias establecidas para su edad y sexo según las normativas de Eficiencia Física.

PLAN TEMÁTICO

Contenido	Turnos de Clases
<i>Primera Etapa</i>	
Gimnasia Básica y Voleibol	27
Reserva	2
Evaluación	4
Días Feriados	2
Total	35
<i>Segunda Etapa</i>	
Gimnasia Básica y Fútbol (varones)	24
Gimnasia Básica y Gimnasia Rítmica Deportiva (niñas)	2
Reserva	2
Evaluación	4
Días Feriados	1
Pruebas de Eficiencia Física	4
Total	35

OBJETIVOS Y CONTENIDOS

UNIDAD GIMNASIA BÁSICA

Objetivos:

Al concluir el contenido programado para el grado, los alumnos deben:

- Lograr el desarrollo de las capacidades físicas condicionales, coordinativas y de movilidad, en correspondencia con las exigencias sociales de eficiencia física establecidas para el grado, sexo y edad.
- Aprender la utilidad de los ejercicios físicos para el desarrollo de las capacidades físicas, así como las formas y normas para ejercitarlas y medir sus resultados.

Contenidos:

<u>TIPOS DE CAPACIDADES</u>	<u>TEMÁTICAS</u>	<u>CONTENIDOS</u>
Capacidades Físicas Condicionales	Fuerza	Ejercicios para el desarrollo de: <ul style="list-style-type: none">• Fuerza Rápida Resistencia de la Fuerza
	Rapidez	Ejercicios para el desarrollo de: <ul style="list-style-type: none">• Rapidez de Reacción• Rapidez de Traslación Resistencia de la rapidez.
	Resistencia	<ul style="list-style-type: none">• Resistencia de larga duración 12 minutos Carrera de rendimiento 1000m
Capacidades Físicas Complejas	Coordinativas Agilidad	Ejercicios para el mejoramiento de la agilidad con o sin instrumentos; entre, sobre o sin obstáculos.
Capacidad Física Flexibilidad	Flexibilidad activa Flexibilidad pasiva	Ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad

UNIDAD VOLEIBOL

Objetivos:

Al concluir el contenido programado para el grado, los alumnos deben:

- Mejorar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas específicas, correspondientes a las habilidades motrices deportivas propias de este deporte, que se desarrollan en el grado.
- Ejecutar de forma gruesa la habilidad motriz deportiva de remate frontal y saque por arriba de frente.
- Realizar de forma semipulida las habilidades motrices deportivas de voleo y defensa del campo.
- Aplicar en condiciones de juegos los contenidos aprendidos en la unidad.
- Conocer y cumplir las reglas fundamentales según los contenidos del grado y mantener una actitud respetuosa hacia sus compañeros, adversarios y decisiones de los árbitros, en todas las actividades de este deporte donde participen.

Contenidos:

- Posición y desplazamientos
- Voleo
- Saque por arriba de frente
- Defensa del saque
- Remate frontal
- Juegos

UNIDAD FÚTBOL

Objetivos:

Al concluir el contenido programado para el grado, los alumnos deben:

- Mejorar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas específicas, correspondientes a las habilidades motrices deportivas propias de este deporte, que se desarrollan en el grado.
- Realizar los golpeos, recepciones, conducciones y las técnicas del portero designadas para el grado, a un nivel semipulido.
- Ejecutar a un nivel grueso, el cabeceo con el centro de la frente y las interceptaciones del balón.
- Aplicar en condiciones de juego los contenidos aprendidos en la unidad.

Contenidos:

Golpeos: - con el interior del pie
 - con el empeine interior

Recepción: - con el interior del pie

Conducciones: - con el interior del pie
 - con el empeine total

Cabeceo: - con el centro de la frente

Interceptaciones

Cambio de Posición

Portero: - recogida de balones rasos
 - recogida de balones medios
 - recogida de balones altos
 - entrega con la mano

Juegos

UNIDAD GIMNASIA RÍTMICA

Objetivos:

Al concluir el contenido programado para el grado, los alumnos deben:

- Lograr una postura correcta en correspondencia con las exigencias estéticas del deporte y la formación de hábitos higiénicos para el beneficio de la salud física y mental.
- Ejecutar de forma gruesa las posiciones básicas de brazos y piernas en los ejercicios con apoyo, así como las combinaciones sencillas de ejercicios a manos libres y con la cuerda.
- Mejorar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas específicas, correspondientes a las habilidades motrices deportivas propias de este deporte que se desarrollan en el grado.
- Conocer los conceptos básicos y las reglas esenciales de los ejercicios a manos libres y con la cuerda, para poder ejecutar combinaciones sencillas y disfrutar la observación de este deporte a diferentes niveles.

Contenidos:

Ejercicios con apoyo	Ejercicios Básicos	Postura básica. Posiciones de brazos. Posiciones de piernas.
		Demiplié. Battement tendu.

	Ejercicios específicos	Flexiones del tronco al frente, lateral y atrás. Coud de pied. Combinaciones.
Ejercicios sin apoyo	Ejercicios en el centro	Battement tendu - demiplié en sexta y primera posición. Salto vertical y equilibrio sobre los dos pies.
Ejercicios a manos libres	Pasos y carreras	Marcha gimnástica respondiendo a estímulos rítmicos o musicales. Carreritas rítmicas con diferentes movimientos de los brazos. Paso en media punta. Paso de cambio.
	Giros y vueltas	Con pequeños pasos en el lugar. Giro cruzado.
	Pasos de baile	Paso de Vals. Paso de Cha - cha - cha.
	Equilibrio	Sobre los dos pies (relevé). Sobre un pie (passé cerrado).
	Olas	Olas laterales de brazos.
	Saltos	Salto vertical. Salto trote. Salto tijera. Paso salto en passé cerrado. Combinaciones.
Ejercicios con instrumentos.	Cuerda	Sujeción (agarre). Balanceo frontal con cuerda abierta tomada con ambas manos. Círculos con una mano en plano vertical - lateral. Salto con piernas unidas con desplazamientos. Salto en un pie.
	Combinaciones sencillas	Combinaciones sencillas.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

EDUCACIÓN FÍSICA
Noveno Grado
2001

UNIDAD VOLEIBOL

El voleibol se caracteriza por ser un deporte de velocidad-fuerza, rapidez de movimientos y amplios reflejos.

El mantener el balón el mayor tiempo posible en el aire, posibilita que en los alumnos se desarrollen capacidades físicas y habilidades motrices deportivas específicas, para lo cual es necesario que se dominen por lo menos a un nivel grueso los elementos desarrollados en el grado precedente (8^{vo} grado)

Para abordar los contenidos de este grado es necesario saber que:

- Los desplazamientos, las posiciones, el voleo por abajo y por arriba, la defensa del saque se deben continuar ejercitando hasta un nivel semipulido.
- Se introducen los elementos del saque por arriba y el remate, para enriquecer el programa y que deben dominar los alumnos a un nivel grueso.
- El juego continúa siendo un aspecto esencial dentro del grado, por las posibilidades de aplicación combinada de los elementos técnicos en situaciones variables, desarrollando su pensamiento creador, táctico individual y de equipo.

Es necesario que el profesor organice adecuadamente el proceso docente, realizando una correcta selección de ejercicios tanto para la consolidación de los elementos ya conocidos como los de nueva enseñanza, teniendo en cuenta las características de sus alumnos en cuanto a sexo, nivel de desarrollo que poseen de las habilidades, así como las condiciones materiales que poseen.

Desplazamientos y Posiciones

Este elemento se impartió en el grado anterior, por lo que en este, se debe ejercitar para fijar la posición correcta del cuerpo en los voleos, lo cual puede hacerse como parte del calentamiento específico, teniendo en cuenta los desplazamientos en todas las direcciones y formas de ejecutarlos.

Voleo

En los ejercicios que se planifiquen para este elemento no deben primar los de carácter estático, deben prevalecer aquellos que propicien los desplazamientos, primero los cortos, por pasos o saltos y luego los que requieran un desplazamiento mayor.

Ya aquí se comienza a ejercitar el voleo por arriba como pase para su futura vinculación con el remate, por lo que se deben aplicar ejercicios cerca de la net y sobre bolas lanzadas que permitan los desplazamientos en todas las direcciones posibles e irlos vinculando a la defensa del saque en la medida que se muestre dominio por parte de los estudiantes. Esto no quiere decir que se aplique otros ejercicios que cumplan con la finalidad propuesta (tríos, cuartetos).

Saques

El saque por debajo de frente o lateral, se utilizará cuando se necesite la ejercitación de otras acciones cuyo objetivo central no sea el saque, por ejemplo, la vinculación de la defensa del saque con el pase, así como en los juegos, para aquellos alumnos que no dominen aún el saque por arriba de frente.

El saque por arriba de frente es el objetivo principal del programa en este grado, si los alumnos no poseen ningún conocimiento sobre él, se debe comenzar su enseñanza con acciones sencillas como golpear el balón hacia un compañero situado al frente y en la medida que domine el lanzamiento y la coordinación del movimiento de golpeo, llevarlos cerca de la net e irlos alejando gradualmente hasta la línea final.

Aunque el reglamento del juego sólo brinda una oportunidad para ejecutar el saque, el profesor debe darle inicialmente a los alumnos la posibilidad de realizar varias ejecuciones hasta lograr su dominio.

Igual que en el grado anterior, el balón debe pasar por encima de la net, como objetivo fundamental, lo cual no limita que a los alumnos aventajados se le orienten tareas de realizarlo a zonas con marcas establecidas.

Defensa del saque

Este elemento se debe ejercitar desde las diferentes zonas del terreno, ya vinculado al saque y de acuerdo al dominio mostrado por los estudiantes, ejercitarlo como habilidad combinada al pase.

