

**PROPUESTA DE UNA GUÍA METODOLÓGICA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y
DEPORTES PARA OCTAVO Y NOVENO GRADO DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA ATENEO “SEDE SANTA ISABEL” DE PRADERA VALLE**

**JOHNNIE JAVIER HERNÁNDEZ TRÓCHEZ Código: 0551126
JAIME ANDRÉS PABÓN MAYA Código: 0551124**

**Trabajo de grado para optar por el título de:
Licenciado En Educación Física y Deportes**

**Asesor:
Holbein Giraldo Paredes
Sociólogo**

**PALMIRA
UNIVERSIDAD DEL VALLE
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
2010**

NOTA DE ACEPTACIÓN

Presidente del Jurado

Jurado

Jurado

Palmira Valle, Febrero 10 del 2010

DEDICATORIA

*Agradecemos a Dios por todas sus bendiciones,
la esperanza que nos mueve, el amor que nos da felicidad
y porque nos permitió la luz para prepararnos y cumplir las misiones que nos
encomendó.*

*A nuestros padres, que nos enseñaron con su ejemplo,
que la mayor riqueza de un hombre es estar orgulloso de su trabajo
y a luchar por lo que se cree para ser siempre un ganador.*

***Johnnie Javier Hernández Tróchez
Jaime Andrés Pabón Maya***

AGRADECIMIENTOS

Expreso mis más sinceros agradecimientos:

A la UNIVERSIDAD DEL VALLE SEDE PALMIRA y todos sus docentes por brindarme una formación integral con capacidad para fomentar e innovar en el campo de la educación física y el deporte.

A Holbein Giraldo Paredes, Tutor de la Asesoría, quien nos oriento con sus mejores aportes académicos, su dedicación y colaboración, para lograr desarrollar este trabajo.

A mi Sra. Madre, María Elena Tróchez Ramírez, por su incansable esfuerzo para darme estudio en la educación superior y hacer de mí un profesional.

A mi Sra. Esposa, Mónica Andrea Ramírez, por su valiosa colaboración y ayuda en la elaboración de este trabajo.

A todos ellos agradezco su decisiva colaboración, sin la cual, este trabajo no hubiese podido alcanzar la solidez que posee.

Johnnie Javier Hernández Tróchez

AGRADECIMIENTOS

Expreso mis más sinceros agradecimientos:

A la UNIVERSIDAD DEL VALLE SEDE PALMIRA por brindarme una formación muy sólida capaz de hacer posible la elaboración de este trabajo.

A Holbein Giraldo Paredes, Tutor de la Asesoría, por su valiosa guía e importante contribución a la realización de este trabajo.

A mi familia, por su apoyo y colaboración durante todo el proceso de formación como Licenciado en educación física.

A todos ellos agradezco su importante ayuda y dedicación con la cual fue posible la culminación de este trabajo.

Jaime Andrés Pabón Maya

TABLA DE CONTENIDO

TABLA DE GRÁFICAS	10
1. TÍTULO	11
2. PRESENTACIÓN	12
3. OBJETIVOS	14
3.1 Objetivo general	14
3.2 Objetivos específicos	14
4. MARCO CONCEPTUAL	15
4.1 Educación física	15
4.2 La didáctica de la educación física	16
4.3 La educación física en la básica secundaria	19
4.4 El deporte	23
4.5 Fines de la educación física	25
4.6 Dimensiones de la personalidad que abarca la educación física	25
4.7 Métodos pedagógicos	27
4.8 Componentes básicos del currículo	29
4.9 Cualidades físicas básicas	32
4.10 Características de los jóvenes escolares	36
5. MARCO LEGAL	41
6. PLANTEAMIENTO DE LA GUÍA METODOLÓGICA	43
6.1 Programación de la evaluación inicial y final de los grados 8 y 9	43
6.1.1 Unidad didáctica: Evaluación inicial y final	43
6.2 Programación de las clases teóricas de educación física y deporte para los grados 8 y 9	50
6.2.1 Unidad didáctica: Teoría de los deportes	50
6.3 Programación de las clases prácticas de educación física y deporte para los grados 8 y 9	55
6.3.1 Unidad didáctica: Gimnasia Básica	55
6.3.2 Unidad didáctica: Fútbol	103
6.3.3 Unidad didáctica: Baloncesto	168
6.3.4 Unidad didáctica: Atletismo	245
7. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	290
8. PRESUPUESTO	291
9. CONCLUSIONES	292
BIBLIOGRAFÍA	293
ANEXOS	295

TABLA DE GRÁFICAS

Gráfica 1-10.	Unidad Didáctica Gimnasia I periodo grado 8 clase 5	63
Gráfica 11-16.	Unidad Didáctica Gimnasia I periodo grado 9 clase 4	81
Gráfica 17-28.	Unidad Didáctica Gimnasia I periodo grado 9 clase 5	85
Gráfica 29-33.	Unidad Didáctica Fútbol II periodo grado 8 clase 2	106
Gráfica 34-46.	Unidad Didáctica Fútbol II periodo grado 8 clase 3	109
Gráfica 47-55.	Unidad Didáctica Fútbol II periodo grado 8 clase 4	114
Gráfica 56-65.	Unidad Didáctica Fútbol II periodo grado 8 clase 5	118
Gráfica 66-84.	Unidad Didáctica Fútbol II periodo grado 8 clase 6	123
Gráfica 85-95.	Unidad Didáctica Fútbol II periodo grado 8 clase 8	132
Gráfica 96-107.	Unidad Didáctica Fútbol II periodo grado 8 clase 9	136
Gráfica 108-118.	Unidad Didáctica Fútbol II periodo grado 9 clase 2	141
Gráfica 119-126.	Unidad Didáctica Fútbol II periodo grado 9 clase 3	147
Gráfica 127-136.	Unidad Didáctica Fútbol II periodo grado 9 clase 4	151
Gráfica 137-148.	Unidad Didáctica Baloncesto III periodo grado 8 clase 2	172
Gráfica 149-157.	Unidad Didáctica Baloncesto III periodo grado 8 clase 3	176
Gráfica 158-165.	Unidad Didáctica Baloncesto III periodo grado 8 clase 4	179
Gráfica 166-167.	Unidad Didáctica Baloncesto III periodo grado 8 clase 5	184
Gráfica 168-177.	Unidad Didáctica Baloncesto III periodo grado 8 clase 6	187
Gráfica 178-188.	Unidad Didáctica Baloncesto III periodo grado 8 clase 7	192
Gráfica 189-199.	Unidad Didáctica Baloncesto III periodo grado 8 clase 8	197
Gráfica 200-209.	Unidad Didáctica Baloncesto III periodo grado 8 clase 9	201
Gráfica 210-215.	Unidad Didáctica Baloncesto III periodo grado 9 clase 2	207
Gráfica 216-217.	Unidad Didáctica Baloncesto III periodo grado 9 clase 3	210
Gráfica 218-228.	Unidad Didáctica Baloncesto III periodo grado 9 clase 4	213
Gráfica 229-237.	Unidad Didáctica Baloncesto III periodo grado 9 clase 5	218
Gráfica 238-247.	Unidad Didáctica Baloncesto III periodo grado 9 clase 6	222
Gráfica 248-258.	Unidad Didáctica Baloncesto III periodo grado 9 clase 7	228
Gráfica 259-268.	Unidad Didáctica Baloncesto III periodo grado 9 clase 8	233
Gráfica 269-279.	Unidad Didáctica Baloncesto III periodo grado 9 clase 9	237
Gráfica 280-283.	Unidad Didáctica Atletismo IV periodo grado 8 clase 2	248
Gráfica 284-292.	Unidad Didáctica Atletismo IV periodo grado 8 clase 3	251
Gráfica 293-296.	Unidad Didáctica Atletismo IV periodo grado 8 clase 4	255
Gráfica 297.	Unidad Didáctica Atletismo IV periodo grado 8 clase 5	258
Gráfica 298-303.	Unidad Didáctica Atletismo IV periodo grado 8 clase 6	261
Gráfica 304-310.	Unidad Didáctica Atletismo IV periodo grado 8 clase 7	264
Gráfica 311-313.	Unidad Didáctica Atletismo IV periodo grado 8 clase 8	267
Gráfica 314-316.	Unidad Didáctica Atletismo IV periodo grado 9 clase 2	270
Gráfica 317-318.	Unidad Didáctica Atletismo IV periodo grado 9 clase 3	273
Gráfica 319.	Unidad Didáctica Atletismo IV periodo grado 9 clase 4	275
Gráfica 320-322.	Unidad Didáctica Atletismo IV periodo grado 9 clase 5	278
Gráfica 323-328.	Unidad Didáctica Atletismo IV periodo grado 9 clase 6	281
Gráfica 329-331.	Unidad Didáctica Atletismo IV periodo grado 9 clase 7	284
Gráfica 332-334.	Unidad Didáctica Atletismo IV periodo grado 9 clase 8	286

1. TÍTULO

PROPUESTA DE UNA GUÍA METODOLÓGICA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES PARA OCTAVO Y NOVENO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ATENEO “SEDE SANTA ISABEL” DE PRADERA VALLE

2. PRESENTACIÓN

Sabemos desde hace tiempo que el deporte y la actividad física tienen muchos beneficios en niños y jóvenes, ya que influye en la educación, la socialización, evita comportamientos peligrosos, permite lograr confianza en sí mismos y una buena salud física. Muchas de las características que los jóvenes adquieren cuando practican algún deporte se mantienen a lo largo de toda su vida. Por ejemplo en la disciplina y el respeto de las normas. En otros casos, sin embargo, los beneficios de la actividad física son temporales y habrá que practicarla durante toda nuestra existencia para mantenerlos, como su influencia del deporte en la salud.

Los efectos del deporte en la salud van casi siempre unidos a la actividad física. Por ello, cuando hablamos de los beneficios del deporte y de sus efectos positivos, mencionamos en primer lugar los beneficios de la actividad física sobre la salud. Dado que para mantener un buen estado de salud la práctica deportiva debe ser continua, lo ideal sería que los niños y jóvenes se habituaran a realizar actividades físicas regularmente. Si de joven solamente se hace deporte para competir o lograr un mayor rendimiento, existe un gran riesgo de dejar el deporte (y la actividad física en general) cuando se deja de mejorar o cuando no se alcanzan los objetivos marcados. Además, también hay niños y niñas a los que no les gusta competir, por lo que sería conveniente plantear a todos los jóvenes ejercicios físicos que no estén relacionados con la competición y que puedan seguir practicando a largo plazo.

LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ATENEO “SEDE SANTA ISABEL” de Pradera Valle cuenta con los grados de educación básica preescolar, los grados de educación básica primaria de primero (1°) hasta quinto (5°) grado, y los de educación básica secundaria de sexto (6°) hasta noveno (9°) grado, es una institución mixta la cual no cuenta con un programa de clases de educación física y deportes en su horario académico para ningún curso, ni tampoco con personal profesional capacitado en éste campo, ignorando la importancia y los beneficios que tiene la actividad física, el deporte para la salud, el crecimiento y desarrollo en los niños y jóvenes de éste plantel educativo, no podemos olvidar que los más pequeños deben hacer ejercicio que les divierta a la vez. De esta forma se notara un aumento en su autoestima y en los jóvenes les ayudara a ganar seguridad en sí mismos y a afrontar retos e irlos superando porque el deporte no solo es bueno para su salud física sino también para su salud mental por lo que se considera que la actividad física y el deporte tiene un gran impacto desde el punto de vista psicológico de las personas (niños, jóvenes y adultos).

Por todo lo anterior es muy importante que la INSTITUCIÓN EDUCATIVA ATENEO “SEDE SANTA ISABEL” de Pradera Valle incluya en su horario académico las clases de educación física y deportes como una materia más orientada por un licenciado en educación física, para que los niños y jóvenes de

éste plantel experimenten el ejercicio físico, y al mismo tiempo obtengan todos los beneficios que les daría esta asignatura a nivel psicológico y de salud.

La falta de clases de educación física y deportes en LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ATENEO “SEDE SANTA ISABEL” de Pradera Valle es un problema que hay que mirar más de cerca, ya que todos los niños y jóvenes de este plantel carecen de actividad física y deportes en su jornada académica, lo cual genera que toda la población estudiantil no obtenga los beneficios tanto en la salud física como en la salud mental con este tipo de asignatura, corriendo el riesgo de que un gran porcentaje de estos escolares por la falta de deporte tomen hábitos sedentarios y no se prevengan de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II, obesidad, no tengan un buen desarrollo musculo-esquelético, entre muchas otras generalidades beneficiosas que se obtienen por la actividad física y otras que pueden obtener los niños más pequeños por el ejercicio físico a temprana edad como lo son un buen desarrollo motriz, de coordinación en sus habilidades y movimientos.

A nivel escolar la actividad físico-deportiva también tiene sus beneficios ya que hace que el niño entre en sociedad, aprenda a seguir reglas, le ayude a superar la timidez, a ser mas colaborador y menos individual, y a tener responsabilidades.

Por estas y otras razones le proponemos a las directivas de LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ATENEO “SEDE SANTA ISABEL” un programa educacional que consiste en el diseño de una guía metodológica de la asignatura de educación física y deportes para los grados octavo (8°) y noveno (9°) de la básica secundaria, enfocándose en el desarrollo de las cualidades físicas básicas por medio de la práctica de cuatro deportes específicos como el fútbol, la gimnasia básica, el baloncesto y el atletismo, teniendo en cuenta que con la construcción de la propuesta educativa, se mejorará el rendimiento físico de los estudiantes y otros aspectos anteriormente mencionados.

La propuesta de la guía metodológica cuenta con cuatro periodos para octavo y noveno grado de la básica secundaria en los cuales se ha programado una evaluación inicial y una evaluación final en cada grado con el fin de conocer que tan desarrolladas están sus cualidades físicas al comenzar el primer periodo y que tanto mejoran estas al finalizar el cuarto periodo. En la propuesta se edificaran los ejes temáticos, contenidos e indicadores de logros adecuados a las características de los estudiantes, siendo esta asignatura dictada por educador físico, y creando así una jornada académica completa con un espacio para el ejercicio físico, optimizando el ambiente escolar, haciéndolo un poco más dinámico y variado.

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo General

Diseñar la propuesta de una guía metodológica del área de educación física y deportes para la básica secundaria de la INSTITUCION EDUCATIVA ATENEO “SEDE SANTA ISABEL” de Pradera Valle.

3.2 Objetivos Específicos

- 3.2.1** Establecer los ejes temáticos, contenidos, indicadores de logros, objetivos y evaluaciones correspondientes al programa de educación física.
- 3.2.2** Proponer un plan pedagógico de educación física y deportes que desarrolle las cualidades físicas de los estudiantes por medio de deportes específicos.

4. MARCO CONCEPTUAL

4.1 EDUCACIÓN FÍSICA

Los conceptos de educación física son construcciones históricas sociales que cambian de acuerdo con las transformaciones de la sociedad y los ideales educativos. En la comprensión de una concepción de educación física que oriente los lineamientos es necesario analizar la evolución histórica del concepto y sus implicaciones curriculares, describir las tendencias actuales y su incidencia en las prácticas pedagógicas.¹

Entiéndase por Educación Física la disciplina científica cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos.²

La educación física desarrolla tu cuerpo por medio del movimiento y forma parte de la educación integral del ser humano, fomenta buenos hábitos, mejora capacidades y actitudes, promueve la buena relación que debe existir entre compañeros al participar en juegos, actividades físicas y deportes; y por todo ello se dice que tiene un fin motriz social.³

La educación física es la parte de la educación que utiliza de una manera sistemática las actividades físicas y la influencia de los agentes naturales: aire, sol, agua, etc., como medios específicos.⁴

La ciencia y el arte de ayudar al individuo en el desarrollo intencional (armonioso, natural y progresivo) de sus facultades de movimiento, y con ellas el del resto de sus facultades personales". (González, 1993).

La Educación Física, es una "ciencia aplicada de la Kinantropología, es el proceso o sistema de ayudar al individuo en el correcto desarrollo de sus posibilidades personales y de relación social con especial atención a sus capacidades físicas de movimiento y expresión". (Gagigal, 1979).

"ciencia que estudia aquellos fenómenos que siendo identificables por sus variables educativas, pertenecen al ámbito de la actividad motriz" (Vicente Pedraz, 1988).

¹ Ministerio de educación Nacional. Serie de lineamientos curriculares educación física recreación y deporte, pág. 73

² Ley 181 de 1995, art.10, título III, pág. 4.

³ Ministerio de educación Nacional. Educación física conceptos básicos, parte I, pág. 45.

⁴ Manifiesto mundial de la educación física (Francia) federación internacional de educación física.

"la Educación Física como el área de la escolaridad preocupada por las conductas motrices de los alumnos" (Pariebas, 1976).

Educación corporal, educación del movimiento. (Arnold, 1990).

Educación psicomotriz. (Picq y Vayer, 1969).

Educación por el movimiento. (Le Boulch, 1976).

Ciencias de la Conducta Motriz o Sociomotricidad. (Parlebas, 1989).

Motricidad humana. (Ruiz Pérez, 1988).

Ciencias de la Educación Física dentro de las Ciencias de las Actividades Físicas. (Vicente Pedraz, 1988).

Educación físico-deportiva. (J. Rodríguez, 1995).

Actividad físico-deportiva. (Grupe, 1976).

4.2 LA DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

La didáctica específica de la educación física y el deporte tiene que estar adaptada al desarrollo de una actividad de enseñanza en la que el movimiento corporal y el esfuerzo físico constituyen los contenidos. Pero en el caso del ámbito de la enseñanza de la educación física y el deporte las diferencias de los planteamientos didácticos van más allá de la peculiaridad de esta materia, extendiéndose a aspectos de fondo. Las características y requisitos de la enseñanza en el aula y las de nuestro ámbito son tan distintas que ésta plantea la necesidad de una didáctica específica perfectamente diferenciada."⁵

Los elementos que intervienen en el proceso de enseñanza cuando el ser humano se encuentra en la situación de persona con necesidad de aprender, se le concede el nombre de alumno, a quien cubre esa necesidad se le llama profesor que debe realizar su trabajo siguiendo una estructura lógica que de garantía de que en el proceso - enseñanza – aprendizaje, haya una relación entre los objetivos utilizados y los resultados alcanzados.