Remate frontal

De todos los elementos técnicos del juego, este es el que más gusta, en el sexo masculino, ya que atrae por su fuerza y dinamismo. Por tal motivo conjuntamente con la enseñanza técnica de este elemento debe dirigirse la preparación física al desarrollo de las capacidades condicionales de fuerza de brazos y piernas.

El ejercitar el movimiento del remate sin balón es de gran importancia, para que el alumno vaya fijando el mismo, luego puede hacerse con ejercicios donde se desplace a capturar el balón en el aire (sin golpeo) Es bueno puntualizar que el desplazamiento estará determinado por las posibilidades del alumno, o sea, no enmarcarse en cierta cantidad de pasos.

Otros ejercicios pueden ser: realizar el remate sobre bola aguantada por un compañero estando la net a baja altura, la cual se ira subiendo según sea el nivel de desarrollo de habilidades que adquieran los estudiantes.

No se debe comenzar este ejercicio muy cerca de la net, lo cual se ira haciendo progresivamente, también se puede realizar el ejercicio con pelotas pequeñas lanzándolas sobre la net al terreno contrario.

La combinación de este elemento con el pase, se hará en la medida que el profesor observe un desarrollo de esta habilidad.

Por último, el iniciar la enseñanza del remate por los desplazamientos o por el golpeo queda a decisión del profesor.

Juegos

Se continuarán aplicando las distintas formas de juegos, según criterio del profesor y los objetivos que se proponga en las clases, dando prioridad al juego normal para la aplicación de todos los elementos en acciones combinadas, lo cual propiciará condiciones variables y posibilitará el desarrollo del pensamiento creador y táctico del alumno.

UNIDAD FÚTBOL

En este nivel el fútbol continúa su enseñanza en 9no. grado programado solamente para los varones, después de haberse impartido en séptimo grado para ambos sexos.

Las habilidades programadas provienen de grados anteriores, que facilitan el desarrollo de algunas capacidades y habilidades específicas del deporte.

Debido a la influencia que tiene esta unidad en el grado, hay que destacar que deben seleccionarse ejercicios en función de las necesidades de la edad y del sexo, en correspondencia con las potencialidades de este deporte.

Es importante tener en cuenta la vinculación de los contenidos de las diferentes subunidades como por ejemplo los golpes y las recepciones, golpes y las interceptaciones, el cabeceo y la técnica del portero, etc.

Como paso metodológico fundamental en la consolidación de cada elemento se debe explotar al máximo las situaciones de juegos, donde su contenido sean aquellas combinaciones de las habilidades principales de la unidad en el grado.

Las principales reglas y el resto de los conocimientos técnicos que se le deben transmitir a los alumnos deben ser a lo largo de la unidad, según se vayan desarrollando las diferentes temáticas con los cuales guarden relación.

Sobre la base de la experiencia que posean los alumnos, se introduce el cambio de sitio, el cual es en esencia una correcta aplicación de lo conocido y la utilización de los movimientos de fintas para recibir el balón en una posición ventajosa.

El cabeceo puede introducirse en estos momentos, por cuanto ya el alumno tiene una noción general de la dinámica del juego, es importante que conozcan su utilidad en el juego rápido.

Para el desarrollo de la unidad el profesor puede apoyarse en algunas de las actividades propuestas para séptimo grado u otras que considere, teniendo en cuenta su experiencia o nivel de creatividad.

Ejemplo de ejercicios:

La trenza es un movimiento técnico - táctico en ataque llevado a cabo entre dos jugadores. El objetivo de su aplicación es:

- Romper la eficacia del marcaje estrecho del contrario.
- Crear un espacio para un compañero.
- Esconder las verdaderas intenciones y distraer al contrario.

La trenza: si uno desea llevar su marcador personal a una zona del campo que le interesa, conduce el balón en diagonal hacia esta zona. Cuando le persigue el defensa, el atacante envía el balón con un pase temporizado hacia el lado opuesto donde se ha introducido oportunamente uno de sus compañeros desde atrás. Este es el momento de la penetración diagonal de su compañero con el balón, ya anticipó la intención del poseedor del balón y se ofreció para un pase disfrazado.

Trenza sin contrario

Un jugador cambia de repente la dirección de su avance con el balón y lo conduce en diagonal del campo hacia el pasillo de su compañero situado a su lado. En el mismo instante que éste observa que su compañero se dirige a su zona, abandona su posición y corre por detrás del jugador en posición del esférico para alcanzar un pase lanzado en el momento en que aparece detrás de él.

Trenza con un contrario no activo

Un atacante conduce el balón en diagonal hacia el "pasillo" de su compañero, perseguido por un defensa que le presiona pero sin entrar. Después de haber desplazado al defensa de su puesto, el atacante pasa el balón a su compañero que se demarcó por detrás de él.

Juego 3:3 con dos porterías anchas de 15 m

Se juega en un campo delimitado de 15 x 15 m. El equipo en posesión del balón debe cruzar la línea de fondo contraria con el balón controlado después de haber efectuado por lo menos una trenza sin o con finta previa.

A veces, iniciando la trenza, se hace durante la conducción del balón una finta, simulando un pase al compañero que se desmarcó por detrás. Si no se realiza, el atacante continúa con el balón, acelerando después de su finta el ritmo de su conducción.

Los profesores en vez de darle a los adolescentes ejercicios para recordar, deberían utilizar situaciones o problemas que ellos mismos puedan resolver para que estimulen el pensamiento y su comportamiento táctico, solo así se consigue un aprendizaje y una memorización superior.

La situación 2:1, "El átomo" de la táctica del juego. Enseñar esta capacidad es una tarea muy importante pues su objetivo final es hacerlos capaces de crear con frecuencia esta situación básica del juego.

Conducción y pase al compañero sin indicar su dirección. El compañero se ofrece a 6-8 m de distancia para recibir el balón siempre en carrera y nunca parado.

El profesor debe exigir la realización de pases con ambos pies, tanto con el exterior como con el interior del mismo.

Variante: con latas. Los pases deben realizarse a suficiente distancia de las latas, por ser estas consideradas defensas imaginarias.

Juego 2:1 a dos porterías anchas.

El juego al primer toque está caracterizado por la colaboración de 2 jugadores que, entendiéndose perfectamente, realizan "un pase de ida y vuelta" entre ellos o "uno - dos". Utilizar esta jugada especialmente en espacios muy reducidos, por ejemplo, cerca del área contraria con el fin de anotar gol.

Sin detener el balón, debe dejarlo rebotar o devolverlo en un espacio no controlado por el defensa. Para que el esférico pueda ser alcanzado, el compañero busca el balón a plena velocidad detrás del defensa.

Pase al primer toque con 5 jugadores que forman un círculo.

Los jugadores, distanciados de 6 a 8 m entre sí, deben pasarse el balón al primer toque más de 20 veces con cualquier pie sin cometer ningún error en la entrega.

Variantes: 1) Se practica con 2 balones a la vez y se aumenta la distancia entre los jugadores.

2) Inmediatamente después de su pase, el jugador debe obligatoriamente desplazarse por lo menos 5 m para después ocupar otro lugar sobre la línea del círculo.

Juego al primer toque 3:2. Se juega en un cuadrado 15 x 15 m, según las capacidades de los adolescentes. Se cuenta el número de pases al primer toque alcanzado con una posesión del balón. Gana el equipo que más toque haga en 3 minutos.

El contraataque es una acción ofensiva que uno o varios individuos efectúan rápidamente, con el fin de sorprender al contrario, al recuperar el balón, el equipo atacante pasa del terreno en el que ha recuperado el balón al área contraria rápidamente para que sus oponentes no tengan tiempo de regresar a sus posiciones básicas impidiendo que se forme el bloque defensivo.

Un óptimo contraataque se inicia con un pase en profundidad, potente y largo, a un delantero en punta.

Ataque con carrera moderada desde una distancia de 15 m de la portería, en diferentes direcciones. Un objetivo de este ejemplo para el jugador es buscar siempre el camino más directo o corto a la portería.

Ataque rápido individual con un defensa interviniendo detrás del atacante.

El defensa situado inicialmente a 3 metros y después a 1 metro detrás del atacante, le persigue cuando el atacante arranca con el balón con el fin de arrebátárselo antes de realizar un remate a portería desde el interior del área de penalti. El objetivo formativo del ejemplo es que el atacante gane experiencias sobre cómo conducir el balón velozmente, a pesar de la presencia de un portero y un defensa que le presiona desde atrás.

Buscar un pase raso en profundidad y marcar. El atacante recibe un pase en profundidad de un compañero, con tal potencia que pueda llegar a controlar el balón pocos metros antes de llegar al área de penalti. Posteriormente conduce el balón velozmente en el área para rematarlo sin pérdida de tiempo a la portería defendida por un portero. El compañero aprende a temporizar su pase para que el atacante lo alcance antes de que el portero pueda hacerlo.

Para no errar frecuentemente en la recepción y en el control del balón y perder de esta forma su posesión, cada alumno debe saber cómo hacer, no solo en los momentos previos a su control, cuando un compañero le pasa el balón, sino también en el instante de la recepción e inmediatamente después de haberlo controlado.

Aproximación al balón en el momento del pase

Dos jugadores se pasan mutuamente el balón entre dos líneas paralelas, distanciados a 20 m. Mientras que un jugador golpea el balón desde una línea, el otro se sitúa 3 m, detrás de la opuesta a 20 m de distancia. Después de un acuerdo visual entre ambos y mientras el jugador en posesión del balón inicia el pase, el receptor se dirige tan rápidamente como le sea posible hacia la línea del frente para controlar el balón antes de que éste la cruce. Por lo tanto el balón se mueve siempre entre las dos líneas.

Recibir y controlar el balón en función de la próxima jugada.

Cinco jugadores deben pasar el balón en el menor tiempo posible alrededor de un cuadrado (de 15 x 15 m) o de un rectángulo, sin entrar en el mismo. Gana el equipo que necesita menos tiempo para circular el balón una o dos veces alrededor del campo. En caso de no tener equipos adversarios se toma el tiempo entre el primer toque del primer jugador hasta el control del esférico por el quinto.

Variante: Pasar el balón en dirección contraria, lo que exige a todos los jugadores controles diferentes a los practicados anteriormente.

El portero, generalmente, no sale de su portería al encuentro del atacante en posesión del balón cuando uno de sus defensas todavía tiene alguna posibilidad para intervenir. En el momento del encuentro a 3-4 m de distancia del atacante, el portero debe frenar su aproximación para asumir una óptima posición (piernas bien flexionadas y abiertas, el tronco inclinado hacia delante y los brazos extendidos hacia los lados. Esta posición le permite reaccionar con máxima rapidez frente a cualquier tipo de remate y frente a un regate lateral.

UNIDAD GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA

La Gimnasia Rítmica Deportiva es un deporte creado para la mujer; dada sus características, se compone de un sistema de ejercicios físicos dirigidos a propiciar el desarrollo multilateral de la mujer a través de variados medios que condicionan el logro de un nivel de preparación física, correspondiéndose a las particularidades motrices femeninas y a su capacidad de ejecución de movimientos suaves.

Para la práctica de este deporte no hay límite de edad, aunque los mejores resultados se obtienen cuando se comienza practicar desde edades tempranas.

Esta disciplina comprende las especialidades de ejercicios a manos libres y con instrumentos, Se compite individual y de conjunto (total seis atletas), siempre con acompañamiento musical.

Desde el punto de vista morfológico, al practicar este deporte se va a conformar un desarrollo armónico, de manera que, tanto los músculos como el sistema óseo se desarrollarán de manera equilibrada.

Desde el punto de vista fisiológico, esta actividad influye sobre el funcionamiento de los diversos sistemas del organismo. La Gimnasia Rítmica Deportiva es un deporte acíclico y de coordinación compleja.

Desde el punto de vista pedagógico, se considera un deporte de arte competitivo y de precisión.

En relación con el aspecto psicológico, influye en el desarrollo de los rasgos de la personalidad, entre ellos la voluntad y la perseverancia, dados por la variabilidad y la dificultad de los ejercicios. Se considera también un medio valioso para la educación estética.

La clase de Gimnasia Rítmica Deportiva

La clase de Gimnasia Rítmica Deportiva debe tener un carácter instructivo y educativo a lo largo de su desarrollo. En esta se proporciona a las alumnas conocimientos y se desarrollan hábitos, habilidades, capacidades y cualidades morales y volitivas, las que se trabajan mediante ejercicios variados que se ejecutan con acompañamiento musical.

La utilización de la música como particularidad metodológica fundamental de este deporte, puede estar afectada en los centros docentes por dificultades de orden material. En el caso de que no se pueda trabajar con música instrumental grabada, el profesor debe llevar el ritmo con palmadas, conteo o un instrumento de percusión, que permita la ejecución de los ejercicios con determinada Influencia rítmica, capaz de estimular a las alumnas para que participen con interés y gusto estético en las actividades de este deporte.

Al planificar las clases con adolescentes, el profesor debe tener en cuenta que su organismo ya se acerca al estado adulto, por lo que va adquiriendo madurez psíquica, se asimilan mejor las tareas de corta duración y los ejercicios con dificultades, pero aún no poseen gran resistencia.

En la clase de Gimnasia Rítmica Deportiva, las tareas y actividades de cada parte están estrechamente relacionadas, y siempre en función del objetivo propuesto. Al igual que en todas las clases de Educación Física en esta se distinguen tres partes fundamentales: Inicial o preparatoria, principal y final, donde por las características propias de este deporte, se deben cumplir las siguientes tareas:

En la parte Inicial

1. Ejercicios para el desarrollo físico general, cuya estructura de movimiento sea semejante a los ejercicios que se programan para la unidad y contribuyan al acondicionamiento físico general.
2. Formas variadas de pasos, carreritas rítmicas, saltos sencillos, ejercicios de coordinación y pequeñas combinaciones bailables compuestas por elementos aprendidos con anterioridad, los que se deben realizar sobre la marcha, preferentemente en círculos. Estos no deben requerir de explicaciones extensas y deben posibilitar un adecuado acondicionamiento especial.

En la parte principal

1. Se incluyen ejercicios fundamentales programados para las diferentes subunidades de la unidad Gimnasia Rítmica Deportiva, con el propósito de dar cumplimiento a los objetivos propuestos. Se debe comenzar con los ejercicios con apoyo y continuar con los ejercicios en el centro.
2. En la misma medida en que se vayan dominando esos ejercicios, paralelamente se deben ir introduciendo los ejercicios de las otras subunidades que tengan estructuras de movimiento similares.
3. Por la importancia que tiene esta parte de la clase y por ser la de mayor intensidad, se sugiere la utilización de procedimientos variados, que permitan mantener el trabajo en grupo, la atención a las diferencias individuales y la adecuada relación entre el trabajo y el descanso.
4. El ordenamiento adecuado de las actividades seleccionadas de esta unidad y su interrelación con los contenidos de la Gimnasia Básica, son de gran importancia para garantizar la efectividad en el desarrollo del proceso docente-educativo durante la clase. De ahí que puedan aparecer planificados ejercicios para la movilidad o la coordinación al inicio de esta parte, seguidos de los ejercicios propios de la Gimnasia Rítmica Deportiva y finalizar con ejercicios para el desarrollo de capacidades que se deben trabajar durante el curso. Esto no se debe interpretar como una forma absoluta o única de planificación.

En la parte final

1. Proporcionar una recuperación adecuada, en correspondencia con la carga física desarrollada en las partes inicial y principal, para lo cual se deben utilizar ejercicios de relajación y respiratorios, movimientos suaves y juegos rítmicos sedantes,
2. Se realizará la reafirmación y corrección de los ejercicios fundamentales ejecutados en la parte principal, una valoración general de la clase y se informarán los contenidos de la próxima clase.

Para el exitoso desarrollo de los contenidos de las clases y alcanzar con efectividad los objetivos propuestos, no se puede pasar por alto, la rigurosa autopreparación que requiere el profesor para poder impartir con calidad las actividades programadas para esta unidad.

Es importante que el profesor conozca que para el desarrollo de los contenidos, solo se realizaron actividades rítmicas en el ciclo introductorio de la enseñanza primaria donde se trabajan los movimientos fundamentales: caminar, correr, saltar y sus combinaciones entre sí, con otros ejercicios y, además, se enseñan algunos pasos fundamentales sencillos.

Este deporte, para su estudio, se estructura en dos secciones que desde el punto de vista metodológico facilitarán su comprensión, así como sus objetivos. Estas secciones o grupos constituyen la clasificación de los ejercicios, los cuales se relacionan a continuación:

Sección Preparatoria

Tiene la finalidad de preparar y fortalecer a las alumnas para la correcta asimilación de las tareas técnicas, incluyen:

1. Ejercicios de organización y control. Constituyen las diferentes formaciones, variaciones y traslados y son indispensable para la organización de la clase.
2. Ejercicios de desarrollo físico general. Son los adecuados para desarrollar las diversas capacidades físicas de manera general, se debe prestar atención a la movilidad en todas las articulaciones y los ejercicios de relajación.
3. Elementos técnicos de danza. Son ejercicios propios del ballet, danza moderna o del folclor de cada país que se han tomado para ayudar a formar y enriquecer la preparación técnica de las gimnastas.
4. Deportes auxiliares. Son aquellos que sirven de complemento para el desarrollo de las habilidades motrices deportivas y capacidades físicas que apoyan la formación de los elementos técnicos de este deporte.

Sección Fundamental

Incluye los componentes básicos del deporte desde el punto de vista técnico. Se subdivide en tres grupos que son:

Grupo A

1. Ejercicios a manos libres.
 - a) Pasos y carreras,

- b) Pasos de baile,
- c) Ejercicios de resortes.
- d) Ejercicios de olas, olas con impulso y tipos de olas.
- e) Ejercicios de equilibrio.
- f) Giros
- g) Saltos
- h) Elementos de preacrobacia y acrobacia.

2. Ejercicios con instrumentos,

- a) Ejercicios con cuerda.
- b) Ejercicios con aro
- c) Ejercicios con pelota
- d) Ejercicios con clavav.
- e) Ejercicios con cinta.
- f) Ejercicio con cualquier otro instrumento no competitivo (banderitas).

Grupo B

Incluye ejercicios especiales para la concordancia de los movimientos con la música y los juegos musicales, lo que lleva al desarrollo del oído musical, la percepción auditiva y contribuye a la educación estética.

Grupo C

Son las combinaciones de ejercicios sin instrumentos y con instrumentos. para estimular la creatividad de las alumnas.

En el tratamiento metodológico de esta unidad, el profesor velará por el cumplimiento de los siguientes pasos metodológicos, que le permitirá llevar a las alumnas una clase dinámica y activa.