En la enseñanza - aprendizaje la memorización que en otras áreas será suficiente aquí no lo es, ya que tenemos que formar en el alumno la capacidad de comportarse motrizmente a unos niveles de complejidad y dificultad creciente; para realizar esta acción el profesor debe facilitar el aprendizaje y debe operar con unos elementos que básicamente son:

⁵ SANCHEZ BAÑUELOS, Fernando. Didáctica de la educación física y el deporte, Madrid, Gymnos 1997.

- Los contenidos de enseñanza, conocimientos suficientes de la materia a enseñar.
- Los planteamientos didácticos, formación como profesor.
- Los medios materiales, la escasez de ellos llega a imposibilitar la enseñanza.

Lo importante en el proceso enseñanza - aprendizaje es la idea que el alumno se hace de lo queremos enseñarle, para ello la relación entre profesor - alumno debe desenvolverse en una situación de grupo en la que el profesor debe atender al conjunto de alumnos, aún así cada alumno debe representar una unidad con identidad propia respecto al aprendizaje, ya que lo más importante es su propio progreso, el profesor no debe conformarse con constatar un progreso global del grupo, sino que debe preocuparle el progreso de cada-uno de sus alumnos.

La educación física involucra una serie de aspectos que deben ser estudiados muy a fondo por los profesores, entre los más importantes encontramos el factor del movimiento, que a su vez prestan apoyo fundamental a otros aspectos.

Un alumno debe tener una amplia base de formación física, capaz de actuar más y mejor que aquel otro carente de ella, debemos iniciar el proceso de aprendizaje de lo fácil a lo difícil para que los alumnos alcancen rápidamente un grado de madurez física. La educación física como tal nos lleva a formar en el educando un conjunto de medios y sistemas desarrollando las cualidades físicas, psíquicas que influyen en toda clase de rendimiento, es importante aquí no confundirnos, pues la educación física es la base fundamental del movimiento humano, por esta razón el proceso de la educación física en los niños es trascendental, en primer lugar el profesor debe estudiar aquellas edades donde le corresponde enseñar, mediante este estudio podremos observar como el niño partiendo de tareas motrices habituales y de un escaso conocimiento de su realidad corporal, va enriqueciéndose y especializándose, llegando a una etapa de su desarrollo motor, éste hecho es de gran importancia, pues los niños van aprendiendo una serie de movimientos que aún no pueden asimilar: el desarrollo motor aparece a través de la progresiva maduración de los diversos niveles del cerebro, desde los más bajos (centros espinales) a los más altos (corteza) y cada nivel superior toma bajo su control a los inferiores agregándoles al tiempo su función propia, en los primeros años el niño aprende a alimentarse por sí solo, a subir una escalera en cuadrupedia.

Luego empieza a caminar con un poco de soltura, baja escaleras, monta triciclo, da patadas a un balón, a los tres años viene la edad de movimiento debido a la gran creatividad que el niño despliega, en esta edad el niño es capaz de saltar, obtiene mayor control y precisión en sus movimientos, incluso con instrumentos sencillos, aumenta su dominio sobre la actividad corporal, el niño a los cuatro años posee una agilidad competitiva, en la gran movilidad del niño se adivina un doble destino, desarrolla la habilidad misma y dará a la personalidad una nueva estructura que la integre en la vida social, el niño se muestra ágil en el salto y en el

desplazamiento corporal, disfruta con ejercicios de sus miembros, corre por correr, manipula las cosas por el solo gusto de ejercitar sus manos, prefiere los juegos que exigen ejercicios motrices, quiebres, carreras, saltos, etc.

Le gusta jugar en compañía de otros niños en grupos pequeños, está pronto al desafío en destreza y movimientos; el niño a los cinco años realiza sus primeras integraciones de la habilidad en esquemas inteligentes a través de aquellos juegos que le obligan a coordinar sus movimientos con los de sus compañeros, en estos juegos se desarrolla una gran actividad motora y de desplazamiento, saltos, carreras, etc., les gusta los ejercicios de habilidad, brinca con pies en forma alternada, camina por una barra sin perder el equilibrio, salta ágilmente.

A los seis años el niño ha definido su lateralidad, desarrolla su diferenciación motriz, es amante de los juegos competitivos y muy variados no obstante su coordinación es defectuosa, pudiéndose apreciar cómo al lanzar la pelota apoyando la acción en todo el cuerpo, repartiendo la energía desde la mano hasta los talones de los pies, a los siete años encontramos unas características motoras aptas para realizar cualquier actividad de iniciación deportiva, tiene conciencia del desplazamiento que lleva hasta el objeto y del retorno, la reproducción de movimientos ya no es por contagio sino que pasa a una copia real de forma consciente, distingue los cambios de ritmo (suave - fuerte – rápido - lento).

A los ocho años estas características aumentan notablemente al tiempo que la manipulación de objetos se afina en gran medida, puede coordinar dos movimientos distintos por eso es capaz de realizar una acción que le obligue a utilizar dos partes de su cuerpo después de habersele presentado el modelo, respecto a la relajación puede decirse que aprecia la diferencia entre la coordinación muscular de un miembro y la relajación de profundidad del opuesto, esto quiere decir que mientras mueve un lado de su cuerpo es capaz de tener relajado el otro, a la edad de nueve años empieza a tener imagen de sí mismo alrededor de un eje, lo que le permite introducir la noción de profundidad y la posibilidad de realizar operaciones con tres elementos.

Comienza a tener conciencia de su parte posterior, tiene una mayor coordinación en la ejecución porque aprecia el desarrollo de un movimiento desde su punto de partida hasta el de llegada y el trayecto que los une. Es de destacar que es muy sensible a las correcciones, siente un gran temor por no poder resolver con éxito situaciones competitivas, se exige tanto a sí mismo que el menor fracaso o error en sus aspiraciones lo pone furioso; a los diez años la gran actividad endocrina confiere a esta fase unas características singulares, desde los diez años hasta los trece años tiene lugar una evolución fundamentalmente del comportamiento en estos muchachos, las extremidades crecen y en general el esquema óseo se modifica provocando uno de los períodos de crecimiento más acelerados de su existencia, nos encontramos en una fase de fácil aprendizaje y un gran interés deportivo que demuestran alardeando de sus habilidades deportivas y físicas.

Las niñas avanzan más rápidamente en estatura para ser rebasadas posteriormente por los chicos. Tanto unas como otras controlan el movimiento y tienen capacidad para captar la calidad del mismo llegando a controlarlo mediante la repetición y el entrenamiento, se puede decir que el esquema corporal está totalmente definido y elaborado, desde los catorce a los dieciocho años tiene lugar la adolescencia, caracterizada por un desarrollo fundamentalmente psicológico, terminan de conformarse las distintas partes del cuerpo (pies, manos, etc.), el perímetro torácico llega a alcanzar un alto desarrollo, el peso aumenta y se estabiliza, debido a los cambios neuro-vegetativos, existe una mayor fatiga, sueño, se aprecian ligeros temblores y un crecimiento de la transpiración cutánea, el aumento de las cualidades físicas básicas es muy notable, como podemos observar el niño va evolucionando en su desarrollo físico, primero mediante un aprendizaje y perfeccionamiento de las percepciones y continúa con el progresivo dominio y afianzamiento de sus cualidades coordinativas que llegan a integrarse. Ahora bien, las cualidades físicas básicas son aquellos factores que determinan la condición de un individuo, la manera de actuar sobre ellas vienen determinadas fundamentalmente por la alimentación y por la cantidad y calidad de movimiento que se realiza.⁶

4.3 LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA BÁSICA SECUNDARIA

Propósito de la enseñanza de la educación física en secundaria

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

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

Adicionalmente el trabajo con esta asignatura busca que los alumnos proyecten y asuman una actitud responsable y de respeto por los demás al practicar el juego limpio. Al mismo tiempo, se busca que los adolescentes participen en acciones organizadas y reglamentadas de confrontación lúdica, analicen los distintos roles

⁶ OLIVEROS BELTRÁN, Eduardo, ÁVILA RODRÍGUEZ, Jaime Abelardo y VELASCO ESPITIA, María Eugenia. Didáctica de la educación física y la recreación. Universidad de Pamplona, pág. 75.

de participación (compañero-adversario) y vinculen los procesos de pensamiento con la actuación estratégica.

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

Los alumnos practicarán juegos de cancha distinta (común, propia y de invasión), a fin de que tomen decisiones, presenten respuestas imaginativas, elaboren estrategias para enfrentar diversas situaciones y solucionen problemas.

Con este tipo de práctica los adolescentes comprenden la lógica interna de las actividades (y con ello la dinámica de las mismas), toman en cuenta las reglas, las dificultades y las posibilidades que presentan los diversos implementos, se apropian del conocimiento y la información necesarios sobre los desempeños motrices entre una actividad y otra, colaboran en forma placentera con los demás, exploran acciones y practican deportes acordes con sus expectativas e intereses y asumen con responsabilidad la coparticipación entre géneros y las ventajas del juego limpio.

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

Como se aprecia, la intención es diversificar la práctica de la asignatura en el marco de un movimiento creativo e inteligente, que articula lo corporal, lo emocional y lo intelectual. Desde esta perspectiva la educación física representará para los adolescentes de la escuela secundaria un espacio de satisfacción y conquistas personales.⁷

Objetivos De La Educación Física

- Desarrollo de la capacidad perceptivo - motriz.
- Desarrollo de las habilidades y destrezas básicas.

⁷ Educación física II. Secretaría de educación pública, 1ª edición, México, 2006, pág. 151.

- Desarrollo de la capacidad de utilización de las habilidades y destrezas básicas a situaciones más complejas de entorno cambiante.
- Desarrollo de las habilidades y destrezas específicas como proceso de adaptación y refinamiento de las habilidades básicas.
- Desarrollo de la capacidad de utilización eficiente y creativa de las habilidades específicas en su contexto de aplicación real.
- Desarrollo de la capacidad de resolver problemas motores improvisando respuestas adecuadas.
- Desarrollo de la capacidad de componer elementos motores conocidos creando respuestas motrices únicas en su globalidad.

Los objetivos de enseñanza explícitos son los que identifican el resultado deseado, producto final de una etapa del proceso enseñanza - aprendizaje, como una manifestación observable de la conducta humana.

Para enunciar de forma correcta un objetivo debe tener en cuenta tres componentes:

- Los aspectos pertinentes de las condiciones en las cuales se va a producir la realización de la tarea motriz.
 - El carácter específico de la ejecución motriz que se pretende el alumno al final de la fase correspondiente del proceso de enseñanza - aprendizaje.
 - El criterio mediante el cual va a ser posible determinar si la ejecución del alumno corresponde o no con las expectativas planteadas:
- Condiciones en las que se va a producir la realización de la tarea motriz.
 - Un objetivo de enseñanza explícito debe dar las condiciones bajo las cuales va a pedirse al alumno que manifieste la asimilación de la tarea motriz del aprendizaje.
 - Carácter específico de la ejecución motriz que se espera del alumno.

El segundo componente de los objetivos enunciados a este nivel, requiere una especificación exacta del carácter de la ejecución motriz que se espera que el alumno logre alcanzar.

Criterio para la comprobación del cumplimiento del objetivo, el tercer componente de un objetivo de enseñanza explícito u operativo es la inclusión en el enunciado del mismo criterio bajo el cual se va a juzgar si el objetivo ha sido o no conseguido.

Elementos que intervienen en el proceso de enseñanza: todo ser humano tiene necesidad de aprender algo, esto constituye el punto focal del proceso de enseñanza, por lo tanto la enseñanza como tal es buena cuando cumple su objetivo básico de facilitar el aprendizaje y éste se produce de una manera efectiva, resulta evidente que profesor y alumno son los elementos centrales del proceso de enseñanza - aprendizaje, para realizar la acción docente de facilitar aprendizaje, se deben tener en cuenta unos elementos básicos, estos son:

- Los contenidos de enseñanza.
- Los planteamientos didácticos.
- Los medios materiales.

Todo profesor para desarrollar su labor docente de una manera satisfactoria debe tener en primer lugar:

- Unos conocimientos suficientes de la materia a enseñar.
- En segundo lugar tener una formación específica como profesor, poseer los suficientes conocimientos y recursos didácticos para poder impartir su enseñanza utilizando una metodología adecuada.
- En tercer lugar disponer de un mínimo de medios materiales, lo cual es absolutamente determinante, ya que sin medios la enseñanza de determinados contenidos resulta imposible.

El establecimiento de los objetivos es el primer paso, según el modelo general de enseñanza sistemática para la facilitación del aprendizaje del alumno, adaptado de Goodwin y Klausmeier y tiene que estar basado en el conocimiento del movimiento corporal de los niños y su desarrollo motor.

Esta fase es el contacto directo con los alumnos donde vamos a observar las características de tipo general asociadas con edad y sexo, además debemos considerar las siguientes:

- Características somáticas.
- Condición física.
- Nivel de ejecución y experiencia previa en las actividades a desarrollar (habilidad motriz específica sobre los contenidos concretos).
- Motivación e interés hacia la práctica de las actividades seleccionadas.⁸

⁸ OLIVEROS BELTRÁN, Eduardo, ÁVILA RODRÍGUEZ, Jaime Abelardo y VELASCO ESPITIA, María Eugenia. Didáctica de la educación física y la recreación. Universidad de Pamplona, pág. 75.

4.4 EL DEPORTE

El deporte, ha adquirido su propia especificidad como fenómeno social y se constituye como objetivo y medio de formación. Como fenómeno social tiene diferentes connotaciones como pasatiempo, diversión, recreación y competencia. En tal sentido y orientado hacia finalidades formativas el deporte es uno de los principales medios a través de los cuales se realiza la educación física.

El deporte es una actividad que proporciona experiencias lúdicas, organizativas, sociales, técnicas y comunicativas y requiere planeación y adecuación a las características de maduración y desarrollo de los estudiantes.

Por ello es necesario tener en cuenta que dentro de la educación física el deporte no se basa en los objetivos de rendimiento y competencia que implican selección y entrenamiento de los más aventajados sino que realiza un proceso de recontextualización para orientar las ventajas que provienen de las características del deporte y la motivación que puede proporcionar a todos los estudiantes y no solamente a los más diestros.

La organización del deporte en la institución escolar debe hacerse en el marco de un proyecto que tenga definidos sus propósitos, metas y procedimientos entre los cuales puede estar la adecuación de los reglamentos para una aplicación que proporcione perspectivas de formación dentro y fuera de la práctica deportiva.

Por otro lado, la educación física debe fomentar un amplio conocimiento del deporte y su influencia social y analizar su papel en sus dimensiones éticas, políticas, económicas, ideológicas y organizativas. Corresponde al currículo interesarse por la formación de una cultura deportiva dentro de criterios de interrelación y no solamente en los marcos de la práctica competitiva. Así, el deporte debe ser reivindicado por la educación física como un derecho que brinda a todas las personas posibilidades de uso de acuerdo con sus intereses y capacidades, hacia la salud, la recreación, la comunicación interpersonal, la relación con el medio ambiente o la propia competición.

El Deporte Escolar

El deporte escolar como proyecto pedagógico y cultural se aleja del afán competitivo, es un medio de formación. Se hace de manera más libre y recreativa y logra mayores niveles de participación, a través de diferentes modalidades de encuentro y diversificación.

Desde el enfoque planteado para el currículo de Educación Física, la perspectiva del desarrollo del deporte en la escuela se transforma en varios aspectos:

- Se ubica el deporte escolar como programa de extensión, que no sustituye la clase de educación física y debe organizarse en el tiempo y organizarse espacio conforme al proyecto educativo institucional.

- La organización parte de un enfoque pedagógico claro, en el cual los paradigmas formativos dirigen los procesos deportivos.
- Se transforman aspectos reglamentarios del deporte, para adecuarlo al interés cultural y al proyecto lúdico.
- Se propicia la participación amplia de los estudiantes, que favorece su iniciativa y autonomía y promueve la participación de la comunidad.
- La construcción de un proyecto deportivo desde la escuela transforma la organización deportiva en su aspecto formativo, cobertura y cualificación cultural.

Así como las prácticas deportivas surgen del interés y la dinámica social, los juegos escolares son el medio para que la escuela pueda construir cultura que influya en el mejoramiento integral del deporte.

Formación Deportiva

No se pueden desconocer los problemas que atraviesan al deporte moderno, el afán de las marcas y triunfos, y detrás de ellos el poder económico de quienes lo organizan y lo venden y deforman sus posibilidades educativas, ante lo cual se ha iniciado una resistencia de algunos sectores de la educación. Reconocer esta problemática es una condición muy importante para la organización de las escuelas de formación deportiva como un proyecto educativo de gran responsabilidad, tanto para las instituciones educativas como para el mundo del deporte.

Si se quiere hacer del deporte una acción formativa se necesita fundamentar su dirección pedagógica y organización en los procesos de desarrollo humano y social.

Tanto a los niños como a los jóvenes de manera natural y espontánea, les gusta practicar el deporte, inclusive, buscan los mecanismos para "ganar" tiempo y dedicarlo a su disfrute. La institución escolar debe orientar este interés y el talento de los alumnos para generar procesos educativos y organizativos en torno al deporte escolar.

Las escuelas de formación deportiva se constituyen en una opción para la práctica de los deportes con un carácter formativo que requieren la integración de la comunidad y la coordinación interinstitucional para darles solidez y permanencia, fundamentadas en los mismos lineamientos curriculares establecidos para la educación física en su conjunto.⁹

⁹ Ministerio de educación Nacional. Serie de lineamientos curriculares educación física recreación y deporte, pág. 73

4.5 FINES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Dirigir la formación armónica del cuerpo.

Satisfacer y disciplinar sus necesidades motrices.

Desarrollar el tono muscular a través del juego, en una atmósfera sana, alegre y dinámica.

Adquirir reflejos rápidos y seguros mediante la educación del aparato neuromuscular y sensorial.

Corregir las posibles desviaciones de la columna vertebral y de posturas deficientes.

Educar y desarrollar el aparato respiratorio.

Aumentar la capacidad motriz estrechamente relacionada con el desarrollo de la inteligencia y en especial del lenguaje. Los movimientos gimnásticos preparan el camino a otros más restringidos (trabajos manuales, dibujo, pintura, etc.) y constituyen ejercicios preparatorios a la actividad intelectual.