1. Las clases siempre se iniciarán con los ejercicios de marcha y seguidamente se realizarán los ejercicios con apoyo (barra) que son utilizados con un fin múltiple, ya que desarrollan hábitos posturales correctos, capacidad de coordinar, así como la movilidad y el equilibrio.
2. Los ejercicios en el centro y las combinaciones forman parte esencial de la técnica del deporte, por lo que se llevará a cabo un trabajo sistemático de los elementos a manos libres y con instrumentos en el centro, por separado, hasta lograr su dominio, uniéndolos posterior-mente.
3. En los ejercicios se prestará atención al punteo, para dar una mayor estética a los movimientos, así como la terminación de estos con el trabajo de los brazos, la cabeza y el tronco.
4. Priorizar la postura que requiere cada ejercicio, lo cual no es usual en otros deportes, donde los músculos, generalmente, deben mantenerse contraídos.
5. Todo ejercicio se comenzará a explicar desde la posición de piernas, hacia arriba, teniendo en cuenta que cada ejercicio tiene tres fases importantes; posición inicial, ejecución y posición final.
6. Las combinaciones de los ejercicios a manos libres y con instrumentos pueden ser individual y de conjunto. Deben ser variadas para estimular la creatividad, contribuir al desarrollo de la capacidad de coordinar los movimientos y para no limitar el desarrollo del trabajo colectivo. Se debe evitar en la realización de las combinaciones, que se produzcan interrupciones o pausas que afecten la fluidez de los movimientos entre sí.
7. Planificar de forma sistemática las combinaciones, desde las más sencillas hasta las más complejas.
8. Los procedimientos que se utilicen deben ser variados (filas, ondas, círculos, etc.), para posibilitar a las alumnas una mejor orientación espacial.
9. Las clases serán acompañadas, al menos, por un reforzamiento rítmico que el profesor llevará con palmadas, conteo o un instrumento de percusión.
10. Velar porque los ejercicios se ejecuten con elegancia, belleza y soltura, y realizar constantemente las correcciones necesarias.

En los objetivos se hace referencia a la postura correcta que debe adoptar la alumna. Este objetivo se trabajará desde el primer día de clases y se hará la corrección necesaria en todo momento, ya que aparece como contenido en los ejercicios con apoyo.

Otro aspecto importante es el referido a la impartición de conocimientos a partir de los conceptos básicos. Sugerimos que el profesor no enfatice en la terminología propia del deporte, sino que las alumnas identifiquen el ejercicio en su forma correcta de ejecución, por lo que al realizar las explicaciones estas serán claras. Ejemplo: para el *battement tendu* explicará que no es más que el deslizado de la pierna al frente, al lado y atrás. Se recomienda, que al impartir los contenidos del programa, se desarrolle la reglamentación de los ejercicios a manos libres y con instrumentos. Por ejemplo, cuando se introduzca la cuerda se hará referencia a las características del instrumento. No debiendo incluirse antes para que no se pierda la motivación por las alumnas.

Para dar cumplimiento a los objetivos del programa, se brinda la descripción de los ejercicios, los cuales se desarrollarán en el orden en que aparecen, desde los más sencillos hasta los más complejos, aunque en las clases

se pueden tratar varias temáticas, realizar las combinaciones a medida que se vayan impartiendo los diferentes contenidos y estimular la creatividad de las alumnas.

Ejercicios con apoyo

Constituyen la base técnica de la Gimnasia Rítmica Deportiva, en ellos se encuentran todos los grupos de elementos técnicos, desde los de Danza Clásica hasta los propios del deporte.

En los ejercicios con apoyo influyen, fundamentalmente, las capacidades físicas de movilidad, acoplamiento y equilibrio, que sirven como ejercicios preparatorios para llegar a otros más difíciles que se harán en el centro; por tanto, el profesor debe planificar su clase de forma tal que se pueda abordar lo previsto para la barra primero y para el centro, seguidamente. Esto implicaría lograr la estabilidad, así como la seguridad, ya que las demostraciones competitivas se realizan sin apoyo.

Desde el punto de vista metodológico, todo *nuevo* ejercicio o elemento siempre debe enseñarse atendiendo a tres fases:

1ra. fase: de frente al apoyo o barra.

2da fase: lateral al apoyo o barra.

(Estas fases contribuyen a educar la colocación correcta del cuerpo.)

3ra. fase: en el centro.

Se debe atender la proporción que existe entre la talla de la alumna y el punto en que ella va a apoyarse, y siempre debe ser a nivel de la cintura.

El apoyo, preferiblemente, debe ser en una barra, conocida comúnmente como de ballet o una espaldera; sin embargo, en ocasiones hay que recurrir a otros puntos de apoyo como: silla, cerca, ventana, compañera, etc., siempre a nivel de la cintura.

Una característica de estos ejercicios es la rotación externa que efectúan las piernas en sus posiciones fundamentales. Esta comienza desde la articulación coxofemoral y continúa hasta la pierna y el pie; las posiciones de brazos se caracterizan por el redondeo, y se utilizan tanto para los ejercicios con apoyo, como los de a manos libres.

Atendiendo al número de repeticiones, siempre se realizará el ejercicio con una pierna hacia un lado, y con la otra hacia el otro lado; para girar, lo harán siempre hacia dentro del apoyo o barra; generalmente se trabaja con la pierna del lado de afuera, o sea, la más lejana al apoyo.

Aparece como primer elemento la *postura básica*, que es la posición que adopta la alumna con piernas extendidas, talones unidos y ligera separación de las puntas, cuerpo erguido, con los glúteos y vientre contraídos, hombros bajos, el pecho afuera, la barbilla ligeramente arriba y los brazos abajo.

Figura 38

Se reconocen como posiciones de piernas para trabajar tanto en los ejercicios con apoyo, como en los a manos libres, las siguientes:

Sexta posición: pies unidos, uno al lado del otro, con ambas puntas al frente .

Figura 39

Primera posición: piernas unidas por los talones y puntas de los pies separadas en ángulo de 180° .

Figura 40

Segunda posición: piernas separadas por los talones con una separación de un pie, aproximadamente, y las puntas completamente hacia afuera.

Figura 41

Tercera posición: talones cruzados uno delante del otro. coincidiendo con la mitad del arco longitudinal del pie contrario y puntas hacia afuera.

Figura 42

En todas las posiciones anteriores, debe exigirse:

1. Peso del cuerpo repartido sobre los dos pies.
2. Rodillas extendidas y rotadas hacia afuera y en línea con la punta de los pies, excepto en la sexta posición de piernas que las rodillas van al frente.
3. Hombros y caderas mirando al frente.
4. Glúteos y abdomen contraídos.
5. Vista al frente.

Errores fundamentales

- ✓ No mantener la línea del cuerpo.
- ✓ Flexionar las piernas.

Como posiciones de brazos, se reconocen las siguientes:

Primera posición: brazos abajo redondeados, ligeramente separados del cuerpo.

Figura 43

Posición preparatoria: brazos al frente redondeados, con las palmas hacia *adentro*.

Figura 44

Segunda posición: brazos laterales flexibles .

Figura 45

Quinta posición: brazos al frente-arriba redondeados, palmas ligeramente atrás y hombros abajo .

Figura 46

Errores fundamentales

- ✓ Elevar los hombros.
- ✓ No mantener en el mismo nivel todos los segmentos de las extremidades (relación hombro-brazo-antebrazo-mano).

Demiplié (semicuclillas). Partiendo de cualquier posición de piernas, se realizará una semiflexión de piernas, los talones no se levantan del piso, empujando las rodillas hacia afuera para que no vayan al frente, excepto en la sexta posición que las rodillas van al frente. Caderas, tronco y vista al frente .

Figura 47

Errores fundamentales

- ✓ No mantener el tronco recto.
- ✓ Acelerar la semiflexión de las piernas.
- ✓ Levantar los talones del piso.
- ✓ Desplazar las caderas hacia atrás.

Battement tendu (deslizado de la pierna al frente, al lado y atrás). Desde la primera posición de piernas, deslizar una pierna al frente, al lado y atrás, y regresar a la posición inicial. Este deslizamiento se realiza sin despegar la punta del pie del piso, manteniendo las piernas extendidas y con punteo del pie en cualquier dirección. Las rodillas van hacia fuera cuando la pierna se desliza al frente y atrás, hacia arriba cuando va hacia el lado. Caderas, hombros y vista al frente .

Figura 48

Errores fundamentales

- ✓ Despegar el pie del piso.
- ✓ Flexionar las piernas.
- ✓ No mantener las caderas al frente.
- ✓ Bajar la cabeza para observar el trabajo de las piernas.

Flexiones del tronco

Partiendo de cualquier posición de piernas, se flexiona el tronco aproximadamente hasta la línea media del cuerpo (90°), caderas y vista al frente, regresando a la posición inicial.

Variantes:

Flexiones al frente del tronco (ventral): diagonal o de lado al apoyo, flexionar el tronco recto al frente hasta 90°, brazo libre extendido arriba junto a la oreja. La barbilla, la vista y la cadera se mantienen al frente y en línea con las piernas.

Flexiones laterales del tronco: de lado al apoyo, realizar un estiramiento hacia la barra con el brazo libre extendido, que se eleva a tratar de tocar el apoyo o la barra.

Flexiones atrás del tronco (dorsal): de frente al apoyo o barra, con el brazo libre extendido arriba, hacer flexión del tronco y la cabeza atrás, las piernas extendidas, cuidando que las caderas se mantengan al frente sin desplazamiento.

Errores fundamentales

- ✓ Flexionar las piernas.
- ✓ Desplazar la cadera al frente en la flexión dorsal y atrás, en la flexión ventral y lateral
- ✓ No desplazar simultáneamente el brazo libre y el tronco durante la flexión,
- ✓ No mantener la línea de cabeza-tronco durante el movimiento del tronco.

Elevación sobre los dos pies. Partiendo de la sexta posición de piernas y de frente al apoyo, se elevan los talones al máximo, el peso del cuerpo repartido en las dos piernas las cuales estarán extendidas, tronco recto y vista al frente.

Errores fundamentales

- ✓ Flexionar las piernas.
- ✓ Poca elevación de los talones.
- ✓ No mantener los músculos contraídos.
- ✓ No mantener línea del cuerpo

Elevación sobre un pie. De frente al apoyo, partiendo de la sexta posición de piernas, elevar una pierna flexionada al frente, que pasa por el tobillo y continúa el movimiento hasta la altura de la rodilla de la pierna de apoyo, haciendo contacto con la punta del pie.

En este ejercicio es importante mantener el cuerpo recto, la vista al frente. Primero se realizará con apoyo total del pie, elevando después el talón, manteniendo la pierna completamente extendida. Las rodillas irán hacia el frente

Figura 49

Errores fundamentales

- ✓ Apoyar el pie en la rodilla de la pierna de apoyo.
- ✓ No puntear la pierna flexionada.
- ✓ Flexionar la pierna de apoyo.
- ✓ No mantener la línea del cuerpo.
- ✓ No mantener los músculos contraídos.

Grand battement jeté (balanceos grandes de piernas). Este elemento consiste en elevar la pierna extendida y punteada al máximo, de altura, para buscar amplitud en el movimiento; las caderas y el tronco se mantienen al frente. En cualquiera de sus variantes y sin movimiento.

Variantes:

Balanceos al frente: de espalda o de lado al apoyo se partirá de la primera posición de piernas, con brazo libre arriba y el pie del mismo lado punteado atrás, elevar la pierna al frente extendida con movimiento de brazo atrás y al frente (tratando de elevar la pierna hasta el brazo). Las rodillas se mantendrán hacia afuera.

Figura 50

Balanceos laterales: de frente o de lado al apoyo, partiendo de la primera posición de piernas, punteo del pie cruzado por delante, ambas piernas extendidas, elevamos la pierna al lado contrario, con rotación de rodilla hacia arriba. El tronco se mantiene recto, el brazo libre puede adoptar diferentes posiciones.

Figura 51

Balanceos atrás; de frente al apoyo partiendo de la primera posición de piernas, pierna punteada y extendida al frente, elevar la pierna atrás con rodilla hacia afuera. Se pueden hacer movimientos del tronco atrás.

Errores fundamentales

- ✓ Flexionar una o ambas piernas.
- ✓ No mantener la colocación correcta de la cadera y el tronco.
- ✓ No puntear el pie de la pierna que realiza el balanceo.

Salto en sexta posición de piernas. De lado al apoyo, en sexta posición de piernas, realizar un demiplié y despegue fuerte, buscando el máximo de altura, manteniendo ambas piernas extendidas, punteadas y unidas en

el vuelo en línea vertical, el brazo libre al lado del cuerpo y la vista al frente. La caída debe ser suave apoyando primero el metatarso y después el talón, en semiflexión de piernas .

Figura 52

Al comenzar la enseñanza de los saltos es conveniente utilizar primero saltillos para trabajar la posición del cuerpo en el vuelo, la orientación espacial y el punteo, sin buscar demasiada elevación y con un ritmo más rápido de ejecución.

Errores fundamentales

- ✓ No despegar enérgicamente con ambas piernas.
- ✓ No puntear durante el vuelo.
- ✓ No mantener la línea vertical del cuerpo durante el vuelo.
- ✓ Apoyo excesivo en la barra.
- ✓ Caer con las piernas extendidas.

En los ejercicios con apoyo, el brazo libre puede adoptar diferentes posiciones de la danza clásica o posiciones básicas y combinarse entre sí, en dependencia del ejercicio que se ejecuta y el dominio alcanzado por las alumnas. Ejemplo: elevación sobre un pie con la segunda posición de brazos, ejecutar el *Passé* cerrado y pasar a la quinta posición de brazos.

Ejercicios en el centro

La ejecución de los ejercicios en el centro es más compleja, ya que es necesario conservar la rotación de las piernas y el equilibrio del cuerpo, particularmente, cuando se realizan en *relevé* (media punta) sin ayuda del apoyo.

La condición fundamental para el dominio de la estabilidad es la distribución correcta del peso del cuerpo sobre las dos piernas o sobre una.

Estos elementos a medida que las alumnas los vayan dominando, se combinarán primero con apoyo y, posteriormente, se ejecutarán en el centro. Se debe tener presente que los movimientos sean lentos y suaves. Los brazos adoptarán las diferentes posiciones conocidas por las alumnas.

En estos ejercicios, por su similitud con los ejercicios con apoyo, se tendrán en cuenta los mismos errores fundamentales, y además, se debe insistir en la adecuada articulación de una habilidad con la otra, para que el movimiento se ejecute de forma fluida, a partir de la postura correcta.

A continuación, se brindan algunas recomendaciones que el profesor debe tener en cuenta:

1. Evitar que los saltos se realicen en superficies duras.
2. Trabajar lento inicialmente e ir aumentando el ritmo de ejecución progresivamente.
3. Hacer las correcciones fundamentales de los movimientos; evitar confundir a las ejecutantes.
4. Velar por que las combinaciones se ejecuten sin interrupción, con belleza y elegancia.

Ejercicios a manos libres

Dentro del contenido programado para dar cumplimiento a los objetivos del programa, aparecen los ejercicios a manos libres, los que tienen gran importancia para desarrollar el control muscular e incidir en la adecuada ejecución de los movimientos básicos; además, actúan directamente sobre el desarrollo estético de las alumnas mediante la ejecución de las habilidades, con soltura y elegancia. Esto se logra con la combinación de los movimientos de la cabeza, los brazos, el tronco y las piernas, mediante las distintas posiciones que adoptan las alumnas.

Los ejercicios a manos libres son la base de los ejercicios con instrumentos, ya que con estos se realizará toda la técnica aprendida , pero añadiendo el manejo y la técnica del instrumento en cuestión.

Dentro de esta subunidad se tratará:

Pasos y carreras

Constituyen uno de los eslabones de la preparación integral de las alumnas. Facilitan el dominio de los movimientos con carácter variado y los elementos fundamentales de la técnica de este grupo. Pueden ser utilizados para trasladarse de un lugar a otro, como calentamiento y como enlaces de algunos elementos.

Se introduce en este grupo la marcha gimnástica en la que, partiendo de la posición básica, se realiza un paso al frente apoyando primeramente la punta y después el talón del pie, pierna extendida y rodilla afuera; al realizar el paso, la pierna que está atrás hace una ligera flexión y pasa al frente de la misma forma que la primera, el tronco recto, la cabeza arriba, los hombros abajo, la vista al frente, los brazos oscilan de forma coordinada y natural. Este ejercicio es la base de la correcta creación de hábitos para las demás marchas y carreras, así como

la postura correcta. Se debe vetar porque coincidan los pasos con los sonidos (palmadas, conteo, etc.), empleándose para caminar un ritmo moderado, lento.

Errores fundamentales

- ✓ Inclinar el tronco al frente o atrás.
- ✓ No extender completamente la pierna que se lleva al frente,
- ✓ Oscilar los brazos exageradamente.
- ✓ No puntear los pies.

Las carreritas rítmicas, se ejecutarán apoyando solamente el metatarso, las piernas ligeramente flexionadas y el tronco con una mínima inclinación hacia adelante, los brazos pueden adoptar diferentes posiciones. Ejemplo; segunda posición, que es la más utilizada u otras de la danza clásica, así como las posiciones básicas que se trabajan en la unidad de gimnasia básica: brazos al frente, arriba, laterales.

El ritmo para estas carreritas será más rápido que para el caminar.

Errores fundamentales

- ✓ Correr apoyando toda la planta del pie.
- ✓ Flexionar demasiado las piernas en la carrera.
- ✓ No hacer la carrera suave, relajada,

Paso en media punta. Desde la sexta posición de piernas, realizar pasos normales con ritmo de marcha, que se ejecuta con piernas extendidas normalmente, es decir, no rígidas. El talón se eleva al máximo apoyando el metatarso, el tronco recto con el pecho erguido, los brazos pueden adoptar diferentes posiciones, tanto de la danza clásica como de la gimnasia básica. Los glúteos y abdomen contraídos.

Paso de cambio. Su importancia está dada en que sirve de base a muchos elementos técnicos.

Constituye un paso metodológico para la enseñanza del paso *Galop*. Este se ejecuta en tres tiempos, partiendo de la posición de piernas unidas, en el tiempo 1, se da un paso al frente punteando, pasando el peso del cuerpo a esta pierna; tiempo 2, la pierna que está atrás se puntea y se desliza a unir la parte media del pie al talón del pie que está apoyado al frente (formando una T); tiempo 3, se realiza un paso deslizado con la pierna que queda al frente sin perder el contacto con el piso. Se desliza la pierna que está atrás, la que pasa Junto a la otra para quedar más adelantada, se repite el movimiento completo desde el Inicio. Los brazos pueden adoptar diferentes posiciones El aprendizaje de este paso se facilita, si primero se enseña el paso T, después el paso deslizado y, finalmente se ejecuta el movimiento completo del paso de cambio.

Figura 53

Errores fundamentales

- ✓ No continuar con un buen deslizado el paso T (paso de cambio).
- ✓ No elevar los talones al máximo (paso en media punta).
- ✓ No puntear los pies.
- ✓ Flexionar excesivamente las piernas.

Pasos de baile. Estos pasos enriquecen y proporcionan variedad y belleza a los ejercicios opcionales de nuestro deporte, empleándose usualmente como enlaces entre los elementos de dificultad. Se realizan en las clases para motivar a las alumnas y sirven para el desarrollo de la coordinación especial de los movimientos, la libertad de ejecutarse en correspondencia con el carácter y estilo particular de cada danza, siendo muchos de ellos tomados de bailes europeos.

Paso de Vals. Se caracteriza por un movimiento suave del cuerpo. El paso de vals se realiza al frente, aunque tiene variantes como son: lateral, atrás y con giro. Existiendo un constante desplazamiento amplio y sin rigidez.

En el grado se enseñará el paso de vals al frente, el cual se ejecuta en tres tiempos, comenzando en posición de *relevé*, tiempo 1, se desliza una pierna al frente (derecha e izquierda) quedando el pie apoyado totalmente y semiflexionado. En el tiempo 2, el otro pie que quedó atrás se adelanta, apoyándose en metatarso (elevación máxima de talones). Y en el tiempo 3, la otra pierna se adelanta-también quedando en *relevé*, la vista irá al frente y se cuidará la postura correcta. Puede combinarse con posiciones de brazos. Comenzando su enseñanza con las manos en la cintura. Para facilitar el aprendizaje de este paso, es preciso comenzar enseñando el paso semiflexionado (paso plantado), después el paso en media punta, seguidamente se combinarán ambos cada 3 tiempos y, por último, se ejecuta el paso de vals completo.