Desarrollar la atención, así como favorecer la sociabilidad, la confianza en sí mismo y el ejercicio de la voluntad.¹⁰

4.6 DIMENSIONES DE LA PERSONALIDAD QUE ABARCA LA EDUCACIÓN FÍSICA

Dimensión sensorial

Progresar, durante el crecimiento, en la maduración sensorial.
Incrementar la percepción de cálculo y estimación de distancias, posiciones, etc.
Desarrollar las funciones discriminativas perceptivas.

Dimensión cognitiva

Progresar en las nociones de conservación, seriación, asociación, clasificación, etc.
Desarrollar la capacidad de relación de aspectos intelectuales.

Dimensión afectiva

Potenciar la capacidad de relacionarse con los demás.

¹⁰ La Psicomotricidad en la actividad de la educación física. ANPE sindicato independiente, Madrid, pág. 146.

Lograr comunicar y compartir estados de ánimo.

Dimensión comunicativa

Incrementar la capacidad comunicativa desarrollando el dominio corporal.
Aprender a interpretar la comunicación motriz que aportan los demás.

Dimensión estética

Captar la variable estética del movimiento.
Desarrollar la experiencia estética en el movimiento.
Adquirir y afianzar categorías estéticas del movimiento y el ritmo en base a la organización del propio cuerpo.

Dimensión sexual

Afianzar la comprensión y respeto de las condiciones motrices y mentales del sexo diferente.
Comprender las funciones de los roles sexuales en la sociedad priorizando la relación afectiva con la persona.

Dimensión de la salud

Progresar en el cuidado y la protección personal.
Favorecer el bienestar físico.
Adquirir y consolidar actitudes positivas y saludables.
Descubrir los límites y posibilidades personales.

Dimensión moral

Fomentar relaciones de cooperación y reciprocidad.
Consolidar comportamientos derivados de la reflexión ética personal.
Desarrollar el autocontrol.

Dimensión social

Establecer relaciones positivas y enriquecedoras con los demás: interacción, participación, solidaridad.
Incrementar la capacidad de situarse en la perspectiva del otro.
Ampliar el bagaje de hábitos sociales posturales, gestuales, etc, adecuados a la situación.

Dimensión creativa

Fomentar la creatividad motriz.

Fomentar la iniciativa personal en el movimiento y en el comportamiento.
Flexibilizar las estructuras comportamentales físicas y mentales del movimiento.¹¹

4.7 METODOS PEDAGOGICOS

El método es el conjunto de procedimientos convenientemente ordenados, que constituyen un camino sistemático, premeditado, tendiente al logro de un objetivo pre-establecido y de cuyo estudio se encarga la metodología como parte de la didáctica. La verdad, es que no se puede decir que exista un método mejor que otro, ya que el éxito o el fracaso en la transmisión de conocimiento utilizando cualquiera de los procedimientos metodológicos depende en gran parte de la habilidad que tenga el docente para manejarlo y la capacidad receptiva del alumno.

1. Método global:

El cumplimiento del método global es recomendado en la literatura de Psicología y Pedagogía. En resguardo de este principio didáctico, se deberá llevar por eso siempre al educando y sus movimientos a una dependencia con el medio ambiente.

Cada análisis de secuencias de movimientos complejos, en el sentido de una práctica exagerada de unidades de movimientos, debe ser evitado en lo posible. El sentido de ejercicios muchas veces repetidos y por lo mismo aburridos, no son reconocidos por el educando, y son para él un obstáculo para poder llegar en forma directa al aprendizaje de cualquier actividad. Con este método la integridad objetiva de la materia se mantiene.

2. Los métodos Deductivo e Inductivo:

Deductivo:

El proceso deductivo representa un camino económico y efectivo para lograr un objeto de aprendizaje. El dominio y el obrar gradualmente del profesor, le dejan al alumno poca libertad de decisión, pero por otro lado garantiza, el rápido logro del objetivo dado.

Inductivo:

El proceso inductivo antepone la independencia y actividad propia de los educandos. Mientras que los objetivos motrices se logran por **rodeos**; la

¹¹ La Psicomotricidad en la actividad de la educación física. ANPE sindicato independiente, Madrid, pág. 146.

importancia está más bien en los efectos educativos (Objetivos de aprendizaje social-afectivos).

3. Los métodos Sintético y Analítico:

Sintético:

El proceso sintético representa también un camino económico para llegar al objetivo. Se limita bastante la capacidad de decisión del educando, debido a la constante intervención del profesor quien inicialmente explica, demuestra e indica todo el movimiento que el educando debe aprender (objetivo).

Analítico:

La materia de enseñanza con el proceso analítico se imparte en toda su complejidad al inicio de la clase, distribuida en el transcurso del tiempo de duración de la actividad y finalmente expuesta en su integridad, sea que se desintegra esa unidad al iniciar para ir entregando parte por parte.

4. El método Demostrativo – Experimental:

Generalmente es uno de los procesos metodológicos de uso más corriente, especialmente en las asignaturas prácticas cuyos objetivos predominantes sean los psicomotores campo que concierne específicamente a la Educación Física. En este proceso la demostración siempre debe estar seguida por la ejecución práctica del alumno.

Este proceso se caracteriza porque impresiona todos los sentidos, proporciona conocimientos reales y prácticos, despierta y mantiene el interés de los educandos, ofrece oportunidad de participación a todo el grupo.

Los alumnos deben recibir una guía que les facilite la repetición de la experiencia.¹²

CONCEPTO DE CURRÍCULUM ESCOLAR

Podemos llamar **currículo** a la determinada orientación condicionada por planteamientos ideológicos, sociopolíticos, económicos y psicopedagógicos que toma el sistema educativo de una comunidad para educar a sus individuos. Debe contener una serie de prescripciones que lo sitúen entre la teoría educativa y la práctica pedagógica.

¹² MIETHE, Albert y VARGAS, Gelver. Bases metodológicas para el maestro de educación física en básica primaria. 2ª edición. Colombia, XYZ, 1982.

4.8 COMPONENTES BÁSICOS DEL CURRÍCULO

Principios de intervención educativa

Estos principios impregnan el currículo oficial, aunque entraremos en profundidad en ellos el capítulo referente a los fundamentos de la didáctica:

1. Partir del nivel de desarrollo del alumno.
2. Asegurar la construcción de aprendizajes significativos. Para que sea significativo el aprendizaje debe cumplir dos condiciones; la primera, que la estructura lógica de la materia y psicológica del alumno sean significativas y la segunda, que tenga una actitud favorable para conectar sus nuevos conocimientos con los ya adquiridos.
3. Que los alumnos realicen aprendizajes significativos por sí solos.
4. Aprender significativamente supone modificar los esquemas de conocimiento que el alumno posee.
5. El aprendizaje significativo una intensa actividad por parte del alumno.

Los objetivos

La explicitación de los objetivos didácticos es una exigencia de racionalización del proceso de enseñanza-aprendizaje, así como el punto de partida para iniciar una reforma metodológica general, que dé cabida a una enseñanza significativa.

Están referidos a cinco tipos de capacidades: cognitivas o intelectuales, motóricas, de equilibrio personal o afectivas, de relación interpersonal, y de actuación e inserción social.

Representan el punto de referencia para la planificación, programación y desarrollo de la práctica educativa por el profesorado en las diferentes etapas, áreas y ciclos.

Sin entrar en más consideraciones, no hay que olvidar el sentido vertical y horizontal en las tres etapas (Educación Infantil, Educación Primaria y Secundaria Obligatoria) para tener una visión global y de interacción en el proceso de cada una de las etapas. Esto quiere decir que el proceso planificado intencionalmente en cada nivel anterior y posterior asegurará que se han alcanzado los objetivos, si efectivamente se ha hecho reflexivo y crítico.

Ejemplo:

Educación Infantil Ob. G. I. Conocer y controlar su cuerpo...

Educación Primaria Ob. G. I. Conocer y valorar su cuerpo...

Educación Secundaria Ob. G. I. Conocer y valorar los efectos...

Vemos que los objetivos generales de las tres etapas están íntimamente relacionados. Lo mismo sucede con los contenidos.

Imaginemos por un momento a un alumno de 7 años que no posea la capacidad de controlar alguno de los segmentos corporales, debería haberlos superado en Educación Infantil, este sujeto difícilmente podrá practicar situaciones complejas de ejercicios con transportes de objetos.

Un niño sostiene una botella en la mano y la transporta en desplazamiento, es seguro que caerá el objeto, si el segmento no controlado es la mano. Con el ejemplo descrito nos encontramos ante una dificultad que será menos grave si conocemos de antemano las capacidades reales de ese niño/a. posteriormente, utilizaríamos adaptaciones curriculares y un programa adecuado a las características de desarrollo de ese sujeto en cuanto a temporalización de ese objetivo o de otro elemento curricular. En el ejemplo que nos ocupa habrá que trabajar:

- Aspectos funcionales de carácter segmentario: «Con mi mano y mi brazo hago..., manejo objetos...», con referencia a la percepción de si mismo...
- Aspectos globales de carácter global y/o segmentario: «flexión, extensión, rotaciones...»¹³

LOS CONTENIDOS

Los contenidos que se consideraban a nivel escolar eran los que se referían mayoritariamente a conceptos. Si es verdad que, de alguna forma, los contenidos relativos a los procedimientos, siempre han estado implícitamente en las aulas. Hoy en día los segundos están considerados por la mayoría de los docentes, en cambio son los contenidos referidos a actitudes, de los que tenemos que tener en cuenta para ampliar el significado de lo que se viene entendiendo por contenidos escolares, de forma que a través de la confluencia de los tres tipos de contenidos se construyan capacidades identificadas en los objetivos educativos porque forman parte de la cultura de nuestros alumnos/as. De tal forma que si el proceso educativo se centra exclusivamente en alguno de los tres aspectos del conocimiento conceptual, procedimental o actitudinal, olvidando los restantes, provocará un desarrollo incompleto y disarmónico de los alumnos/as.

El Currículo considera como agrupaciones de contenidos presentados al profesorado quien los seleccionara y distribuirá a lo largo del ciclo, sirven de medio en el proceso enseñanza-aprendizaje; representa lo que debería de trabajar durante la etapa para desarrollar las capacidades explicitadas en los objetivos generales de área, en nuestro caso, en el área de Educación Física.

El profesorado será responsable de seleccionarlos y secuenciarlos, y cada profesor elegirá aquellos que consideren más adecuados para su proyecto en función del alumnado y del contexto en el que se lleve a cabo la práctica educativa.

¹³ MARTÍNEZ DE HARO, Vicente. La educación física en primaria reforma 6-12 años: guía del profesor 2ª edición. Paidotribo. España, 1992.

Ejemplo: para la adquisición de un determinado tipo o conductas adaptadas como nadar o esquiar, si no poseemos el medio adecuado acuático o nieve no se podrá conseguir ese objetivo. Ahora bien, si en el centro donde está ubicado ese objetivo existen yacimientos de arena si puedo incluir cualquier tipo de contenido que me sirva para desarrollar las habilidades y destrezas de ese bloque en su referencia al desenvolvimiento en otros medios o con otros materiales por ejemplo: el sky-roller, el deslizamiento sobre arena o hierba; donde los desplazamientos se realizan sobre otro medio y con otro material.

Tipos de Contenidos

Se puede hablar de 3 tipos de contenidos:

- **Conceptuales:** designan un conjunto de hechos, objetos o símbolos que tienen ciertas características comunes: Derecha, izquierda, número...
- **Procedimentales:** conjunto de acciones ordenadas a conseguir un fin. Incluye las destrezas, técnicas, estrategias, método de trabajo: Hacer un plano, Elaborar un plan de trabajo, Elaborar un fichero, Salto de Longitud, Atar los zapatos...
- **Actitudinales:** tendencia a comportarse de una forma consistente ante determinadas situaciones, objetos, hechos o personas. Las actitudes traducen a nivel comportamental el mayor o menor respeto a unos determinados valores o normas: conducta de compartir, ayudar...

La diferencia entre los contenidos conceptuales, procedimentales y Actitudinales tal y como están considerados en el currículo es de tipo pedagógico. Puesto que los procesos mediante los que se enseñan-aprenden son diferentes entre sí como también las estrategias e instrumentos de evaluación más adecuados a cada caso.

En cada momento, los contenidos pueden enfocarse según nuestros objetivos pedagógicos, desde uno de los tres aspectos conceptual, procedimental o actitudinal, o desde varios de ellos simultáneamente. Esto no quiere decir que haya etapas o ciclos educativos en los que un tipo de contenido pueda tener un peso mayor que otro, como en caso de la Educación Infantil en la que el proceso de enseñanza-aprendizaje gira en torno a contenidos procedimentales y Actitudinales, con poca presencia de los conceptuales.

Hay que tener cuidado con interpretaciones erróneas de este enfoque. Una de las confusiones consiste en entender los procedimientos como orientaciones metodológicas que se le da al profesorado para que organice las actividades de enseñanza-aprendizaje. Los procedimientos que se refieren a modos de hacer, aprender y enseñar procedimientos implican que el alumno adquiera un conjunto de habilidades, estrategias, reglas o pautas de actuación que le convierten en competente para afrontar significativamente su entorno.

Por tanto no supone decirle al profesorado como organizar su clase sino que le señalan conocimientos que al final del proceso, tienen que haber construido los alumnos. Esto mismo sucede con los contenidos Actitudinales. No se trata de consideraciones acerca de cómo conseguir un clima afectivo y social adecuado en un centro, sino de aquellos valores, normas y actitudes que queremos que acaben presidiendo el comportamiento de nuestros alumnos/as, aunque, como el caso de los procedimientos, determinados contenidos aludan muchas veces a ciertas prácticas educativas.

Criterios de evaluación

En el currículo oficial «los criterios de evaluación constan de un enunciado y de una breve explicación del mismo y están fijados por áreas para el conjunto de la etapa. El comentario que acompaña al enunciado de cada criterio contribuye a su interpretación en el contexto de otros elementos del Currículo y tiene un propósito de flexibilización, ya que estos criterios nunca han de ser entendidos de manera rígida. En todo caso han de ser aplicados en el marco global del Currículo, teniendo en cuenta los objetivos y contenidos de la correspondiente área».

«La evaluación de la Educación Primaria será global, referida al conjunto de capacidades expresadas en los objetivos generales de la etapa y los criterios de evaluación de las diferentes áreas. Estos objetivos y criterios, adecuados a las características propias del alumnado y al contexto sociocultural del Centro, serán punto de referencia permanente de la evaluación» (O. 12-XI-92 sobre evaluación en E.P.).

La evaluación tendrá carácter continuo, formativo, regulador, y orientador del proceso educativo, al proporcionar una información constante que permite mejorar tanto los procesos como los resultados de la intervención educativa.¹⁴

4.9 CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

RESISTENCIA: capacidad del organismo para desarrollar un esfuerzo el mayor tiempo, alargando el momento de aparición de la fatiga. La resistencia la podemos clasificar desde el punto de vista metabólico-energético en:

RESISTENCIA ANAERÓBICA: como aquella resistencia en la que el esfuerzo es mantenido sin el suficiente aporte de oxígeno en las células. Así, el ejercicio, de alta intensidad, se realiza con deuda de oxígeno.

¹⁴ MARTÍNEZ DE HARO, Vicente. La educación física en primaria reforma 6-12 años: guía del profesor 2ª edición. Paidotribo. España, 1992.

RESISTENCIA AERÓBICA: es la capacidad de prolongar un esfuerzo, de intensidad media o baja, en la que existe un aporte suficiente de oxígeno hacia las células que realizan la acción.

FUERZA: capacidad de generar tensión intramuscular o capacidad neuromuscular que nos permite vencer o afrontar resistencias externas o internas.

VELOCIDAD: es la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible, sin que provoque fatiga.

FLEXIBILIDAD: facultad para aumentar la extensión de un movimiento en una articulación o la capacidad de realizar un movimiento con la máxima amplitud.

GIMNASIA BÁSICA

La gimnasia rítmica se formó como deporte como consecuencia de que distintas manifestaciones artísticas y gimnásticas, se aglutinaron con el fin de mejorar y hacer más interesante y práctica la gimnasia que se practicaba en el siglo pasado.

La Unión Soviética fue el primer país en organizar una competición de gimnasia rítmica.

El número de practicantes aumento rápidamente, organizándose el primer Campeonato del Mundo en 1963, en Budapest; en este campeonato practicaron 28, y las gimnastas practicaron solo a nivel individual. En el siguiente campeonato se organizaron competiciones por equipos, y se establecieron las reglas de puntuación y la lista de dificultades. Durante los siguientes campeonatos de introdujeron nuevos aparatos, hasta que en el mundial de España, en 1975, se estableció definitivamente los elementos del reglamento.

En 1980, el COI, decidió que la gimnasia rítmica fuese deporte olímpico; fue deporte de exhibición en Seúl y ya fue oficial en Barcelona.

FÚTBOL

Los orígenes del fútbol se sitúan en el Japón, unos mil años a. de J.C. Era un juego que enfrentaba a dos bandos que, compuestos por mucha gente, se disputaban un balón con las manos y las piernas. El terreno de juego era cuadrado, de dimensiones variables, y los ángulos estaban marcados por un pino al noroeste, un cerezo al suroeste, un arce al noreste y un sauce al sureste.

En Grecia, y sin remontarnos a épocas tan lejanas, se encuentran los primeros vestigios del fútbol occidental. Con motivo de las Olimpiadas se practicaba el Sfoeris Machis o Esfezomaquia, juego empleado principalmente para entrenar a los soldados.

En Roma apareció el Haspartum-juego de actividad brutal y violenta-, que consistía en enfrentar dos bandos compuestos por un número ilimitado de hombres, que debían empujar y golpear con el puño (encerrado en una especie de guantelete) una vejiga llena de aire o arena hasta conseguir traspasar una línea marcada en el campo enemigo.

Con motivo de los viajes y conquistas de las legiones romanas, se cree que este juego llegó a las islas Británicas, donde obtuvo un gran éxito.

Por su parte los franceses afirman que el origen del fútbol se deriva del juego de la Choule o Joule que se practicaba a principios del siglo XIV, y se trataba de empujar un balón de cuero, lleno de hierba o de aire, hasta una pared límite para conseguir un tanto.