Errores fundamentales

- ✓ Flexionar las piernas en los pasos en *relevé*.
- ✓ No elevar al máximo los talones en el *relevé*.
- ✓ Flexión exagerada de la pierna de apoyo (primer paso).

Paso Cha-cha-cha. Se Incorpora como baile típico cubano, el paso Cha-cha-cha, que se ejecuta partiendo de la posición de piernas unidas (sexta); se realizan dos pasos cortos al frente y luego se marcan tres pasos más, que pueden realizarse hacia diferentes direcciones: lateral, al frente, etc., siempre con desplazamiento. El tronco puede inclinarse suavemente, y los brazos realizar diferentes movimientos, siempre que no interfieran la ejecución del paso. Para su enseñanza se llevarán las manos a la cintura .

Se comienza ejecutándolo en el lugar y en la medida que sea dominado, se hará con desplazamiento al frente y después en otras direcciones, Incluyendo movimientos de tronco y brazos.

Errores fundamentales

- ✓ Mantener las piernas extendidas.
- ✓ Elevación exagerada de los pies.
- ✓ No coordinar los pasos.

Equilibrio

Los *ejercicios de equilibrio* forman parte de la sección fundamental. Se caracterizan por la pequeña base de sustentación sobre la que se produce el apoyo, por lo que necesitan de un control mayor de las fuerzas del sistema osteomioarticular y la adaptación del aparato vestibular.

Metodológicamente, se realizan con apoyo para desarrollar la postura adecuada de las alumnas, así como la colocación y el control del centro de gravedad del cuerpo, que varía de acuerdo con los movimientos que se realizan.

Los ejercicios de equilibrio, en cuanto a su ejecución, pueden ser:

Sobre ambos pies (Relevé): partiendo de la sexta posición de piernas, mantener las piernas unidas con los talones elevados al máximo; el peso del cuerpo debe descansar sobre los dedos de los pies, los brazos pueden adoptar diferentes posiciones. Es importante la postura para mantener una mayor estabilidad.

Los glúteos deben estar contraídos, abdomen recogido, los hombros bajos y el pecho erguido.

Sobre un pie (Passé cerrado): se caracteriza porque el peso del cuerpo recae sobre la pierna de apoyo que está fuertemente extendida y con el talón elevado al máximo. La pierna libre adopta diferentes posiciones. En este grado se ejecuta en *passé* cerrado, donde se flexiona al frente la pierna libre, quedando la punta del pie unida a la rodilla de la pierna de apoyo, los brazos pueden estar en segunda, quinta, u otras posiciones.

Para un mejor equilibrio, se realizará el ejercicio, primero, con apoyo total del pie y una vez dominado, se eleva el talón para reducir el área de sustentación.

Errores fundamentales

- ✓ No elevar los talones al máximo.
- ✓ Aflojar los músculos del abdomen y los glúteos.
- ✓ Separar los talones en el *relevé*.

Los asaltos se incluyen dentro de esta temática, porque además de ser un equilibrio sobre los dos pies con una área de sustentación grande, constituyen *Poses* que dan al deporte belleza y mayor seguridad a la forma adoptada por el cuerpo.

En este grado se seleccionó el asalto al frente:

Se ejecuta partiendo de la sexta posición de piernas; se realiza un paso amplio al frente plantado, quedando esta pierna flexionada y la de atrás extendida y punteadas. Ambas con rodillas hacia afuera. El tronco erguido, los brazos pueden adoptar diferentes posiciones, al Igual que la vista, las caderas hacia el frente.

Errores fundamentales

- ✓ . No elevar al máximo el talón del pie de atrás.
- ✓ . Inclinarse al frente.
- ✓ . Flexionar la pierna de atrás.

Figura 54

Giros

Son movimientos que se realizan alrededor del eje longitudinal del cuerpo, en el lugar o con desplazamiento; pueden ser ejecutados sobre ambas piernas o sobre una pierna. Estos giros necesitan de un equilibrio y al mismo tiempo influyen positivamente en el desarrollo de esta capacidad, por lo que deben planificarse después de ser trabajados los ejercicios de equilibrio con las alumnas.

En la ejecución de los giros, es importante el movimiento de la cabeza, ya que es la guía del cuerpo, es la última en girar y la primera en llegar, buscando un punto de referencia que permita: retardar y disminuir los efectos del mareo, mantener la dirección durante los giros y brindar estética al movimiento.

Se han programado para esta unidad los giros simples, que son menor o igual a 360°, o sea, una vuelta. Se recomienda para su enseñanza trabajar primero 180° y a medida que las alumnas vayan dominándolos, realizar el giro completo, o sea de 360°.

Los ejercicios que se recomiendan son:

Giros con pequeños pasos en el lugar: se pueden comenzar en distintas posiciones que sean conocidas por las alumnas, donde pueden emplearse diversos movimientos de brazos. Consiste en elevar los talones al máximo, manteniendo las piernas extendidas; girar la cantidad de grados indicada (180° - 360°) mediante pequeños pasos, despegando poco el metatarso del piso. El cuerpo se mantiene erguido.

Ejemplo: partiendo de la posición de asalto al frente, brazos hacia el lado de la pierna de apoyo y la cabeza mirando hacia las manos, se unen ambas piernas avanzando la más atrasada y se gira hacia el lado contrario donde se encuentran los brazos, pasando estos al lado contrario de la posición inicial. Una vez dominado este ejercicio, los brazos pueden hacer círculos alternos por delante del cuerpo al mismo tiempo que el giro, para quedar en la posición que se seleccione.

Giro cruzado: este giro es más rápido que el anterior, por lo que debe planificarse una vez que se haya dominado por las alumnas el giro con 108 pequeños pasos en el lugar. Se partirá de la sexta posición, un pie cruzado sobre el otro y se realiza el giro elevando los talones al máximo, cuidando que al final los pies no queden cruzados, sino uno al lado del otro. El cuerpo se mantendrá extendido para un buen giro. Es importante el movimiento de la cabeza. Los brazos pueden realizar diferentes movimientos o adoptar distintas posiciones como se expresa en el ejemplo anterior.

Figura 55

Errores fundamentales

- ✓ Retardar el movimiento de la cabeza.
- ✓ Flexionar las piernas.
- ✓ No elevar al máximo los talones.

Olas

Constituyen el grupo técnico que diferencia a la Gimnasia Rítmica Deportiva de otras disciplinas.

Estos elementos consisten en la transmisión del movimiento de un segmento corporal a otro, de manera ininterrumpida, escalonada, teniendo como base los resortes de brazos.

Para la enseñanza de las olas de brazos laterales, se realizará primero la flexión de los distintos segmentos articulares de la extremidad y la extensión de todos al mismo tiempo en dirección lateral. Una vez dominado este ejercicio preparatorio se partirá de la posición de brazos laterales ejecutando la flexión suave y extensión de forma ininterrumpida (ondulaciones), cuidando que los hombros se mantengan fijos, la vista puede ir al frente o mirar el brazo que hace la ola. Se podrá adoptar cualquier posición de piernas conocida por las alumnas.

Este movimiento se realizará primero con un brazo y después con los dos, simultáneos o alternos.

Figura 56

El profesor debe velar porque estos movimientos se realicen suaves y evitar la reiteración después de dominados.

Errores fundamentales

- ✓ No extender completamente los segmentos del brazo.
- ✓ Desplazar los hombros arriba o abajo.
- ✓ Contraer o relajar demasiado los músculos de los brazos.

Saltos

Son elementos técnicos complejos donde se integran en gran medida todas las capacidades físicas condicionales y coordinativas. Se caracterizan por un fuerte empuje de piernas y la posición exacta de todas las partes del cuerpo durante el vuelo, la búsqueda de una buena elevación y el logro de una caída suave. Los brazos pueden adoptar distintas posiciones o realizar diferentes movimientos.

Es importante en este trabajo de los saltos insistir en la altura del vuelo, la que estará determinada por la fuerza del despegue, para garantizar su continuidad y poder realizar movimientos variados.

La caída tiene como finalidad frenar el movimiento del cuerpo, por lo que debe ser sin ruido y por medio de una semiflexión de piernas, con su posterior recuperación.

Los saltos programados son de fácil ejecución, pues tienen como antecedente los saltos con apoyo, cuyo objetivo es la orientación espacial y la postura correcta, realizada sin desplazamientos.

El ejercicio Paso-salto en *passé* cerrado: se realizará partiendo de sexta posición de piernas, donde la pierna que ejecuta el paso al frente se mantendrá extendida y punteada; al apoyarse será semiflexionada para despegar fuerte arriba y efectuar la extensión completa de pierna y pie en el vuelo, mientras la otra, se flexiona al frente quedando la punta del pie unida a la rodilla de la pierna de despegue. Los brazos pueden adoptar diferentes posiciones: segunda, preparatoria, o realizar movimientos de círculos por el frente.

La caída será en la misma pierna de despegue; suave, donde el contacto con el piso será primero con el metatarso y luego con el talón.

Salto trote: se ejecutará con un paso previo para el despegue, elevando las piernas alternas y flexionadas, con punteo de ambas; al bajar se extienden y caen en semiflexión para amortiguar la terminación del movimiento; las rodillas van hacia fuera.

Los brazos pueden adoptar diferentes posiciones. Ejemplo: laterales (segunda, etc.) o movimientos en círculos al frente, cruzando los brazos. La vista se dirige al frente, las caderas y el tronco se mantienen al frente, partiendo del movimiento de la articulación coxofemoral.

Salto tijeras: se ejecutará partiendo de la sexta posición de piernas; se realiza un paso al frente punteado y semiflexionando las piernas, la que queda atrás es elevada al frente extendida y punteada, al bajar esta la de apoyo sube extendida y punteada, cambiando con la otra, manteniendo el tronco recto, cuidando la posición de las caderas y la vista al frente. Los brazos pueden adoptar diferentes posiciones al igual que en los saltos anteriores.

Figura 57

Errores fundamentales

- ✓ No realizar punteo de los pies.
- ✓ No extender las piernas en el vuelo (salto tijeras).
- ✓ No mantener la posición de la cadera al frente.
- ✓ No cambiar las piernas en el vuelo.

Combinaciones sencillas: se realizarán teniendo en cuenta los requisitos para cada ejercicio descrito anteriormente.

Las combinaciones primero serán sencillas (incluyendo dos elementos) a partir de su dominio, ir incluyendo otros elementos hasta llegar a las combinaciones programadas, donde se podrán incorporar otros elementos que sean dominado por las alumnas.

Se prestará atención a que estas combinaciones se ejecuten sin hacer interrupciones en la continuidad del ejercicio; se insistirá en el adecuado acoplamiento entre elementos, que facilite dicha continuidad.

La caída será en la misma pierna de despegue; suave, donde el contacto con el piso será primero con el metatarso y luego con el talón.

Salto trote: se ejecutará con un paso previo para el despegue, elevando las piernas alternas y flexionadas, con punteo de ambas; al bajar se extienden y caen en semiflexión para amortiguar la terminación del movimiento; las rodillas van hacia fuera.

Los brazos pueden adoptar diferentes posiciones. Ejemplo: laterales (segunda, etc.) o movimientos en círculos al frente, cruzando los brazos. La vista se dirige al frente, las caderas y el tronco se mantienen al frente, partiendo del movimiento de la articulación coxofemoral.

Salto tijeras: se ejecutará partiendo de la sexta posición de piernas; se realiza un paso al frente punteado y semiflexionando las piernas, la que queda atrás es elevada al frente extendida y punteada, al bajar esta la de apoyo sube extendida y punteada, cambiando con la otra, manteniendo el tronco recto, cuidando la posición de las caderas y la vista al frente. Los brazos pueden adoptar diferentes posiciones al igual que en los saltos anteriores.

Figura 58

Errores fundamentales

- ✓ No realizar punteo de los pies.
- ✓ No extender las piernas en el vuelo (salto tijeras).
- ✓ No mantener la posición de la cadera al frente.
- ✓ No cambiar las piernas en el vuelo.

Combinaciones sencillas: se realizarán teniendo en cuenta los requisitos para cada ejercicio descrito anteriormente.

Las combinaciones primero serán sencillas (incluyendo dos elementos) a partir de su dominio, ir incluyendo otros elementos hasta llegar a las combinaciones programadas, donde se podrán incorporar otros elementos que sean dominado por las alumnas.

Se prestará atención a que estas combinaciones se ejecuten sin hacer interrupciones en la continuidad del ejercicio; se insistirá en el adecuado acoplamiento entre elementos, que facilite dicha continuidad,

Los errores serán los mismos para cada ejercicio por separado, además, se insistirá en la continuidad del movimiento, o sea, la fluidez.

Es importante que el profesor tenga en cuenta que a través de las repeticiones y corrección se irá desarrollando en las alumnas la percepción de tiempo, espacio y esfuerzos musculares, lo que permitirá el aprendizaje y dominio de nuevos elementos más complejos.

En orden, otra temática importante lo constituyen los *ejercicios con instrumentos*. Este evento consiste en la coordinación de los movimientos del cuerpo o parte de él con una buena base de los ejercicios a manos libres, hasta lograr un mejor dominio del instrumento.

Ejercicios con cuerdas

La cuerda es el Instrumento seleccionado para el grado, ya que sirve de base para el manejo del resto de los instrumentos.

En la enseñanza de los ejercicios con cuerda, el profesor debe tener en cuenta que:

Su manipulación presenta gran dificultad debido a las características propias de este instrumento, el cual, a diferencia de los demás, es flexible, y adoptará determinada forma de acuerdo al movimiento que le imprima la alumna por medio de la coordinación y diferenciación de los esfuerzos musculares.

El profesor debe aprovechar las habilidades que han desarrollado las alumnas en el salto de la suiza en grados anteriores o en los Juegos tradicionales de su localidad.

Se prestará atención a la postura correcta en la ejecución de los elementos técnicos, y a que conozcan los requerimientos propios de este instrumento, desde el punto de vista técnico.

En las clases, el instrumento puede ser de un material flexible, ya sea sogá o cualquier otro que permita cumplir los requerimientos establecidos. Es conveniente que tenga determinado peso, ya que de ser muy ligero es muy difícil de controlar, en relación con el dibujo y el plano en que se mueve. La cuerda puede ser confeccionada por las propias alumnas.

Para determinar el largo se toma la cuerda por los extremos, se pisa en el centro con los dos pies unidos, y se llevan los extremos hasta las axilas.

Los grupos de ejercicios más significativos con la cuerda son:

1. Balanceos, circunducciones y movimientos en ocho.
2. Saltos y saltillos.
3. Lanzamientos y capturas.

Figura 59

La enseñanza de los ejercicios con este instrumento, se comenzará por la sujeción o agarre de la cuerda, que depende del elemento técnico de que se trate; estos son los siguientes:

1. Agarre de tres dedos: se tomará la cuerda con los dedos pulgar, índice y del medio, quedando los otros dos dedos libres. Este agarre se utiliza en los balanceos o movimientos de conducción.

Figura 60

2. Agarre suave con toda la mano (quedando sujeta por los dedos); se utiliza para pequeños saltillos y algunos lanzamientos.

Figura 61

3. Agarre fuerte con toda la mano (igual que el anterior pero fuerte): se utiliza para los saltos grandes, con la cuerda doblada y saltos dobles, así como captura de lanzamientos grandes.

A continuación se ofrecen algunas sugerencias de ejercicios en cada grupo, así como la descripción del movimiento.

Los balanceos y círculos o circunducción se caracterizan porque la cuerda es movida por transmisión del movimiento del cuerpo hacia el instrumento. Debe observarse armonía entre la cuerda y la acción motriz.

En este grupo de ejercicios la amplitud de los movimientos estará dada, fundamentalmente, por el correcto trabajo de brazos y tronco.

Estos movimientos de balanceos y círculos o circunducción pueden realizarse con la cuerda tomada por cada extremo con una mano, con la cuerda doblada en dos, tomada en una mano o en las dos, así como doblada en tres o cuatro, y por el centro con ambos extremos libres o tomada por un extremo con el otro libre.

Balanceos. Los balanceos, no son más que desplazamiento de la cuerda de un lado a otro en un plano frontal y sagital, con diferentes posiciones de piernas.

Ejercicios

1. Balance frontal con la cuerda abierta, sujeta con ambas manos. Desde la sexta posición de piernas, cuerda tomada por ambos extremos, uno en cada mano, ambos brazos flexionados hacia un lado, separar y elevar

estos por el frente a la altura de los hombros; realizar semiflexión de piernas (*demiplié*), llevar la cuerda hacia el lado contrario, al final de la semiflexión, pasar por el frente en el inicio de otra semiflexión y terminar al otro lado, al final de la segunda semiflexión. La vista y la cabeza se mueven en la dirección de la cuerda.

Errores fundamentales

- ✓ Alterar la elevación de los brazos en los traslados.
- ✓ Agarre fuerte de la cuerda.
- ✓ No mantener el plano de la cuerda.

Las circunducciones son movimientos circulares de la mano, interviene la articulación de la muñeca al pasar por los tres ejes de movimientos.

Ejercicios

1. Circunducción de muñeca en plano vertical lateral. Se realiza desde la sexta posición de piernas, el brazo lateral realiza círculos verticales continuados, manteniéndolo extendido y flexible. La cuerda se tomará por ambos extremos con una sola mano, con agarre suave. Se cuidará la postura correcta, la vista y la cabeza seguirán el movimiento de la cuerda.
2. Circunducción de muñecas en plano vertical frontal. Desde cualquier posición de piernas, comenzar en la sexta posición, cuerda lomada por los extremos con una mano, el brazo extendido y flexible al frente, realizar círculos continuados. El agarre será suave con toda la mano .

Figura 62

Ambos movimientos pueden realizarse a favor o en contra de las manecillas del reloj.

Errores fundamentales

- ✓ No mantener la postura erguida del cuerpo.
- ✓ Agarre fuerte de la cuerda.
- ✓ Descuidar el plano de la cuerda (planos sagital y frontal).
- ✓ Flexionar demasiado el brazo.

Saltos

Este grupo es específico de este instrumento, ya que no se concibe la cuerda sin saltos, considerándose estos cuando la alumna pase por encima de la cuerda en el transcurso del vuelo, o sea, la cuerda pasa por debajo del cuerpo, que se mantiene en línea vertical, con las piernas extendidas y punteadas.

La caída debe ser suave con semiflexión de piernas para amortiguar el movimiento. El agarre es fuerte para evitar que la cuerda pierda la figura.

Para la enseñanza de este elemento técnico, se realizará primeramente el agarre fuerte con toda la mano. Posteriormente, se harán movimientos de la cuerda de atrás al frente, cuidando que esta no haga ondulaciones en el aire, o sea, mantenga la figura (cuerda extendida), realizando semiflexión de piernas, después se pasa a la ejecución de los diferentes ejercicios de salto.

Ejercicios

1. Saltos con piernas unidas, con vuelta de la cuerda hacia delante. Se partirá de la sexta posición de piernas, cuerda tomada con las dos manos atrás, realizar semiflexión de piernas iniciando el movimiento de la cuerda hacia arriba y adelante, el despegue será fuerte para buscar la mayor altura, pasando la cuerda por debajo del cuerpo que estará completamente extendido con piernas unidas y punteadas, caer con semiflexión de piernas para iniciar nuevamente el despegue del siguiente salto.