Pero el juego que guardaba más semejanzas con el fútbol actual es el calcio italiano o gloco del calcio. Era un deporte de invierno (sólo se jugaba durante el primer trimestre del año). Se practicaba en cualquier plaza pública que reuniera las características exigidas por el reglamento; debía haber unas líneas laterales y una de puerta que, al ser traspasada por el balón, significaba un tanto. El balón podía ser golpeado con el pie o con a mano, pero, en este último caso, si se elevaba por encima de la cabeza se incurría en falta. Había seis árbitros que dirigían el juego sentados, y cada equipo estaba compuesto por 27 jugadores, que se disponían de la siguiente forma: 3 defensas, 4 tres cuartos, 5 medios y 15 delanteros.

El Calcio, como todos los otros juegos enunciados que se atribuyen la paternidad del fútbol, era un juego bruto y violento, donde valían las zancadillas, agarrones y toda clase de marrullerías y, en el que la técnica y la táctica brillaban por su ausencia.

El fútbol como juego moderno nació en Inglaterra en 1863. En este año se creó, en Londres, la Football Association, y unos años más tarde, en 1885, aparece la primera reglamentación sobre este juego, que apenas presenta modificaciones respecto al reglamento que rige en la actualidad. Por tanto, el fútbol propiamente dicho tiene algo más de un siglo de vida y, durante este periodo de tiempo, ha conseguido el imperio más espectacular que jamás haya logrado otro deporte, ya que alrededor de este espectáculo giran infinidad de ambiciones, sueños, organizaciones, dineros y sobornos, que hacen del fútbol el deporte más controvertido que haya existido jamás.

BALONCESTO

La afición por este deporte, libre ya de sus primeros fallos, se extendió más allá del colegio de Springfield; en 1894 el baloncesto entro en Yale y tres años más tarde se creó el primer equipo en Nueva York. En 1905 el baloncesto era el deporte de invierno aconsejado para todos los colegios, y así acabo conquistando

definitivamente toda América. No obstante, el principal objetivo de los defensores de este deporte era extenderlo por el mundo, tarea nada fácil si tenemos en cuenta que durante muchos años se estuvo considerando a este deporte como una actividad complementaria sin autonomía propia.

Pero los discípulos del Dr. Naismith no desistieron de sus intentos de ampliar las fronteras del baloncesto, y poco a poco consiguieron que este deporte fuera aceptado allí donde lo dieron a conocer. En este aspecto influyó decisivamente la organización YMCA (Young Men Christian Association), cuyos miembros sentían una marcada preferencia por la práctica de este deporte, que no precisaba de un terreno de grandes dimensiones.

El primer partido de baloncesto celebrado en Europa se jugó en París en 1893, en un gimnasio cerrado; pero seguidamente se prefirió actuar en locales de aire libre, por la sencilla razón de que en Europa existían pocas pistas cubiertas. Este hecho tiene una importancia fundamental en el desarrollo de este deporte, principalmente por los inconvenientes que una pista al aire libre trae consigo: rachas de viento que dificultan la precisión de los tiros y pases, rayos de sol que dificultan la visión, etc.

ATLETISMO

Proviene de la antigua Grecia la memoria de las primeras pugnas atléticas, que incluían diferentes ejercicios de fuerza y destreza. Independientemente de las pruebas que existían en la celebración de los antiguos juegos en el año 776 a. de J.C., hay indicios que hacen suponer que su institución se remonta al menos seis siglos antes. Así, la era admitida con todas las reservas, se remonta al año 1370 a. de J.C., en Olimpia, entonces con el patrocinio del rey Hipitos de Elis. Una de las implicaciones más significativas de estas periódicas celebraciones era la suspensión de todos los conflictos en Grecia (la ekecheiria) a partir de los tres meses que procedían los cinco días de la manifestación.

Los juegos del año 776 a. de J.C., los primeros de que se conoce el nombre de un campeón – Coroibas, natural de Elis-, parece, respecto a las competiciones de atletismo, que incluyeron solo una carrera en el estadio con una distancia equivalente a 170 metros.

Más tarde el número y la diversidad de competiciones creció rápidamente, introduciéndose carreras más largas, un pentatlón (carrera, lanzamientos de disco y jabalina, salto de longitud y lucha), y además combates de pugilismo.

No pasó mucho tiempo antes de que el ámbito geográfico de los juegos, realizados siempre en Grecia, se alargase a sicilianos y cretenses. Los vencedores, premiados con una simple corona de olivo, eran consagrados como héroes. Gradualmente, sin embargo, los premios empezaron a ser muy distintos,

hasta que para poner fin a los múltiples casos de corrupción, el emperador Teodosio decreto en el año 393 a. de J.C. la prohibición de los juegos, por lo que la antorcha olímpica desapareció durante nada menos que 1503 veranos.¹⁵

4.10 CARACTERÍSTICAS DE LOS JOVENES ESCOLARES

11 a 13 años de edad

Características generales

1. Prueban los límites, actitud de “lo sé todo”
2. Se identifican con un adulto que admiran; pueden reflejar ejemplos de ese adulto.
3. Vulnerables, emocionalmente inseguros, temen el rechazo, cambios en el estado de ánimo.
4. Los cuerpos están comenzando a pasar por cambios físicos que afectan la apariencia personal.

Características físicas

1. Un poco de coordinación muscular es buena.
2. El crecimiento óseo todavía no está completo.
3. Están muy preocupados con respecto a su apariencia y muy vergonzosos acerca del crecimiento.
4. Los hábitos alimenticios o de sueño pueden ser malos o inconsistentes, lo cual puede resultar en bajos niveles de energía.
5. Las jovencitas pueden comenzar la menstruación.

Características sociales

1. La aceptación por los amigos se vuelve muy importante.
2. Comienzan a desarrollarse círculos.
3. Los juegos en equipo son populares.
4. Son comunes las fiestas con miembros del sexo opuesto.
5. Los amigos establecen las reglas generales del comportamiento.
6. Sienten una verdadera necesidad de asemejarse, pueden vestir y comportarse por igual para tener sentido de pertenencia.

¹⁵ Gran enciclopedia de los deportes. Cultural, Madrid. 2002. Pág. 1250.

7. Muy preocupados acerca de lo que otros dicen y piensan de ellos.
8. Tienen una tendencia a manipular a otros: "La mamá de Mary dijo que ella podía ir. ¿Por qué yo no puedo?"
9. Interesados en ganar su propio dinero.
10. Comienzan a desarrollar ideas de su futuro.

Características emocionales

1. Muy sensibles a los halagos y al reconocimiento, los sentimientos son heridos fácilmente.
2. Puede ser difícil equilibrar las reglas de los adultos y las reglas de los amigos.
3. Están encerrados entre ser un niño y ser un adulto.
4. Necesitan halagos como individuos para distinguirse del grupo.
5. Un comportamiento fuerte oculta la falta de autoconfianza.
6. Miran al mundo más objetivamente, a los adultos subjetivamente, son críticos.

Características mentales

1. Perfeccionistas. No conocen sus propias limitaciones; pueden intentar demasiado y pueden sentirse frustrados y culpables.
2. Desean más independencia, pero a menudo todavía necesitan orientación y apoyo, los cuales pueden rechazar.
3. El intervalo de atención puede ser prolongado.
4. Están explorando los límites y descubriendo las consecuencias de los comportamientos.
5. Pueden buscar orientación y consejo de un amigo en quien confíen.

Tareas del desarrollo

1. Cooperación social.
2. Autoevaluación.
3. Aprendizaje de habilidades.
4. Juego en equipo.

Estrategias sugeridas al voluntario

1. Ofrecer opiniones alternas sin ser insistente.

2. Aceptar los diferentes estados físicos y los cambios emocionales.
3. Dar respuestas francas a las preguntas.
4. Compartir aspectos de la vida profesional y recompensas de los logros en el trabajo.
5. No haga bromas acerca de la apariencia, ropa, novios o novias, o de la sexualidad. Afirme frecuentemente.

Actividades sugeridas

1. Persiga cosas triviales.
2. Ayude con las tareas escolares.
3. Escritura creativa; esto puede llevarlos a expresar sus pensamientos e ideas en una forma muy benéfica y positiva.
4. Observe videos educativos acerca de los cambios que ellos pueden experimentar en la adolescencia (presión de los compañeros, cambios físicos, nuevas responsabilidades).
5. Tenga discusiones con ellos y escuche activamente, déjelos saber que usted considera importante la forma en que ellos se sienten.
6. Lea obras de teatro con ellos, amplíe sus horizontes mientras les deja saber que el aprendizaje puede ser divertido.

14 a 16 años de edad

Características generales

1. Prueban los límites, actitud de “lo sé todo”
2. Encaran los desafíos de desarrollarse mental y físicamente.
3. Vulnerables, emocionalmente inseguros, temen el rechazo, cambios en el estado de ánimo.
4. A menudo proyectan competencia aunque carecen de una habilidad completa.
5. Se identifican con un adulto que admiran, o a menudo rechazan a los adultos para estar con los amigos.

Características físicas

1. Están muy preocupados con respecto a su apariencia y sienten vergüenza acerca del crecimiento.
2. Los hábitos alimenticios o de sueño pueden ser arrítmicos, lo cual puede resultar en bajos niveles de energía.

3. Pueden experimentar una rápida ganancia de peso al comenzar la adolescencia. Un enorme apetito.
4. Importante aprender buena higiene y arreglo personal

Características sociales

1. Los amigos establecen las reglas generales de comportamiento.
2. Sienten una verdadera necesidad de asemejarse. Por ello se visten y se comportan por igual para “pertenecer”.
3. Están muy preocupados acerca de lo que otros dicen y piensan de ellos.
4. Van a los extremos, inestabilidad emocional con la actitud de “lo sé todo”.
5. Temor al ridículo y a ser impopular.
6. A menudo se enfrentan a la dualidad de la adolescencia entre la niñez y la adultez.
7. Las jovencitas están usualmente más interesadas en los jóvenes que viceversa, debido a una maduración más temprana.

Características emocionales

1. Son muy sensibles a los halagos y al reconocimiento; sus sentimientos son heridos fácilmente.
2. Están atrapados entre ser un niño y ser un adulto.
3. La autoconfianza es un factor muy importante en ir en contra de la presión de los compañeros y las preocupaciones por el éxito.
4. Un comportamiento fuerte oculta su falta de autoconfianza.
5. Ven el mundo más objetivamente, pero ven a los adultos subjetivamente, y pueden ser críticos.

Características mentales

1. Pueden entender mejor los principios morales.
2. Los procesos del pensamiento están comenzando a involucrar más de su propia voz personal.
3. El intervalo de atención puede ser prolongado.
4. El comportamiento argumentativo puede ser parte de “poner a prueba” una opinión.

Tareas del desarrollo

1. Madurez física.
2. Pensamiento abstracto.
3. Sentido fuerte de responsabilidad y consecuencias.

4. Membrecía en su grupo de compañeros.
5. Desarrollo de relaciones más definitivas entre sus compañeros.

Estrategias sugeridas al voluntario

1. Dé opciones y no se sienta temeroso de confrontar un comportamiento inapropiado.
2. Utilice el humor para difuminar las situaciones irritantes.
3. Dé retroalimentación positiva, y deje que el aprendiz sepa que la preocupación es por él y no por los logros.
4. Esté disponible y sea usted mismo con fortalezas, debilidades y emociones.
5. Sea honesto y revele información personal apropiada para construir confianza.
6. Discúlpese cuando sea apropiado.

Actividades sugeridas

1. Proyectos compartidos para el servicio comunitario como el voluntariado para hacer conservas antes de los días festivos.
2. Ayude con las tareas escolares, mientras resalta la importancia de las tareas escolares como una prioridad.
3. Discusión: intente conectarse con la forma en que ellos ven las cosas y déjelos saber que los puntos de vista de ellos son importantes.

5. MARCO LEGAL

El marco legal de la guía metodológica para la asignatura de educación física y deportes enfocada en el desarrollo de las cualidades físicas para la básica secundaria de la INSTITUCION EDUCATIVA ATENEO “SEDE SANTA ISABEL” de Pradera Valle se fundamenta en las siguientes normas:

Según la Ley 934 30/12/2004

Por la cual se oficializa la Política de Desarrollo Nacional de la Educación Física y se dictan otras disposiciones.

El Congreso de Colombia

Decreta:

Artículo 1º. En todos los establecimientos educativos, privados y oficiales, conforme a la Ley 115 de 1994, se incluirá el programa para el desarrollo de educación física.

Artículo 2º. Todo establecimiento educativo del país deberá incluir en su Proyecto Educativo Institucional, PEI, además del plan integral del área de la Educación Física, Recreación y Deporte, las acciones o proyectos pedagógicos complementarios del área. Dichos proyectos se desarrollan en todos los niveles educativos con que cuenta la institución y propenderá a la integración de la comunidad educativa.

Artículo 3º. Para dar cumplimiento a lo anterior y sin perjuicio de la autonomía conferida por el artículo 77 de la Ley 115 de 1994, cada Institución Educativa organizará la asignación académica de tal forma que garantice la implementación de tales proyectos.

Según el Decreto 230 De 2002

Capítulo 1

Normas técnicas curriculares.

Artículo 2º. Orientaciones para la Elaboración del Currículo. El currículo es el conjunto de criterios, planes de estudio, metodologías y procesos que contribuyen a la formación integral y a la construcción de la identidad cultural nacional, regional y local, incluyendo también los recursos humanos, académicos y físicos para poner en práctica las políticas y llevar a cabo el proyecto educativo institucional.

En virtud de la autonomía escolar ordenada por el artículo 77 de la Ley 115 de 1994, los establecimientos educativos que ofrezcan la educación formal gozan de autonomía para organizar las áreas obligatorias y fundamentales definidas para

cada nivel, introducir asignaturas optativas dentro de las áreas establecidas en la ley, adaptar algunas áreas a las necesidades y características regionales, adoptar métodos de enseñanza y organizar actividades formativas, culturales y deportivas, dentro de los lineamientos que establezca el Ministerio de Educación Nacional. Por lo tanto, el currículo adoptado por cada establecimiento educativo debe tener en cuenta y ajustarse a los siguientes parámetros:

- a) Los fines de la educación y los objetivos de cada nivel y ciclo definidos por la Ley 115 de 1994.
- b) Las normas técnicas, tales como estándares para el currículo en las áreas obligatorias y fundamentales del conocimiento, u otros instrumentos para la calidad, que defina y adopte el Ministerio de Educación Nacional.
- c) Los lineamientos curriculares expedidos por el Ministerio de Educación Nacional.

Según la ley 115 en su artículo 5° son fines de la educación en Colombia:

1 “El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que les impone los derechos de los demás y el orden jurídico y dentro de un proceso de formación integral físico, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos”

12 “La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene de prevención integral de problemas socialmente relevantes, de educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre”

6. PLANTEAMIENTO DE LA GUIA METODOLOGICA

6.1 PROGRAMACIÓN DE LA EVALUACIÓN INICIAL Y FINAL DE LOS GRADOS OCTAVO (8°) Y NOVENO (9°)

6.1.1 UNIDAD DIDÁCTICA: EVALUACIÓN INICIAL Y FINAL.

I y IV periodo Grado octavo (8°) y noveno (9°)

1- Objetivos

Objetivos Generales de la Unidad Didáctica

- Evaluar las cualidades físicas básicas de los estudiantes por medios de test físicos predeterminados en la unidad.
- Tener el perfil antropométrico de cada estudiante.

Objetivo Didáctico de la Unidad Didáctica

- Analizar por medio de las tablas de valoración de los diferentes test físicos identificando en que condición se encuentran las cualidades físicas básicas según los parámetros establecidos.

2- Indicadores de logros

Conceptual

- Conoce que un test físico sirve para valorar una cualidad física determinada.
- Compara sus resultados en las valoraciones de los test con los demás compañeros.
- Conoce en qué nivel se encuentran sus cualidades físicas.

Procedimental

- Ejecuta las pruebas determinadas para cada cualidad física.

Actitudinal

- Socializa con los demás compañeros sobre las pruebas realizadas.

- Se interesa por conocer en qué nivel se encuentran sus cualidades físicas básicas.
- Acepta las condiciones establecidas para cada prueba.

3- Distribución Temporal

I y IV periodo Grado (8°) y (9°): 4 clases prácticas

Grado 8°

Clase 1: I periodo – Evaluación Inicial
Clase 10: IV periodo – Evaluación Final

Grado 9°

Clase 1: I periodo – Evaluación Inicial
Clase 10: IV periodo – Evaluación Final

4- Sistemas de motivación

Los sistemas de motivación están dados por la competencia individual que genera el ejecutar una prueba con la que se obtiene una calificación para valorar una cualidad física.

En éste caso los estudiantes compiten por ver quién obtiene la más alta puntuación.

5- Metodología

Se llenará la ficha antropométrica y la planilla para cada estudiante.

Se comenzará con la explicación teórica de los test físicos, como se realizan y que cualidad física evalúa cada uno después se llevará a cabo las pruebas en un campo o terreno adecuado y los datos serán tenidos en su totalidad por el docente.

Los resultados de las pruebas se comparan con las tablas de valoración para cada test y se da el diagnostico de cada estudiante.

6- Recursos

Los requeridos por los test físicos como cronometro, pito, marcadores, ficha antropométrica y planilla individual.

7- Evaluación

La evaluación se realizará con los valores predeterminados en las tablas de calificación de los test físicos.

Se tendrá en cuenta la actitud del estudiante durante las actividades que se realizan.

8- Clases Prácticas (Test)

Test de fuerza

Abdominales (tronco)

El estudiante se coloca en posición decúbito dorsal con las manos detrás de la nuca, los dedos entrelazados y las piernas separadas unos 50 centímetros. Algún compañero o compañera lo sujeta por los tobillos. Se levanta y toca con el codo derecho la rodilla izquierda. Vuelve a tumbarse y hace lo mismo sobre el lado opuesto. El ejercicio dura un minuto. Las rodillas deben estar extendidas, aunque pueden flexionarse ligeramente cuando el codo las toque.

Categoría	Repeticiones
Sobresaliente	50
Notable	42
Bien	36
Suficiente	30
Insuficiente	24
Deficiente	18
Muy deficiente menos de	18

Test de velocidad

Cuarenta metros lanzados

Se miden 40 metros; a los 20 metros se ubica un ayudante y al final otra persona con el cronómetro. El estudiante parte cuando quiera; cuando pasa por delante del ayudante éste hace una señal y en ese momento se aprieta el cronómetro, que se detendrá cuando llegue al final.