Errores fundamentales

- ✓ No mantener la línea vertical del cuerpo.
- ✓ Flexionar las piernas en el vuelo.
- ✓ Flexionar demasiado los brazos.
- ✓ Agarre suave de la cuerda.

2. Saltos con pequeños desplazamientos. Se partirá de la sexta posición de piernas, en media punta, con cuerda tomada por los dos extremos detrás del cuerpo, realizar semiflexión con las dos piernas y despegar cayendo sobre una pierna, la otra elevada y flexionada a la altura del muslo con rodilla al frente y el pie punteado, en el momento del vuelo pasar la cuerda y continuar alternando las semiflexiones con una y otra pierna, elevando siempre la contraria, mantener continuos los pases de la cuerda en cada momento del vuelo. La postura será, cuerpo en línea vertical, vista al frente, la pierna de despegue se mantendrá extendida en el vuelo y la caída será suave.

Errores fundamentales

- ✓ No pasar la cuerda en el momento máximo del vuelo.
- ✓ No elevar la pierna flexionada, elevando la punta del pie hasta el nivel de la rodilla.
- ✓ Agarre suave de la cuerda.
- ✓ No punteo de los pies en el vuelo.

Aparecen, por último, combinaciones sencillas, donde se aprecian algunos elementos fundamentales que brindan a las alumnas la posibilidad de desarrollar la creatividad, así como la Improvisación. Se pueden incorporar otros elementos aprendidos, que sean del dominio de estas.

Es importante que los elementos sean dominados por las alumnas de forma aislada y al combinarlos se observe la continuidad del movimiento, o sea, no se deben hacer interrupciones, ni pausas.

En la ejecución de los ejercicios, se prestará atención al trabajo de las manos en forma alterna y simultánea.

Los errores fundamentales serán los mismos que los planteados para los ejercicios a manos libres y con instrumento.

Además de las habilidades motrices deportivas programadas para esta unidad, se incluyen también como complemento necesario para una mejor interpretación y asimilación de los elementos técnicos, algunos conocimientos teóricos relacionados con los contenidos de las diferentes temáticas. Se incluyen los conceptos básicos del deporte» las reglas fundamentales de los ejercicios a manos libres y con la cuerda; esto debe posibilitar que las alumnas identifiquen los diferentes ejercicios y valoren la belleza y precisión de los movimientos que integran las selecciones que se presentan en las competencias donde participen.

También se debe incluir en las clases la información acerca de los resultados de las atletas más destacadas en el deporte dentro del ámbito nacional, provincial y municipal, haciendo resaltar sus méritos deportivos y actitudes relevantes relacionados con el cumplimiento de los principios revolucionarios, de manera, que contribuya al desarrollo de los sentimientos patrióticos de las estudiantes.

Para impartir los conocimientos teóricos, el profesor debe tener presente algunos aspectos, como son;

Los conceptos básicos se introducen paralelamente con el desarrollo de cada temática.

Las reglas fundamentales se trabajan simultáneamente con la impartición de las diferentes temáticas que conforman cada subunidad.

La información acerca de las atletas más destacadas del deporte, el profesor debe mantenerla actualizada y puede trabajarla durante el desarrollo de toda la unidad.

Las reglas básicas que se deben impartir en los ejercicios a manos libres son las siguientes:

Texto

1. Características del área de trabajo.

Tapiz: área que mide 12 x 2m, cubierta por una lona, donde no se puede estar con zapatos.

2. Características de las composiciones.

a) Deben tener variedad de ejercicios donde demuestre la destreza, habilidad y coordinación del movimiento.

b) Los desplazamientos deben ser variados dentro de los grupos fundamentales (giros, equilibrios, flexiones, olas, etc.).

3. Utilización del espacio.

a) La alumna debe desplazarse en todas las direcciones: al frente, atrás, diagonal.

4. Características de las selecciones.

a) Las selecciones individuales tienen una duración de 1 min a 1,30 min.

b) Las selecciones de conjunto tienen un tiempo de duración de 2 a 2,30 min.

c) Se penaliza cuando se viola el tiempo por exceso o por defecto.

Temática

Todas las temáticas ya que es la instalación propia de este deporte.

Combinaciones de los ejercicios a manos libres y con la cuerda.

Ejercicios a manos libres y con la cuerda

Ejercicios a manos libres y con la cuerda.

Ejercicios con la cuerda y a manos libres.

Para los ejercicios con Instrumento, fundamentalmente la cuerda, se trabajarán las reglas siguientes:

Texto

1. Características del Instrumento.

- a) Puede ser de cáñamo o fibra sintética.
- b) Prohibida la utilización de mangos de madera; se puede anudar en los extremos o reforzar con material antideslizante.
- c) El largo es proporcional a la estatura de la alumna, pisándola en el centro de la cuerda hasta las axilas.

2. Manipulación de la cuerda

- a) No puede rozar el piso ni el cuerpo a menos que lo exija la composición.
- b) Se debe mantener en el espacio sin ondulaciones.
- c) Debe existir un equilibrio entre el trabajo de la mano derecha y la Izquierda.
- d) Se penaliza la pérdida o caída del instrumento.

Temática

Ejercicios con cuerda. Sujeción

Sujeción.

Balanceos, circunducciones y saltos.

Combinaciones.

BIBLIOGRAFÍA

- Betancourt Mella, Lázaro y otros. Atletismo en el ámbito escolar y deportivo. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana, 1991.
- Borroto Dourner, Evelina y otros. Voleibol 1. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana, 1992.
- Colectivo de Autores. Actividad sobre la técnica de dirección de la clase de educación física. MINED. Cuba. Conferencia.
- Colectivo de Autores. Diferentes formas de ejercicios para los juegos deportivos. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana, 1984.
- Colectivo de Autores. Gimnasia Básica. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana, 1981.
- Colectivo de Autores. Manual del profesor de Educación Física I. Imprenta "José A. Huelga". INDER, 1996.
- Colectivo de Autores. Metodología de la Enseñanza de las carreras de distancias cortas y los relevos. Imprenta "José A. Huelga". INDER, 1987.
- Colectivo de Autores. Problemas psicopedagógicos del aprendizaje. ICCP - MINED. Ciudad de la Habana, 1994.
- Colectivo de Autores. Programa y Orientaciones Metodológicas de Educación Física para noveno grado. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana, 1991.
- Colectivo de Autores. Programa y Orientaciones Metodológicas de Educación Física para octavo grado. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana, 1990.
- Colectivo de Autores. Programa y Orientaciones Metodológicas de Educación Física para séptimo grado. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana, 1989.
- Csanádi, Arpád. El fútbol. Tomos I, II, III. Ediciones Deportivas. La Habana, 1968.
- De la Paz Rodríguez, Pedro Luis. Baloncesto. Aspectos históricos, metodológicos y de organización de competencias. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana, 1986.
- De la Paz Rodríguez, Pedro Luis. Baloncesto. La defensa. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana, 1985.
- De la Paz Rodríguez, Pedro Luis. Baloncesto. La ofensiva. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana, 1985.
- Del Río, José A. Metodología del Baloncesto. Segunda Edición. Editorial Paidotribo. Barcelona. 1994.
- Fiedler, M. y otros. Voleibol. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana, 1985.
- Hessing, Walter. Voleibol para principiantes. Entrenamiento. Técnica y táctica. Editorial Paidotribo. Barcelona, 1994.
- Konzag, G. y otros. Diferentes formas de ejercicios para los juegos deportivos. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana, 1984.
- León, A. Manual de ejercicios de desarrollo físico general. Editora "José A. Huerga". La Habana, 1987
- López, Alejandro y César Vega. La Clase de Educación Física. Actualidad y Perspectiva. Una propuesta cubana. Ediciones Deportivas Latinoamericanas.
- Martínez Córcoles, Pablo. Desarrollo de la resistencia en el niño. Editorial INDE. España, 1996.
- Moras, Gerard. La preparación integral en voleibol. 1000 ejercicios y juegos. Vol. II. Editorial Paidotribo. Barcelona, 1994.
- O'Farrill, A. y A. Santos. Gimnasia Rítmica Deportiva I. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana, 1982.

O'Farrill, A. y A. Santos. Gimnasia Rítmica Deportiva II. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana, 1984.

Olivera Beltrán, Javier. 1169 ejercicios y juegos de atletismo. Editorial Paidotribo. Barcelona, 1995.

Ruiz Aguilera, Ariel y otros. Metodología de la Enseñanza de la Educación Física. Tomo I. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana, 1985.

Ruiz Aguilera, Ariel y otros. Metodología de la Enseñanza de la Educación Física. Tomo II. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana, 1985.

Ruiz Aguilera, Ariel. MEDIEFEC. Metodología para determinar la efectividad de la clase. ICCP. MINED. Ciudad de la Habana. Conferencia.

S. Dean, Everett. El Baloncesto. Técnica y Estrategia. Segunda Edición. Editorial Hispano Europea, 1972.

Unesco. Primer estudio Internacional comparativo.

Vary, Peter. 1000 ejercicios y juegos de baloncesto. Editorial Hispano Europea, 1995.

Zapata, O. y F. Aquino. Psicopedagogía de la Educación motriz en la adolescencia. Editorial Trillas. México, 1985

Zapata, O. y F. Aquino. Psicopedagogía de la Educación motriz en la etapa de aprendizaje escolar. Editorial Trillas. México, 1986.

Zilberstein, J. Aprendizaje, enseñanza y desarrollo. ¿Cómo hacer más eficiente el aprendizaje ?. Ediciones CEIDE. México.