Categoría	Repeticiones
Sobresaliente	4''4
Notable	4''7
Bien	5''0
Suficiente	5''3
Insuficiente	5''6
Deficiente	5''6
Muy deficiente menos de	5''9

Test de resistencia

PWC170 utilizando escalones

En los niños y adolescentes se evalúa la capacidad física de trabajo mediante el test PWC utilizando escalones. En este caso se utilizan las dos cargas de 3 minutos cada una con un descanso intermedio de 3 minutos. Para el ajuste de la intensidad de las mismas se pueden seguir las siguientes indicaciones:

- Pesar al evaluado
- Seleccionar la altura del escalón de acuerdo a la altura del pie al flexionar la rodilla 90 grados.

Para la primera carga:

- Multiplique el peso del evaluado por 6 kgm/min para obtener la potencia de trabajo en kgm/min.
- Divida 6 entre el resultado de la multiplicación de la altura del escalón en metros por 1.33 para obtener frecuencia de escalamiento por minuto.

Para la segunda carga:

- Si el evaluado tiene hasta 12 años de edad multiplique el peso del evaluado por 9 kgm/min para obtener la potencia de trabajo en kgm/min.
- Si el evaluado tiene más de 12 años de edad multiplique el peso del evaluado por 12 para obtener la potencia de trabajo en kgm/min.
- Si el evaluado tiene hasta 12 años divida 9 entre el producto de la altura del escalón en metros por 1.33 para obtener la frecuencia de ciclos de escalamiento por minuto.
- Si el evaluado tiene más de 12 años divida 12 entre el producto de la altura del escalón en metros por 1.33 para obtener la frecuencia de ciclos de escalamiento por minuto.

Sustituya los valores de pulsaciones por minuto al finalizar estas dos cargas en la ecuación de Karpman para obtener resultado de PWC170.

En la tabla se presentan valores de PWC170 y VO2max. en niños y adolescentes deportistas y no deportistas reportados por V.L.Karpman y cols.

VALORES DE CAPACIDAD DE TRABAJO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES DE AMBOS GÉNEROS DEPORTISTAS Y NO DEPORTISTAS.

Edades	Género Masculino				Género Femenino			
	Deportistas		No deportistas		Deportistas		No deportistas	
	PWC 170	VO2 máx.	PWC 170	VO2 máx.	PWC 170	VO2 máx.	PWC 170	VO2 máx.
8-9	669	50.4	663	49.0	634	42.0	551	36.3
10-11	733	47.9	630	47.6	655	42.6	632	35.2
12-13	953	46.7	759	43.8	791	44.6	669	32.7
14-15	927	46.6	699	44.5	679	42.6	612	38.1

Test de flexibilidad

Test de Wells

Sirve para medir la flexibilidad en movimiento de flexión de tronco al frente, desde la posición sentado. Se emplea una tarima de madera sobre la cual hay una escala graduada, de manera tal que el cero de ésta coincida con el lado de la tarima donde se apoyan los pies del evaluado. A partir del cero, la escala se gradúa en centímetros, con signo positivo hacia el lado que se aleja del ejecutante y con signo negativo hacia el lado que se acerca a él.

Hace una máxima flexión de tronco al frente, colocando sus manos sobre la escala, y se registra el resultado en centímetros con signo positivo alcanzado por el extremo de sus dedos.

Las rodillas deben mantenerse extendidas y los pies totalmente apoyados contra la tarima. La confiabilidad de este test es de 98% cuando se permiten tres ensayos consecutivos previos. La misma tarima sirve para realizar este test en posición de pie.

Condición	Distancia en centímetros
Bueno	20-15
Aceptable	14-10
Bajo	09-05
Deficiente	04-00

HISTORIAL ANTROPOMÉTRICO

Estudiante: _____

Sexo: _____ edad: _____ peso: _____ estatura: _____

Perímetros corporales

Fechas de aplicación	Pruebas		I	II	III
	Perímetro cráneo				
	Perímetro tórax	a. Normal			
		b. Inspiración			
		c. Diferencia			
	Extremidades superiores longitud	a. Derecho			
		b. Izquierdo			
		c. Diferencia			
	Perímetro en tensión bíceps	a. Derecho			
		b. Izquierdo			
		c. Diferencia			
	Perímetro muñecas	a. Derecho			
		b. Izquierdo			
		c. Diferencia			
	Diámetro biacromial				
	Bicrestidico (cresta de iliaco de frente)				
	Extremidades inferiores longitud	a. Derecho			
		b. Izquierdo			
		c. Diferencia			
	Altura del pie parte central del tobillo al piso				
	Perímetro cintura				
	Perímetro cuello				
	Longitud del pie	a. Derecho			
		b. Izquierdo			
		c. Diferencia			

Observaciones y juicio evaluativo del profesor: _____

Firma profesor

FICHA INDIVIDUAL

Foto

Ciudad y Fecha

Nombres y Apellidos:.....

Lugar y Fecha de Nacimiento:

Dirección:

Teléfono: Barrio:

Nombre y Apellidos: Padre:

Ocupación:

Nombres y Apellidos: Madre:

Ocupación:

Colegio de donde procede.....

Grado: Jornada: Grupo sanguíneo: RH:.....

Accidentes:

.....

Problemas de salud:

.....

Deportes que practica:

Firma del Padre y/o Acudiente
C.C.

Firma del Alumno
T.

6.2 PROGRAMACIÓN DE LAS CLASES TEÓRICAS DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES PARA LOS GRADOS OCTAVO (8º) Y NOVENO (9º)

6.2.1 UNIDAD DIDÁCTICA: TEORÍA DE LOS DEPORTES.

I, II, III, IV periodo.

1- Objetivos

Objetivos Generales de la Unidad Didáctica

- Crear un espacio teórico de los deportes propuestos en el programa donde los estudiantes se familiaricen con éstos y conozcan el procedimiento de los ejercicios que van a llevar a la práctica.
- Dar a los estudiantes una introducción teórica sobre la historia, los conceptos, las normas y los beneficios de los deportes que se van a practicar.

Objetivos Didácticos de la Unidad Didáctica

- Reforzar el proceso de enseñanza-aprendizaje con herramientas o material didáctico de lectura para enriquecer el conocimiento teórico de prácticas deportivas que realizan.
- Utilizar material de apoyo para la clase como ayudas audiovisuales, presentación de diapositivas, carteleras o imágenes para facilitar el entendimiento de los estudiantes.

2- Indicadores de logros

Conceptual

- Conoce en resumen la historia, las reglas básicas, el procedimiento de los ejercicios y los beneficios para el cuerpo de los deportes a practicar.
- Puede describir de que se trata cada deporte y que músculos intervienen en él.
- Conceptúa sobre la importancia de la actividad física.

Procedimental

- Demuestra correctamente en la práctica de los deportes planteados en el programa los conocimientos teóricos adquiridos.
- Lleva los gestos técnicos básicos de los deportes, de la teoría a la práctica realizando correctamente su procedimiento.

Actitudinal

- Interactúa en la clase con los demás compañeros.
- Narra experiencias.
- Expresa interés por conocer la historia de los deportes y que beneficios obtiene de estos.

3- Distribución Temporal

I, II, III y IV periodo Grado (8°) y (9°): 8 clases teóricas

Grado 8° y 9°

I periodo clase 2: Gimnasia Básica

II periodo clase 1: Fútbol

III periodo clase 1: Baloncesto

IV periodo clase 1: Atletismo

4- Sistemas de motivación

La motivación en los estudiantes está dada por las herramientas didácticas propuestas por el docente como videos o imágenes relacionadas con los deportes que se van a ver en clase.

5- Metodología

La metodología será por medio de la comunicación a partir del canal visual con demostraciones, ayudas visuales y medios visuales auxiliares. Y a partir del canal auditivo con descripciones, explicaciones y ayuda sonora.

6- Recursos

Tablero, marcadores, herramientas didácticas (videos, fotos, libros).

7- Evaluación

La evaluación se realizará mediante el aspecto teórico, teniendo en cuenta el conocimiento adquirido y la atención prestada por parte de los estudiantes a las explicaciones programadas para el docente en el principio de los periodos.

8- Clases Teóricas

I periodo Grado 8º: Gimnasia Básica

- Concepto de gimnasia básica.
- Historia de la gimnasia. (resumen)
- Explicación teórica de los ejercicios gimnásticos, descripción de cada uno de ellos.
- Reglas básicas de la gimnasia, normas y faltas en la ejecución de los ejercicios.
- Beneficios de la práctica de la gimnasia sobre el cuerpo, la mente y la salud en general.
- Material de lectura para los estudiantes con toda la información explicada.

II periodo Grado 8º: Fútbol

- Concepto de fútbol.
- Historia del fútbol en el mundo (resumen).
- Explicación teórica sobre los gestos técnicos de los movimientos básicos en el fútbol y descripción de lo que es ataque, defensa y las superficies de contacto del pie con el balón.
- Reglas básicas del fútbol, normas y faltas en el campo de juego.
- Beneficios de la práctica del fútbol para nuestro cuerpo.
- Material de lectura para los estudiantes con toda la información explicada.

III periodo Grado 8º: Baloncesto

- Concepto de baloncesto.

- Historia del baloncesto mundial (resumen).
- Explicación teórica sobre los gestos técnicos del baloncesto, dribbling, pases, tiros, entradas y su correcto proceso en la ejecución.
- Reglamentación básica en el baloncesto, normas y faltas en el campo de juego.
- Beneficios de la práctica del baloncesto sobre nuestro cuerpo.
- Material de lectura para los estudiantes con toda la información explicada.

IV periodo Grado 8º: Atletismo

- Concepto de atletismo.
- Historia del atletismo en el mundo (resumen).
- Explicación teórica sobre cada una de las pruebas del atletismo, como se dividen y cuáles son.
- Reglamentación básica del atletismo, normas y faltas en cada una de las pruebas del atletismo.
- Beneficios de la práctica del atletismo y cada una de sus modalidades sobre la salud.
- Material de lectura para los estudiantes con toda la información explicada.

I periodo Grado 9º: Gimnasia Básica

- Concepto de gimnasia básica.
- Historia de la gimnasia en el mundo y orígenes en Colombia (resumen).
- Explicación teórica de los ejercicios gimnásticos, descripción de cada uno de ellos a manera de repaso.
- Ejercicio oral sobre la reglamentación de la gimnasia, sus normas y faltas en la ejecución de los ejercicios.
- Grupos musculares básicos que intervienen en la práctica de la gimnasia.

- Material de lectura para los estudiantes con toda la información vista en clase.

II periodo Grado 9º: Fútbol

- Concepto de fútbol.
- Historia del fútbol en el mundo y sus orígenes en Colombia. (resumen).
- Repaso de la descripción de los movimientos básicos del fútbol y descripción de la táctica defensiva, ofensiva y el contraataque.
- Ejercicio oral sobre la reglamentación en el fútbol.
- Grupos musculares básicos que intervienen en la práctica del fútbol.
- Material de lectura para los estudiantes con toda la información vista en clase.

III periodo Grado 9º: Baloncesto

- Concepto de baloncesto.
- Historia del baloncesto y sus orígenes en Colombia (resumen).
- Repaso de los gestos técnicos del baloncesto, su descripción teórica.
- Ejercicio oral sobre las reglas en el baloncesto.
- Grupos musculares que intervienen en la práctica del baloncesto.
- Material de lectura para los estudiantes con toda la información vista en clase.

IV periodo Grado 9º: Atletismo

- Concepto de atletismo.
- Historia del atletismo y sus orígenes en Colombia (resumen).
- Repaso de las modalidades del atletismo, como se dividen y cuáles son.
- Ejercicio oral sobre las reglas y faltas en las modalidades del atletismo.

- Material de lectura para los estudiantes con toda la información vista en clase.

6.3 PROGRAMACIÓN DE LAS CLASES PRACTICAS DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES PARA LOS GRADOS OCTAVO (8º) Y NOVENO (9º)

6.3.1 UNIDAD DIDÁCTICA: GIMNASIA BÁSICA.

I periodo Grado octavo (8º) y noveno (9º)

1- Objetivos

Objetivos Generales de la Unidad Didáctica

- Contribuir al mejoramiento y desarrollo de sus cualidades físicas básicas.
- Interactuar con todos los compañeros en las actividades propuestas por el docente.
- Conocer e identificar los deportes habituales que se realizan en su entorno.
- Mejorar el rendimiento motor mediante la realización de actividades físicas.

Objetivo Didáctico de la Unidad Didáctica

- Conocer y respetar las normas de la gimnasia.
- Familiarizarse con los ejercicios gimnásticos.
- Ejecutar correctamente los ejercicios básicos de la gimnasia.
- Conocer e identificar los ejercicios de la gimnasia básica.
- Diseñar y ejecutar una coreografía con los ejercicios de la gimnasia básica.

2- Indicadores de logros

Conceptual

- Reconoce la historia y las reglas de la gimnasia.
- Reconoce los movimientos de la gimnasia básica.

- Posee conocimientos para ordenar una secuencia con movimientos gimnásticos.
- Conoce la influencia positiva de la práctica de la gimnasia sobre su salud.
- Identifica el concepto de lo que es el equilibrio y el control corporal.

Procedimental

- Se familiariza con el suelo y aprende a moverse en él.
- Ejecuta ejercicios gimnásticos manteniendo el equilibrio.
- Ejecuta ejercicios gimnásticos manteniendo el control corporal.
- Realiza una secuencia de ejercicios gimnásticos organizando una coreografía.
- Demuestra correctamente el gesto técnico de los movimientos de la gimnasia.

Actitudinal

- Se interesa por participar de las actividades con sus demás compañeros.
- Acepta las normas para los movimientos de la gimnasia.
- Demuestra interés por los contenidos de la gimnasia básica planteados en el periodo.
- Aclara sus dudas sobre el tema visto en clase con el docente que lo orienta.

3- Distribución Temporal

I periodo Grado octavo (8°): 8 clases prácticas (8días)

I periodo Grado noveno (9°): 8 clases prácticas (8días)

Temporalización: I periodo Grado 8°

Clase 3: rollo adelante y rollo largo adelante

Clase 4: rollo atrás y ejercicios de flexibilidad

Clase 5: ejercicios de flexibilidad y de fuerza

Clase 6: rollos con medio giro y giro completo

Clase 7: la tijera y la vela

Clase 8: el arco y la rueda
Clase 9: parada de cabeza y de manos
Clase 10: evaluación tema

Temporalización: I periodo Grado 9°

Clase 3: rollo adelante y rollo largo adelante
Clase 4: rollo atrás y ejercicios de flexibilidad
Clase 5: ejercicios de fuerza
Clase 6: rollos con medio giro y giro completo
Clase 7: el arco y la rueda
Clase 8: la rondada y la parada de cabeza
Clase 9: parada de manos y de antebrazos vertical
Clase 10: evaluación tema

4- Sistemas de motivación

Para motivar a los estudiantes el docente deberá demostrar cada uno de los ejercicios de la gimnasia básica propuestos en el programa para que los estudiantes tengan un modelo a seguir y observen como ejecutar los movimientos. Al finalizar el periodo se le pedirá a todos los estudiantes que diseñen una coreografía sencilla con los ejercicios de gimnasia que aprendieron y los demuestran ante todos sus compañeros.

5- Metodología

La metodología aplicada será un estilo inductivo, basado en observar acontecimientos particulares, con objeto de construir conceptos generales, siguiendo el camino del entrenador como el principal organizador del proceso de aprendizaje.

A través de la metodología indicada, se considera que teniendo en cuenta los diferentes niveles de los estudiantes, hemos de alcanzar la consecución de los objetivos propuestos en la unidad didáctica.

6- Recursos

Colchoneta, conos, cuerdas, área plana con grama.

7- Evaluación

La evaluación se realizará mediante los siguientes aspectos:

1. Nivel actitudinal, vestimenta y asistencia.
2. Aptitud física y movimientos de gimnasia.
3. Nivel teórico.

En el primer punto se tendrá en cuenta:

Registro de asistencia

Registro de actitudes

- Participación en clase
- Interés
- Actitud con respecto a los compañeros
- Actitud con respecto al profesor

Registro de vestimenta

En el segundo punto se tendrá en cuenta:

El desarrollo del equilibrio, la coordinación y el control del cuerpo en la ejecución de los movimientos de gimnasia que tiene el estudiante.

En el tercer punto se tendrá en cuenta:

El conocimiento adquirido y la atención que se le prestó al docente por parte de los estudiantes a las clases teóricas programadas en el inicio del periodo.

8- Clases Prácticas

I PERIODO GRADO OCTAVO (8°)

CLASE 3

TEMA: Rollo adelante, rollo largo adelante

ESTANDAR: Conocer y ejecutar correctamente la técnica del rollo adelante y rollo largo adelante.

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que es el rollo adelante y el rollo largo adelante

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente el rollo adelante y el rollo largo adelante.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los trabajos físico-técnicos realizados en ella.

CONTENIDO:
(Fase inicial)

↯ Movilidad articular (ascendente o descendente).

Calentamiento:

- ✓ Trote suave.
- ✓ Taloneo.
- ✓ Skipping bajo, medio y alto.
- ✓ Elevación de rodillas.
- ✓ Desplazamientos laterales.
- ✓ Elevación de piernas frontal y lateral.
- ✓ Zancadas.
- ✓ Juego
- ✓ Estiramiento.

(Fase central)

EL ROLLO: en cuclillas, glúteos sobre los talones y el pecho cerca de las rodillas, las manos se apoyan en el piso a unos 30cm de los pies. El rollo consiste en rodar sobre la espalda, metiendo la cabeza entre las piernas sin que esta toque el piso para llegar de nuevo a la posición inicial.

✓ **Ejercicio**

Sentados en el suelo, rodillas flexionadas, sosteniéndolas firmemente con los brazos hasta tocar el pecho, balancearse hacia atrás y hacia delante

✓ **Ejercicio**

El balancín: tenderse en el suelo boca arriba. Levantar las piernas hacia atrás hasta tocar el suelo sobre la cabeza, apoyando las manos en el suelo a la altura de las orejas. Regresar las piernas a la posición inicial, flexionando el tronco hacia delante hasta que las manos toquen el suelo al lado de los pies. Balancearse hacia delante y hacia atrás.

✓ **Ejercicio**

En posición de cuclillas, con rodillas juntas y apoyo de manos en la colchoneta, dedos bien separados, impulsar el cuerpo hacia delante apoyándose en la nuca; rodar hasta la posición inicial.

✓ Ejercicio

Ejercicio anterior terminando con un salto al final.

✓ Ejercicio

ROLLO LARGO ADELANTE

Rollo adelante sobre compañeros tendidos en el suelo boca abajo.

✓ Ejercicio

Desde la posición de cuclillas un rollo corto y uno largo.

✓ Ejercicio

Rollo largo sobre un cajón pequeño.

✓ Ejercicio

Rollo largo con carrera inicial.

(Fase final)

✓ Vuelta a la calma

✓ Estiramiento

✓ Hidratación

Materiales: colchonetas, cuerdas, conos, música de ambientación.

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y reconocimiento de los rollos en la gimnasia.

CLASE 4

TEMA: Rollo atrás, ejercicios de flexibilidad

ESTANDAR: Conocer y ejecutar correctamente la técnica del rollo atrás y los ejercicios de flexibilidad.

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que es el rollo atrás y los ejercicios de flexibilidad.

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente el rollo atrás y los ejercicios de flexibilidad.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los trabajos físico-técnicos realizados en ella.

CONTENIDO:
(Fase inicial)

✓ movilidad articular

Calentamiento:

✓ trote suave

✓ taloneo

✓ Skipping bajo, medio y alto

✓ elevación de rodillas

✓ desplazamientos laterales

✓ elevación de piernas frontal y lateral

✓ zancadas

✓ juego de los 10 pases con la mano

✓ estiramiento

(Fase central)

✓ **Ejercicio**

ROLLO ATRAS

Desde la posición sentada balancearse sosteniendo las rodillas flexionadas con los brazos.

✓ **Ejercicio**

Ejercicio anterior pero apoyando las manos en el suelo a la altura de las orejas y llevando las piernas por encima de la cabeza.

✓ Ejercicio

Ejercicio anterior balanceándose varias veces y finalmente agregar el rollo atrás.

✓ Ejercicio

Desde la posición cuclillas realizar un rollo atrás terminando en la misma posición.

✓ Ejercicio

Desde la posición sentada realizar un rollo atrás terminando en la posición de rodillas.

✓ Ejercicio

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

En parejas: de rodillas frente a frente, el tronco horizontal, la espalda recta, los brazos extendidos y las manos sobre los hombros del compañero, ejecutar flexiones simultáneas de tronco.

✓ Ejercicio

Ejercicio anterior pero en posición de pie con las piernas separadas.

✓ Ejercicio

Sentados frente a frente con las piernas extendidas y separadas los pies de uno contra los del otro, sujetándose por las manos con los brazos extendidos, uno se inclina hacia atrás, mientras que el otro se deja estirar pasivamente hacia delante. Luego cambian.

✓ Ejercicio

El ejecutante sentado, con las piernas extendidas y separadas, los brazos extendidos y las manos apoyadas en el suelo, detrás del cuerpo, el otro compañero de rodillas frente al ejecutante le ayuda a separar las piernas.

(Fase final)

✓ Vuelta a la calma

✓ **Estiramiento**

✓ **Hidratación**

Materiales: colchonetas, cuerdas, conos, música de ambientación.

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y reconocimiento de los rollos atrás y ejercicios de flexibilidad.

CLASE 5

TEMA: Ejercicios de flexibilidad y ejercicios de fuerza

ESTANDAR: Conocer y ejecutar correctamente los ejercicios de flexibilidad y fuerza.

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que son los ejercicios de flexibilidad y fuerza.

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente los ejercicios de flexibilidad y fuerza.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los trabajos físico-técnicos realizados en ella.

CONTENIDO: (Fase inicial)

✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).
Calentamiento:

✓ Trote suave.

✓ Taloneo.

✓ Skipping bajo, medio y alto.

✓ Elevación de rodillas.

✓ Desplazamientos laterales.

✓ Elevación de piernas frontal y lateral.

✓ Zancadas.

✓ Juego de 10 pases con la mano y con el pie.

✓ Estiramientos

(Fase central)

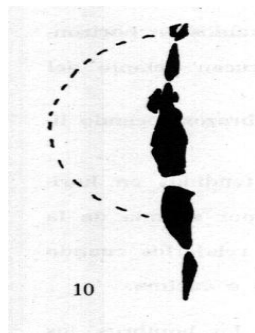
✓ Ejercicio

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

De pie, con las piernas ligeramente separadas, hombros bajos y rígidos, brazos a lo largo del cuerpo.

Lanzar los brazos tendidos hacia arriba, coger una mano con la otra en vertical y extender los brazos hacia atrás (R); después dejar caer los brazos.

- Conservar la cabeza erguida y la pelvis rígida.



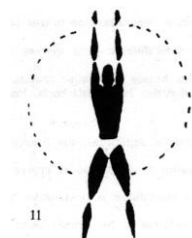
Gráfica 1

✓ Ejercicio

De pie, con los pies ligeramente separados,. Los hombros bajos y rígidos, los brazos a lo largo del cuerpo.

Elevar los brazos lateralmente, con las palmas de las manos hacia el suelo.

- Conservar la espalda recta y los brazos completamente tendidos.



Gráfica 2

✓ Ejercicio

Tendido sobre la espalda, apoyándose en la nuca, con los codos en el suelo, la pelvis elevada y sostenida por las manos, las piernas extendidas en vertical (posición «de vela»).

Bajar una pierna extendida y tocar el suelo detrás de la cabeza.



83

Gráfica 3

✓ Ejercicio

Sentado, con una pierna extendida adelante, la otra pierna flexionada, la rodilla separada lateralmente, el pie y el muslo sobre el suelo.

Lanzar la mano opuesta hacia la punta del pie de la pierna adelantada y el otro brazo hacia arriba. (R).



95

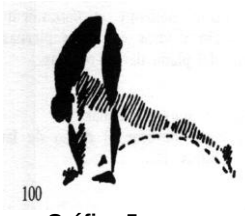
Gráfica 4

✓ Ejercicio

Con apoyo facial, el cuerpo, los brazos y las piernas extendidas, las rodillas juntas o más o menos separadas.

Elevar la pelvis para acercar los pies a las manos por pequeños saltos sucesivos o por un gran salto.

Conservar las piernas extendidas.



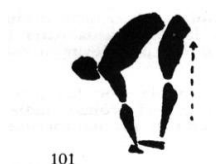
100

Gráfica 5

✓ Ejercicio

Agachado, las rodillas juntas, coger los dedos de los pies con las manos.

Extender completamente las piernas sin soltar las presas de las manos.



Gráfica 6

✓ Ejercicio

EJERCICIOS DE FUERZA PARA LOS BRAZOS:

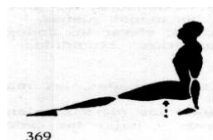
En posición boca abajo ejecutar flexiones de brazos (lagartijas).

✓ Ejercicio

Sentado, con las piernas extendidas y juntas, el tronco recto, los brazos a lo largo del cuerpo, las manos planas sobre el suelo.

Extender los brazos para despegar las nalgas.

Variante: las manos apoyadas en la extremidad de los dedos.



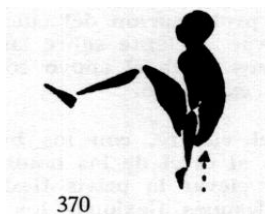
Gráfica 7

✓ Ejercicio

Sentado, con las piernas flexionadas, las rodillas juntas, el tronco recto, los brazos a lo largo del cuerpo, las manos planas sobre el suelo.

Extender los brazos para despegar las nalgas y elevar las piernas, con las rodillas contra el pecho.

- Variante: manos apoyadas sobre la extremidad de los dedos.



Gráfica 8

✓ Ejercicio

De rodillas, erguido con los brazos extendidos en vertical.

Bajar los brazos de delante atrás y flexionar ligeramente el tronco y las piernas; luego, simultáneamente, lanzar los brazos hacia arriba adelante y extender las piernas para saltar en vertical.

- Variante: efectuar en suspensión una extensión del tronco; después sujetarse en las piernas flexionadas.



Gráfica 9

✓ Ejercicio

De pie, con la espalda contra las espalderas (o una pared). Elevar una pierna extendida en horizontal.



Gráfica 10

(Fase final)

- ✓ Vuelta a la calma
- ✓ Estiramiento
- ✓ Hidratación

Materiales: colchonetas, cuerdas, conos, música de ambientación.

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y reconocimiento de los ejercicios de flexibilidad y fuerza.

CLASE 6

TEMA: Rollos con medio giro y giro completo

ESTANDAR: Descubrir y aplicar la secuencia del rollo con medio giro y giro completo.

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que es el rollo con medio giro y giro completo.

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente el rollo con medio giro y giro completo.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los trabajos físico-técnicos realizados en ella.

CONTENIDO: **(Fase inicial)**

✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).
Calentamiento:

- ✓ Trote suave.
- ✓ Taloneo.
- ✓ Skipping bajo, medio y alto.
- ✓ Elevación de rodillas.
- ✓ Desplazamientos laterales.
- ✓ Elevación de piernas frontal y lateral.
- ✓ Zancadas.
- ✓ Juego cualquiera.
- ✓ Estiramientos

(Fase central)

✓ **Ejercicio**

En posición de cuclillas, con rodillas juntas y apoyo de manos en la colchoneta, dedos bien separados, impulsar el cuerpo hacia delante apoyándose en la nuca; rodar hasta la posición inicial.

✓ **Ejercicio**

Ejercicio anterior terminando con un salto al final.

✓ Ejercicio

Desde la posición de cuclillas un rollo corto y uno largo.

✓ Ejercicio

Rollo largo con carrera inicial.

✓ Ejercicio

Rollo atrás, rollo adelante, rebote con medio giro.

✓ Ejercicio

Ejercicio anterior pero con giro completo.

✓ Ejercicio

Rollo adelante, rebote con medio giro, rollo atrás.

✓ Ejercicio

Ejercicio anterior ahora con giro completo.

✓ Ejercicio

Carrera inicial, rollo adelante, rebote y medio giro, rollo atrás y rebote final.

✓ Ejercicio

Ejercicio anterior ahora con giro completo.

(Fase final)

✓ Vuelta a la calma

✓ Estiramiento

✓ Hidratación

Materiales: colchonetas, cuerdas, conos, música de ambientación.

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y reconocimiento de los rollos con medio giro y giro completo.

CLASE 7

TEMA: La Tijera Y La Vela

ESTANDAR: Dominar y demostrar correctamente la técnica de la tijera y la vela.

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que es la vela y la tijera en gimnasia.

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente la tijera y la vela.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los trabajos físico-técnicos realizados en ella.

CONTENIDO: (Fase inicial)

✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).
Calentamiento:

- ✓ Trote suave.
- ✓ Taloneo.
- ✓ Skipping bajo, medio y alto.
- ✓ Elevación de rodillas.
- ✓ Desplazamientos laterales.
- ✓ Elevación de piernas frontal y lateral.
- ✓ Zancadas.
- ✓ Juego
- ✓ Estiramientos.

(Fase central)

↗ Ejercicio

LA TIJERA: de pie, apoyado en la pierna derecha, elevar la pierna izquierda al frente de manera recta, inmediatamente después impulsar la pierna derecha hacia arriba bajando la pierna izquierda rápidamente.

Individualmente dar tres saltos en una pierna manteniendo la otra elevada y extendida al frente.

↗ Ejercicio

Avanzar saltando en una pierna elevando la otra al frente arriba e ir alternando de manera sucesiva.

↗ Ejercicio

De pie describir círculos a media altura al frente con una y otra pierna.

↗ Ejercicio

Por parejas frente a frente cada estudiante levanta la misma pierna y mutuamente la toman con la mano correspondiente, desde la posición efectuar el mayor número de rebotes.

↗ Ejercicio

En parejas frente a frente, un estudiante sostiene un bastón a media altura y su compañero pasa primero una pierna extendida sobre el, luego la otra. Se realiza de derecha a izquierda y viceversa.

↗ Ejercicio

Iniciar la ejecución de la tijera a mínima altura e ir aumentando progresivamente.

↗ Ejercicio

LA VELA: apoyado en la parte posterior de la cabeza, el cuello, los hombros y los brazos, con las manos ubicadas sobre la parte dorsal de la cintura, se elevan las piernas extendidas y rígidas al máximo.

Individualmente los estudiantes acostados de cubito dorsal (boca arriba) se apoyan únicamente en la cabeza y en los pies, elevando el cuerpo describiendo una especie de arco.

✓ Ejercicio

El estudiante acostado sobre la espalda apoya las manos en los glúteos y eleva las piernas para pedalear.

✓ Ejercicio

En parejas un estudiante eleva y sostiene por los pies a otro para ayudarlo a describir la posición vertical.

✓ Ejercicio

Ejercicio anterior pero se elevan al máximo las piernas juntas hasta alcanzar la posición vertical.

(Fase final)

✓ Vuelta a la calma

✓ Estiramiento

✓ Hidratación

Materiales: colchonetas, cuerdas, conos, música de ambientación.

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y reconocimiento de la tijera y la vela en la gimnasia.

CLASE 8

TEMA: El arco o puente y la rueda

ESTANDAR: Conocer y ejecutar correctamente la técnica del arco y la rueda.

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que es el arco y la rueda.

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente el arco y la rueda.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los trabajos físico-técnicos realizados en ella.

CONTENIDO: (Fase inicial)

✓ movilidad articular

Calentamiento:

✓ trote suave

✓ taloneo

✓ Skipping bajo, medio y alto

✓ elevación de rodillas

✓ desplazamientos laterales

✓ elevación de piernas frontal y lateral

✓ zancadas

✓ juego para entrar en calor.

✓ estiramiento

(Fase central)

✓ Ejercicio

EL ARCO O PUENTE: boca arriba, se apoyan las manos en el piso, bajo los hombros, los pies con apoyo plantar completo, juntos con las piernas semiflexionadas, el estudiante procede a levantar su cadera luego de extender sus piernas, le sigue el tronco, cabeza, y los brazos, los cuales terminan en completa extensión al igual que el cuello, el tronco y las piernas mantienen el apoyo plantar completo.

Acostados sobre la espalda, piernas flexionadas con los talones casi tocando los glúteos, brazos abajo, con las palmas hacia el piso, elevar la cadera lo máximo posible.

✓ Ejercicio

El ejercicio anterior, pero colocando los brazos a los lados.

✓ Ejercicio

El anterior movimiento pero ahora los brazos se colocan extendidos atrás.

↯ Ejercicio

Posición igual a las anteriores, pero ahora se utiliza el verdadero apoyo; esto es, bajo los hombros con las palmas apoyadas en el piso; los dedos se colocan separados para un mejor apoyo.

↯ Ejercicio

LA RUEDA: destreza gimnástica de carácter elemental que consiste en partir de la posición de pie, eleva simultáneamente los dos brazos y lleva el pie izquierdo arriba y al lado, posteriormente y siguiendo la trayectoria de una línea recta, apoya en el piso el pie izquierdo, luego la mano izquierda, la mano derecha y el pie derecho pasando el cuerpo por la vertical invertida de brazos con las piernas separadas.

En forma lenta demostrar el movimiento siguiendo la descripción anterior.

↯ Ejercicio

En parejas un estudiante arrodillado, el que realiza el movimiento al lado de él apoya sus manos frente a su compañero y pasa las piernas sobre el compañero, a manera de obstáculo, tratando de no tocarlo ni con los pies, rodillas o piernas. Se trata de ejecutar todo en una línea que se puede marcar en el piso luego volver hacia el otro lado con el fin de aprenderla por ambos lados.

VARIANTES: el compañero que sirve de obstáculo puede ir extendiendo sus piernas para que el otro estudiante realice el movimiento lo mas vertical posible.

Empleando una banca, el estudiante toma impulso, apoya sus manos en la banca, pasa una pierna y luego la otra, hasta el otro lado de la banca.

Realizar la rueda en forma lenta, tratando de elevar la cadera lo más posible, manteniendo las piernas extendidas. Un compañero puede tomar la cadera y lo sigue en su movimiento.

(Fase final)

↯ Vuelta a la calma

↯ Estiramiento

↯ Hidratación

Materiales: colchonetas, cuerdas, conos, música de ambientación.

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y reconocimiento de el arco y la rueda en la gimnasia.

CLASE 9

TEMA: Parada de cabeza y parada de manos.

ESTANDAR: Descubrir y ejecutar la técnica de la parada de cabeza y parada de manos.

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que es la parada de cabeza y la parada de manos.

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente la para de cabeza y la parada de manos.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los trabajos físico-técnicos realizados en ella.

CONTENIDO: (Fase inicial)

✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).
Calentamiento:

- ✓ Trote suave.
- ✓ Taloneo.
- ✓ Skipping bajo, medio y alto.
- ✓ Elevación de rodillas.
- ✓ Desplazamientos laterales.
- ✓ Elevación de piernas frontal y lateral.
- ✓ Zancadas.
- ✓ Juego cualquiera.
- ✓ Estiramientos.

(Fase central)

✓ Ejercicio

PARADA DE CABEZA: el estudiante apoyado en le frente y en las palmas de las manos, forma un triangulo entre estos y eleva en cuerpo verticalmente. En posición cuclillas, apoyar las manos y la frente en el piso, regresar a la posición de partida.

✓ Ejercicio

Partiendo de la posición anterior pero ahora el estudiante extiende sus piernas y trata de acercar los pies a la cara, luego levanta una pierna tratando de no perder la posición.

✓ Ejercicio

El movimiento anterior pero ahora el estudiante trata de colocar las rodillas sobre sus codos, otro compañero lo sostiene por la cadera para que no pierda el equilibrio. Luego realiza el movimiento sin ayuda.

✓ Ejercicio

Desde la posición frente y manos apoyadas, y rodillas sobre los codos, elevar alternadamente una y otra pierna.

✓ Ejercicio

En parejas un estudiante sentado sobre sus talones con las rodillas separadas. El otro en posición frente a él intenta la parada de cabeza, su compañero lo sostiene por la cadera.

✓ Ejercicio

De forma individual utilizando como apoyo una pared e intentar la parada de cabeza.

✓ Ejercicio

Por último realizarla sin ninguna clase de apoyo.

✓ Ejercicio

PARADA DE MANOS: el estudiante apoya sus manos de forma paralela a lo ancho de los hombros con los dedos abiertos y extendidos. Con base en este apoyo elevar las piernas y mantener el cuerpo completamente vertical. En cuclillas, se apoyan las manos en el suelo y con el impulso de las piernas eleva la cadera.

✓ Ejercicio

Ejercicio anterior pero ahora una pierna permanece extendida atrás mientras que con la otra se realizan impulsos.

✓ Ejercicio

Tratar de realizar tijeras en el aire con las piernas extendidas, cada vez se va pidiendo más altura a la cadera.

✓ Ejercicio

Utilizando como apoyo una pared, el estudiante en posición cuclillas le da la espalda a la misma, trata de realizar la parada de manos elevando sus piernas hasta adoptar la posición vertical.

✓ Ejercicio

Desde la posición de pie el estudiante trata de realizar la parada de manos, mientras que un compañero sirve de apoyo tomándolo de las piernas cuando el que ejecuta el movimiento llega a la máxima extensión.

✓ Ejercicio

Por último el estudiante trata de realizar la parada de manos sin ningún tipo de apoyo.

(Fase final)

✓ Vuelta a la calma

✓ Estiramiento

✓ Hidratación

Materiales: colchonetas, cuerdas, conos, música de ambientación.

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y reconocimiento de la parada de cabeza y la parada de manos en la gimnasia.

CLASE 10

TEMA: Evaluación de gimnasia

CONTENIDO:
(Fase inicial)

✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).

Calentamiento:

✓ Trote suave.

✓ Taloneo.

✓ Skipping bajo, medio y alto.

✓ Elevación de rodillas.

✓ Desplazamientos laterales.

✓ Elevación de piernas frontal y lateral.

✓ Zancadas.

✓ Juego cualquiera

✓ Estiramiento

(Fase central)

✓ **Evaluación**

Olimpiada de gimnasia.

(Fase final)

✓ **Vuelta a la calma**

✓ **Estiramiento**

✓ **Hidratación**

Materiales: colchonetas, cuerdas, conos, música de ambientación.

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

I PERIODO GRADO NOVENO (9º)

CLASE 3

TEMA: Rollo adelante, rollo largo adelante

ESTANDAR: Ejecutar correctamente la técnica del rollo adelante y rollo largo adelante.

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que es el rollo adelante y el rollo largo adelante.

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente el rollo adelante y el rollo largo adelante.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los trabajos físico-técnicos realizados en ella.

CONTENIDO: (Fase inicial)

✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).

Calentamiento:

✓ Trote suave.

✓ Taloneo.

✓ Skipping bajo, medio y alto.

✓ Elevación de rodillas.

✓ Desplazamientos laterales.

✓ Elevación de piernas frontal y lateral.

✓ Zancadas.

✓ Juego

✓ Estiramiento.

(Fase central)

ROLLO ADELANTE

↯ Ejercicio

Sentados en el suelo, rodillas flexionadas, sosteniéndolas firmemente con los brazos hasta tocar el pecho, balancearse hacia atrás y hacia delante

↯ Ejercicio

El balancín: tenderse en el suelo boca arriba. Levantar las piernas hacia atrás hasta tocar el suelo sobre la cabeza, apoyando las manos en el suelo a la altura de las orejas. Regresar las piernas a la posición inicial, flexionando el tronco hacia delante hasta que las manos toquen el suelo al lado de los pies. Balancearse hacia delante y hacia atrás.

↯ Ejercicio

Posición de rodillas, manos en el piso, brazos extendidos al ancho de los hombros, desplazar el peso del cuerpo hacia delante subiendo un poco las caderas, extendiendo las piernas; la cabeza se baja hacia el pecho, se flexionan los brazos para que la espalda toque el piso, rodar adelante suavemente, terminando en posición sentado o acostado.

↯ Ejercicio

Ejercicio anterior pero ahora con las piernas extendidas y separadas, se lleva la cabeza al pecho, se flexionan los brazos para que la espalda toque el piso, se rueda suavemente terminando sentado o acostado dependiendo del impulso.

↯ Ejercicio

Ejercicio anterior pero ahora con las piernas juntas y semiflexionadas, acercar la cabeza al pecho, flexionar los brazos, apoyar la espalda en el piso y rodar, terminando este movimiento como el ejercicio anterior.

↯ Ejercicio

Ejercicio anterior ahora con las piernas extendidas y juntas, ejecutar los movimientos realizados en ejercicios anteriores.

↯ Ejercicio

Por último realizar completamente el rollo.

↗ Ejercicio

ROLLO LARGO ADELANTE

Rollo adelante sobre compañeros tendidos en el suelo boca abajo.

↗ Ejercicio

Desde la posición de cuclillas un rollo corto y uno largo.

↗ Ejercicio

Rollo largo sobre un cajón pequeño.

↗ Ejercicio

Rollo largo con carrera inicial.

(Fase final)

↗ Vuelta a la calma

↗ Estiramiento

↗ Hidratación

Materiales: colchonetas, cuerdas, conos, música de ambientación.

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y reconocimiento del rollo adelante y el rollo largo adelante en la gimnasia.

CLASE 4

TEMA: Rollo atrás y ejercicios de flexibilidad

ESTANDAR: Conocer y ejecutar la técnica del rollo atrás y los ejercicios de flexibilidad.

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que es el rollo atrás y los ejercicios de flexibilidad.

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente el rollo atrás y los ejercicios de flexibilidad.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los trabajos físico-técnicos realizados en ella.

CONTENIDO:
(Fase inicial)

✓ movilidad articular

Calentamiento:

✓ trote suave

✓ taloneo

✓ Skipping bajo, medio y alto

✓ elevación de rodillas

✓ desplazamientos laterales

✓ elevación de piernas frontal y lateral

✓ zancadas

✓ juego cualquiera para entrar en calor

✓ estiramiento

(Fase central)

✓ **Ejercicio**

ROLLO ATRAS

Desde la posición sentada balancearse sosteniendo las rodillas flexionadas con los brazos.

✓ **Ejercicio**

Ejercicio anterior pero apoyando las manos en el suelo a la altura de las orejas y llevando las piernas por encima de la cabeza.

✓ **Ejercicio**

Ejercicio anterior balanceándose varias veces y finalmente agregar el rollo atrás.

✓ Ejercicio

Desde la posición cuclillas realizar un rollo atrás terminando en la misma posición.

✓ Ejercicio

Desde la posición sentada realizar un rollo atrás terminando en la posición de rodillas.

✓ Ejercicio

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

De pie, con las piernas separadas, los brazos oblicuos delante del cuerpo, extendidos y cruzados, las palmas de las manos de cara al suelo.

Lanzar oblicuamente los brazos hacia arriba y atrás, con las palmas de las manos vueltas hacia arriba. (R).

- Extender el pecho adelante y arriba.



Gráfica 11

✓ Ejercicio

De pie, con las piernas separadas, los brazos extendidos en horizontal ante el cuerpo, las manos juntas, las palmas vueltas hacia arriba.

Lanzar los brazos oblicuamente hacia abajo, atrás y arriba para dar una palmada con las manos, detrás de la espalda.

- Conservar los brazos extendidos.



Gráfica 12

✓ Ejercicio

Sentado, con las piernas flexionadas, los talones contra las nalgas, las manos sujetando los dedos de los pies.

Extender las piernas adelante sobre el suelo sin soltar la presa de las manos. (R).



Gráfica 13

✓ Ejercicio

Sentado, con las piernas extendidas, la posición de los brazos discrecional, la espalda plana.

Tocar los tobillos con las manos. (R).

- Conservar la espalda lo más plana posible.
- Variante: coger la punta de los pies; después efectuar flexiones sucesivas del tronco.



Gráfica 14

✓ Ejercicio

De rodillas, con las manos apoyadas delante del cuerpo.

Colocar la parte superior del cráneo o la parte posterior de la cabeza sobre el suelo; después efectuar una voltereta sobre la espalda para volver a encontrarse en posición de sentado sobre el suelo.

- Variante: rodar sin ayuda de las manos - rodar hacia atrás - iniciando la voltereta agachado o de pie.



Gráfica 15

✓ Ejercicio

Tendido sobre el vientre, con las palmas de las manos sobre el suelo al nivel de los hombros.

Elevar el pecho para hundir la parte superior de la espalda (R) ayudándose con una ligera extensión de los brazos.

- No echar la cabeza hacia atrás ni ahuecar la cintura.



Gráfica 16

(Fase final)

- ✓ Vuelta a la calma
- ✓ Estiramiento
- ✓ Hidratación

Materiales: colchonetas, cuerdas, conos, música de ambientación.

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y reconocimiento del rollo atrás y los ejercicios de flexibilidad.

CLASE 5

TEMA: Ejercicios de flexibilidad y ejercicios de fuerza

ESTANDAR: Conocer y ejecutar correctamente los ejercicios de flexibilidad y fuerza.

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que son los ejercicios de flexibilidad y los ejercicios de fuerza.

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente los ejercicios de flexibilidad y fuerza.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los trabajos físico-técnicos realizados en ella.

CONTENIDO:
(Fase inicial)

- ✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).

Calentamiento:

- ✓ Trote suave.
- ✓ Taloneo.
- ✓ Skipping bajo, medio y alto.
- ✓ Elevación de rodillas.
- ✓ Desplazamientos laterales.
- ✓ Elevación de piernas frontal y lateral.
- ✓ Zancadas.
- ✓ Juego de 10 pases con la mano y con el pie.
- ✓ Estiramiento.

(Fase central)

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

✓ Ejercicio

Dos ejecutantes: de pie, espalda contra espalda, con los brazos tendidos horizontalmente sobre el costado, cogidos de las manos con los dedos entrelazados.

Cada uno da un paso adelante con la misma pierna (tendida o flexionada) y lleva el pecho adelante y arriba; luego vuelve a la posición inicial para repetir el ejercicio adelantando la otra pierna.

- Conservar los brazos extendidos horizontalmente y el tronco erguido.
- Variante: los brazos alargados en vertical por encima de la cabeza.



Gráfica 17

✓ Ejercicio

Dos ejecutantes: de pie, espalda contra espalda, los brazos tendidos en horizontal sobre el costado, cogidos de las manos con los dedos entrelazados.

Uno lleva horizontalmente los brazos hacia adelante mientras que el otro, pasivo, deja que le estiren.



Gráfica 18

✓ Ejercicio

De pie, con los brazos a lo largo del cuerpo.

Levantar una rodilla flexionada lo más alto posible y coger la pierna entre las manos; luego tirar con los brazos para acentuar la flexión de la pierna sobre el tronco. (R).

- Conservar el tronco recto.

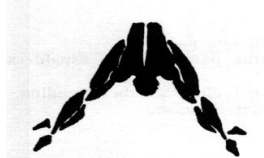


Gráfica 19

✓ Ejercicio

De pie, con las piernas extendidas y muy separadas.

Flexionar el tronco hacia adelante y hacer deslizar el dorso de las manos contra las pantorrillas hacia los tobillos. (R).



Gráfica 20

✓ Ejercicio

Tendido sobre el vientre con las piernas flexionadas.

Coger los tobillos; después extender la espalda y la cabeza y despegar el pecho del suelo mediante la tracción de los brazos sobre las piernas.

- Localizar la extensión de la espalda mediante la extensión forzada de las piernas.
- Conservar la pelvis y los muslos en contacto con el suelo.



Gráfica 21

✓ Ejercicio

Sentado, con las piernas extendidas, las rodillas juntas, los brazos extendidos y oblicuos hacia atrás, las manos apoyadas en el suelo.

Elevar la pelvis para apoyarse en los brazos extendidos verticalmente e impulsar el pecho hacia arriba. (R).

- Conservar brazos y piernas extendidos.
- Echar la cabeza atrás.



Gráfica 22

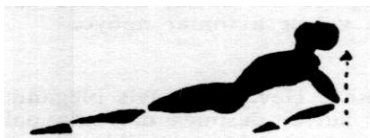
EJERCICIOS DE FUERZA

✓ Ejercicio

En apoyo dorsal extendido, con las rodillas juntas.

Flexionar y después extender los brazos conservando el cuerpo extendido.

- Con o sin despegar las manos.

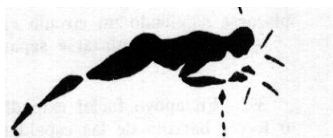


Gráfica 23

✓ Ejercicio

En apoyo facial extendido.

Flexionar los brazos; extenderlos y despegarse del suelo; después golpear las manos una contra la otra antes de volver a tomar apoyo.



Gráfica 24

✓ Ejercicio

En posición de lanzamiento adelante flexionada, con la pierna trasera extendida.

Progresar hacia adelante a grandes pasos en flexión sin elevar la pelvis.

- Saltar combinando la posición relativa de las piernas a cada salto.



Gráfica 25

✓ Ejercicio

De pie, con los brazos a lo largo del cuerpo.

Saltar en vertical elevando las rodillas flexionadas lo más alto posible, con o sin ayuda de los brazos.

- Impulso sobre los dos pies, o uno solo, quedando el otro levantado adelante.
- Variante: salida con las piernas separadas y elevación lateral de las rodillas flexionadas.



Gráfica 26

✓ Ejercicio

Tendido de espaldas, con las piernas un poco separadas y muy flexionadas, los brazos separados lateralmente.

Elevar la pelvis lo más alto posible; luego bajarla.

- Variante: hacer efectuar a la pelvis elevada diversos movimientos (desplazamiento lateral, círculos en un sentido y luego en el otro).



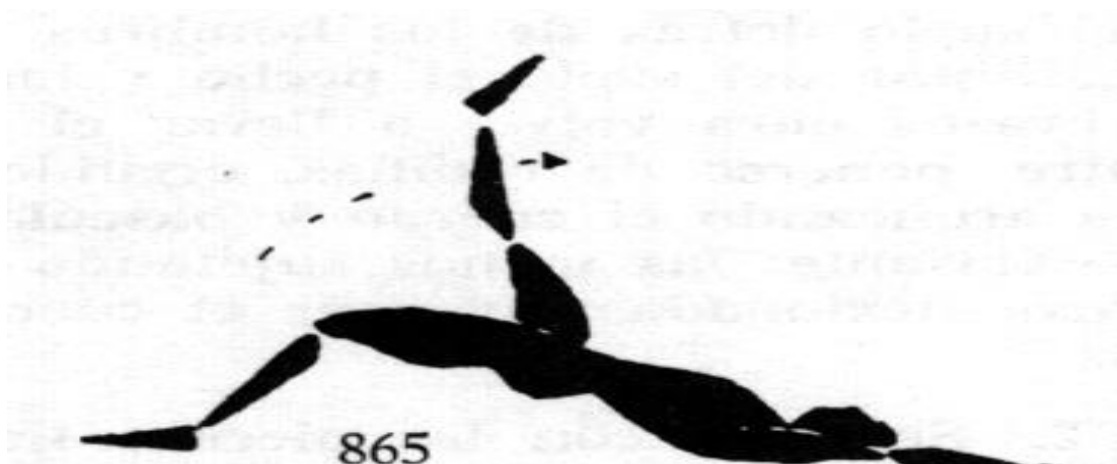
Gráfica 27

✓ Ejercicio

Tendido de espaldas, con las piernas semiflexionadas, los brazos en prolongación del cuerpo.

Elevar la pelvis y levantar una pierna extendida.

- Tratar de despegar del suelo toda la espalda y apoyarse sobre la nuca y los brazos.



Gráfica 28

(Fase final)

- ✓ Vuelta a la calma
- ✓ Estiramiento
- ✓ Hidratación

Materiales: colchonetas, cuerdas, conos, música de ambientación.

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y reconocimiento de los ejercicios de flexibilidad y fuerza en la gimnasia.

CLASE 6

TEMA: Rollos con medio giro y giro completo

ESTANDAR: Describir y aplicar la secuencia del rollo con medio giro y giro completo.

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que son los rollos con medio giro y giro completo.

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente el rollo con medio giro y giro completo.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los trabajos físico-técnicos realizados en ella.

CONTENIDO:
(Fase inicial)

✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).

Calentamiento:

✓ Trote suave.

✓ Taloneo.

✓ Skipping bajo, medio y alto.

✓ Elevación de rodillas.

✓ Desplazamientos laterales.

✓ Elevación de piernas frontal y lateral.

✓ Zancadas.

✓ Juego cualquiera.

✓ Estiramientos.

(Fase central)

✓ **Ejercicio**

Saltar e intentar dar más de un giro.

✓ **Ejercicio**

Saltar girando dentro de un aro o un círculo marcado en el piso.

✓ **Ejercicio**

Por parejas, frente a frente saltar, girar y caer quedando nuevamente de frente.

✓ **Ejercicio**

Desplazarse trotando y a una señal dar medio giro y seguir trotando.

↯ Ejercicio

Ejercicio anterior pero ahora corriendo y al llegar a un obstáculo saltarlo dando un giro.

↯ Ejercicio

Rollo adelante, giro, dos rollos atrás.

↯ Ejercicio

Giro, dos rollos adelante, giro, rollo atrás.

↯ Ejercicio

Carrera inicial, giro, rollo adelante, rollo atrás.

↯ Ejercicio

Rollo atrás, rollo adelante, rebote con medio giro.

↯ Ejercicio

Ejercicio anterior pero con giro completo.

↯ Ejercicio

Rollo adelante, rebote con medio giro, rollo atrás.

↯ Ejercicio

Ejercicio anterior ahora con giro completo.

↯ Ejercicio

Carrera inicial, rollo adelante, rebote y medio giro, rollo atrás y rebote final.

↯ Ejercicio

Ejercicio anterior ahora con giro completo.

(Fase final)

- ✓ Vuelta a la calma
- ✓ Estiramiento
- ✓ Hidratación

Materiales: colchonetas, cuerdas, conos, música de ambientación.

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y reconocimiento de los rollos con medio giro y giro completo en la gimnasia.

CLASE 7

TEMA: El arco o puente y la rueda

ESTANDAR: Conocer y ejecutar correctamente la técnica del arco y la rueda.

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que es el arco o puente y la rueda.

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente el arco o puente y la rueda.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los trabajos físico-técnicos realizados en ella.

CONTENIDO:
(Fase inicial)

- ✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).
- Calentamiento:
- ✓ Trote suave.
 - ✓ Taloneo.
 - ✓ Skipping bajo, medio y alto.
 - ✓ Elevación de rodillas.
 - ✓ Desplazamientos laterales.
 - ✓ Elevación de piernas frontal y lateral.

- ✓ Zancadas.
- ✓ Juego
- ✓ Estiramiento.

(Fase central)

✓ Ejercicio

EL ARCO O PUENTE

Acostados sobre la espalda, piernas flexionadas con los talones casi tocando los glúteos, brazos abajo, con las palmas hacia el piso, elevar la cadera lo máximo posible.

✓ Ejercicio

El ejercicio anterior, pero colocando los brazos a los lados.

✓ Ejercicio

El anterior movimiento pero ahora los brazos se colocan extendidos atrás

✓ Ejercicio

Posición igual a las anteriores, pero ahora se utiliza el verdadero apoyo; esto es, bajo los hombros con las palmas apoyadas en el piso; los dedos se colocan separados para un mejor apoyo.

✓ Ejercicio

LA RUEDA

Con las piernas semiflexionadas, colocar las manos sobre una línea recta marcada en el piso, elevar los pies llevándolos juntos a la izquierda y derecha.

✓ Ejercicio

Ubicar una soga tensa a unos 50cm del piso, el estudiante se ubica de lado, apoya las manos en el piso y se impulsa para pasar los pies al otro lado de la soga. La altura de la soga se puede aumentar progresivamente.

✓ Ejercicio

Ejercicio anterior pero ahora el estudiante se ubica dando un paso alejándose de la soga y trata de pasar los pies sin tocarla.

✓ Ejercicio

Ejercicio anterior pero ahora el estudiante se acerca caminando a la soga, apoya las manos en el piso y pasa las piernas al otro lado llevándolas extendidas y separadas.

✓ Ejercicio

Se eleva la soga más de un lado para que el estudiante pase las piernas por el lado más alto. La altura de la soga se aumenta progresivamente para que el estudiante logre adoptar la posición vertical.

✓ Ejercicio

En parejas: un compañero con un bastón, el que ejecuta el ejercicio pasa realizando la rueda por encima del bastón. *El bastón no debe estar a mucha altura.*

✓ Ejercicio

Por último se realiza la rueda sin ningún tipo de apoyo.

(Fase final)

✓ Vuelta a la calma

✓ Estiramiento

✓ Hidratación

Materiales: colchonetas, cuerdas, conos, música de ambientación.

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y reconocimiento del arco y la rueda en la gimnasia.

CLASE 8

TEMA: La rondada y la parada de cabeza.

ESTANDAR: Describir y ejecutar la técnica de la rondada y parada de cabeza.

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que es la rondada y la parada de cabeza.

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente la rondada y la parada de cabeza.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los trabajos físico-técnicos realizados en ella.

CONTENIDO: (Fase inicial)

- ✓ movilidad articular
- Calentamiento:
- ✓ trote suave
 - ✓ taloneo
 - ✓ Skipping bajo, medio y alto
 - ✓ elevación de rodillas
 - ✓ desplazamientos laterales
 - ✓ elevación de piernas frontal y lateral
 - ✓ zancadas
 - ✓ juego de los 10 pases con la mano
 - ✓ estiramiento

(Fase central)

LA RONDADA: es una destreza muy parecida a la rueda, hasta la mitad de su recorrido. El impulso es mayor que en ella, con más altura para dar el rechazo. Se apoyan las manos casi simultáneamente en el piso, mientras estas se encuentran apoyadas, las piernas se juntan a la mitad del recorrido, produciéndose un giro de cadera y tronco en forma rápida.

✓ Ejercicio

Se repasan los ejercicios de la técnica de la rueda.

✓ Ejercicio

Se ejecuta el movimiento de la rondada en el piso en forma lenta, apoyado por un compañero que lo toma por la cadera y lo ayuda a realizar el giro.

✓ Ejercicio

Ejercicio anterior pero con carrera previa, tratando que el apoyo de las manos sea lo más lejos posible del rechazo de las piernas.

✓ Ejercicio

Realizar la rondada, colocando una soga a una altura de 30cm; el que ejecuta rechaza antes de ella y apoya las manos al otro lado de la misma, siguiendo una sola línea como la rueda.

✓ Ejercicio

Por último realizar el movimiento de la rondada sin ningún tipo de apoyo.

✓ Ejercicio

PARADA DE CABEZA

En posición cuclillas, apoyar las manos y la frente en el piso, regresar a la posición de partida.

✓ Ejercicio

Partiendo de la posición anterior pero ahora el estudiante extiende sus piernas y trata de acercar los pies a la cara, luego levanta una pierna tratando de no perder la posición.

✓ Ejercicio

El movimiento anterior pero ahora el estudiante trata de colocar las rodillas sobre sus codos, otro compañero lo sostiene por la cadera para que no pierda el equilibrio. Luego realiza el movimiento sin ayuda.

✓ Ejercicio

En parejas un estudiante sentado sobre sus talones con las rodillas juntas. El otro en posición frente a él coloca la cabeza en las piernas de su compañero, este lo sostiene por la cadera mientras que intenta la parada de cabeza.

✓ Ejercicio

Ejercicio anterior pero ahora el que está sentado separa las piernas para que el otro compañero realice los tres apoyos en el piso y lo sostiene por la cadera.

✓ Ejercicio

Un estudiante de pie, apoyado en una pared o no; el que ejecuta realiza el movimiento ayudado por el compañero el cual lo sostiene por su cadera.

✓ Ejercicio

De forma individual utilizando como apoyo una pared e intentar la parada de cabeza.

✓ Ejercicio

Por último realizarla sin ninguna clase de apoyo.

(Fase final)

✓ Vuelta a la calma

✓ Estiramiento

✓ Hidratación

Materiales: colchonetas, cuerdas, conos, música de ambientación.

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y reconocimiento de la rondada y la parada de cabeza.

CLASE 9

TEMA: Parada de manos y la parada de antebrazos.

ESTANDAR: Conocer y ejecutar correctamente la técnica de parada de manos y parada de antebrazos vertical.

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que es la parada de manos y la parada de antebrazos.

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente la parada de manos y la parada de antebrazos.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los trabajos físico-técnicos realizados en ella.

CONTENIDO: (Fase inicial)

✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).
Calentamiento:

- ✓ Trote suave.
- ✓ Taloneo.
- ✓ Skipping bajo, medio y alto.
- ✓ Elevación de rodillas.
- ✓ Desplazamientos laterales.
- ✓ Elevación de piernas frontal y lateral.
- ✓ Zancadas.
- ✓ Juego de 10 pases con la mano y con el pie.
- ✓ Estiramientos.

(Fase central)

✓ Ejercicio

En cuclillas, se apoyan las manos en el suelo y con el impulso de las piernas eleva la cadera.

✓ Ejercicio

Ejercicio anterior pero ahora una pierna permanece extendida atrás mientras que con la otra se realizan impulsos.

✓ Ejercicio

Utilizando como apoyo una pared, el estudiante en posición cuclillas le da la espalda a la misma, trata de realizar la parada de manos elevando sus piernas hasta adoptar la posición vertical.

✓ Ejercicio

Desde la posición de pie el estudiante trata de realizar la parada de manos, mientras que un compañero sirve de apoyo tomándolo de las piernas cuando el que ejecuta el movimiento llega a la máxima extensión.

✓ Ejercicio

Desde la posición de pie el estudiante se ubica frente a una pared que le sirve como apoyo al realiza el movimiento de la parada de manos.

✓ Ejercicio

En tríos, un estudiante en el medio, los otros dos se ubican a los lados de este, los que están a los lados realizan la parada de manos, el que esta en el medio los sostiene por las piernas cuando llegan a la máxima extensión.

✓ Ejercicio

Por último cada estudiante realiza la parada de manos sin ningún tipo de apoyo.

✓ Ejercicio

PARADA DE ANTEBRAZOS VERTICAL: consiste en apoyarse en los antebrazos, mirar al suelo y levantar el cuerpo verticalmente siempre tensionado.

Se repasan los ejercicios de la parada de manos ya que es una técnica muy parecida.

↗ **Ejercicio**

En cuclillas se apoyan los antebrazos en el suelo, con las piernas juntas se realizan impulsos para elevar la cadera.

↗ **Ejercicio**

Ejercicio anterior pero ahora se extiende una pierna y con la otra se realizan impulsos tratando de juntarlas en la máxima extensión.

↗ **Ejercicio**

El estudiante en cuclillas, apoyado en los antebrazos, de espaldas a una pared, trata de subir las piernas hasta extenderlas a la vez que acerca los antebrazos a la pared para quedar lo mas vertical posible.

↗ **Ejercicio**

En parejas: un estudiante realiza el movimiento de la parada de antebrazos, mientras que el otro le sirve como apoyo tomándolo por los pies cuando logra la máxima extensión.

↗ **Ejercicio**

Por último el estudiante realiza la parada de antebrazos vertical sin ningún tipo de apoyo.

(Fase final)

↗ **Vuelta a la calma**

↗ **Estiramiento**

↗ **Hidratación**

Materiales: colchonetas, cuerdas, conos, música de ambientación.

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y reconocimiento de la parada de manos y la parada de antebrazos en la gimnasia.

CLASE 10

TEMA: Evaluación de gimnasia

CONTENIDO:
(Fase inicial)

✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).
Calentamiento:

- ✓ Trote suave.
- ✓ Taloneo.
- ✓ Skipping bajo, medio y alto.
- ✓ Elevación de rodillas.
- ✓ Desplazamientos laterales.
- ✓ Elevación de piernas frontal y lateral.
- ✓ Zancadas.
- ✓ Juego cualquiera
- ✓ Estiramiento

(Fase central)

✓ **Evaluación**

Olimpiada de gimnasia.

(Fase final)

- ✓ **Vuelta a la calma**
- ✓ **Estiramiento**
- ✓ **Hidratación**

Materiales: colchonetas, cuerdas, conos, música de ambientación.

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

6.3.2 UNIDAD DIDÁCTICA: FÚTBOL.

II periodo Grado octavo (8°) y noveno (9°)

1- Objetivos

Objetivos Generales de la Unidad Didáctica

- Contribuir al mejoramiento y desarrollo de sus cualidades físicas básicas.
- Conocer, describir y practicar los deportes habituales que se realizan en su entorno.
- Participar en actividades deportivas interactuando con los demás compañeros.
- Mejorar el rendimiento motor mediante la realización de actividades físicas.
- Fomentar y diseñar actividades deportivas, adoptándolas como hábitos que influyan positivamente sobre la salud y la calidad de vida.

Objetivos Didácticos de la Unidad Didáctica

- Conocer y respetar las reglas del fútbol.
- Familiarizarse con el balón y el campo de juego.
- Ejecutar correctamente la conducción del balón sin mirarlo y saber rematar al arco.
- Conocer la táctica defensiva y ofensiva en el fútbol.
- Desempeñarse y conocer las funciones de cada posición en el campo de juego.
- Se relaciona activamente con sus demás compañeros en las actividades de clase.

2- Indicadores de logros

Conceptual

- Reconoce la historia y las reglas del fútbol.
- Reconoce los límites y líneas del campo de fútbol.

- Identifica todas las superficies de contacto del pie con el balón.
- Posee conocimientos Teóricos-Prácticos de la función en las posiciones en el campo de juego.
- Ubica a un jugador por sus características en determinada posición en el campo de juego y se sabe ubicar a sí mismo.
- Conoce la influencia positiva de la práctica del fútbol sobre su salud.
- Ordena a sus compañeros en el campo de juego.

Procedimental

- Familiarizarse con el balón de fútbol y reconocer las características del terreno.
- Demuestra correctamente la conducción, el remate, el pase y el cabeceo con el balón.
- Ejecuta correctamente las posiciones que se le asignan en el campo de juego.
- Interpreta el remate al arco como la opción más segura de llegar al gol.
- Compite con sus demás compañeros respetando las normas de juego.

Actitudinal

- Interactúa con sus demás compañeros en las actividades ejecutadas en clase.
- Demuestra agrado e interés por los contenidos de las clases planteadas por el docente.
- Acepta las reglas en el juego del fútbol.
- Interpreta la importancia del trabajo en equipo.

3- Distribución Temporal

II periodo Grado octavo (8°): 9 clases prácticas (9días)

II periodo Grado noveno (9°): 9 clases prácticas (9días)

Temporalización: II periodo Grado 8°

Clase 2: superficies de contacto
Clase 3: la conducción
Clase 4: el tiro
Clase 5: el pase
Clase 6: el cabeceo

Clase 7: la conducción y remate
Clase 8: la habilidad
Clase 9: la técnica defensiva
Clase 10: evaluación tema

Temporalización: II periodo Grado 9°

Clase 2: la conducción
Clase 3: el tiro
Clase 4: el pase
Clase 5: la ofensiva
Clase 6: la ofensiva y la defensiva
Clase 7: bloques defensivos y ofensivos
Clase 8: bloqueos defensivos con salidas a gol
Clase 9: preparación física
Clase 10: evaluación tema

4- Sistemas de motivación

Para motivar a los estudiantes se propone al final de cada clase hacer un juego competitivo, realizando un partido a manera de recreación permitiendo que los mismos estudiantes organicen los equipos.

5- Metodología

La metodología aplicada será carácter progresivo de acuerdo a los gestos técnicos del fútbol teniendo en cuenta su complejidad para desglosarlo paso a paso facilitando el aprendizaje de los estudiantes.

La comunicación Profesor-Estudiante partirá desde el comienzo del periodo con la clase teórica referida al tema y de ahí en adelante con las clases prácticas desarrollando todo un proceso de enseñanza-aprendizaje.

6- Recursos

Cancha de futbol, arcos, conos, pitos, petos, cronómetros, balones.

7- Evaluación

La evaluación se realizará mediante los siguientes aspectos:

4. Nivel actitudinal, vestimenta y asistencia.
5. Aptitud física y pruebas de futbol.
6. Nivel teórico.

En el primer punto se tendrá en cuenta:

Registro de asistencia

Registro de actitudes

- Participación activa o pasiva
- Interés
- Actitud con respecto a los compañeros
- Actitud con respecto al profesor

Registro de vestimenta

En el segundo punto se tendrá en cuenta:

El desarrollo de las habilidades básicas que tiene el estudiante para ejecutar un pase o un remate al arco además de todos los otros gestos técnicos de los ejercicios derivados del fútbol.

En el tercer punto se tendrá en cuenta:

El conocimiento adquirido y la atención prestada por parte de los estudiantes a las explicaciones teóricas programadas por el docente en el principio de los periodos.

8- Clases Prácticas

II PERIODO GRADO OCTAVO (8º)

CLASE 2

TEMA: Superficies De Contacto.

ESTANDAR: Conocer y aplicar correctamente el golpe de balón con todas las superficies de contacto.

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que son todas las superficies de contacto en el fútbol.

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente el golpeo con las diferentes superficies de contacto en el fútbol.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los trabajos físico-técnicos realizados en ella.

CONTENIDO:
(Fase inicial)

- ✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).

Calentamiento:

- ✓ Trote suave.
- ✓ Taloneo.
- ✓ Skipping bajo, medio y alto.
- ✓ Elevación de rodillas.
- ✓ Desplazamientos laterales.
- ✓ Elevación de piernas frontal y lateral.
- ✓ Zancadas.
- ✓ Juego de 10 pases con la mano y con el pie.
- ✓ Estiramientos.

(Fase central)

Dominio superficies de contacto.

Este tipo de ejercicios se utiliza para que los jugadores aprendan como se realiza el gesto, como han de colocar el pie y para que el entrenador pueda corregir y explicar cómo se hace el control. Importante que el entrenador compruebe que los jugadores realizan correctamente el gesto técnico y que no controlen de cualquier forma porque en ese caso no sirve de nada el trabajo.

✓ Ejercicio

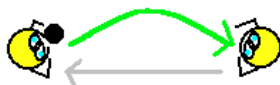
Los jugadores se colocan por parejas, uno delante del otro, a 5 metros de distancia con un balón por pareja. El jugador A envía rasa la pelota a su compañero B, quien controlará la pelota según le hayamos propuesto. El jugador realiza la misma acción hacia su compañero.



Gráfica 29

✓ Ejercicio

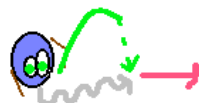
Siguiendo el mismo esquema de ejercicio anterior, el jugador A envía la pelota hacia su compañero B con las manos, para que éste controle utilizando la planta del pie justo en el momento que el balón toque el suelo.



Gráfica 30

✓ Ejercicio

Individualmente, cada jugador con un balón, se lanza el balón hacia delante para controlar con el pecho, con el muslo, con la cabeza,... después de un bote. Después de conducir unos metros por el espacio se repite la misma acción. (los jugadores se reparten por el espacio de juego)



Gráfica 31

✓ Ejercicio

Por parejas siguiendo la situación del ejercicio 1. El jugador A envía el balón a su compañero con las manos, haciendo que bote en el suelo y B controla con el pecho, con el muslo, con la cabeza, con el pie elevado,... y le devuelve el balón a su compañero. Después de 5 intentos cambiamos de ejecutante.



Gráfica 32

✓ Ejercicio

Los jugadores individualmente con un balón, lo lanzan hacia atrás y rápidamente se giran y van a buscarlo para controlarlo y repetir el ejercicio. (Los jugadores se reparten por el terreno de juego).



Gráfica 33

(Fase final)

✓ Estiramiento

✓ Hidratación

Materiales: Balones, conos, pito, cronómetro, campo.

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y reconocimiento de las superficies de contacto en el fútbol.

CLASE 3

TEMA: La conducción

ESTANDAR: Conocer y ejecutar correctamente la conducción del balón.

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que es la conducción en el fútbol.

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente la conducción del balón con las diferentes superficies de contacto.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los trabajos técnico-tácticos propuestos por el docente

CONTENIDO: (Fase inicial)

✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).
Calentamiento:

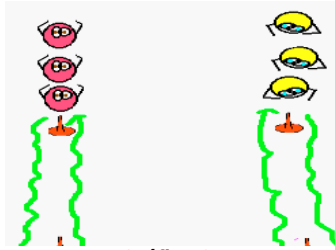
- ✓ Trote suave.
- ✓ Taloneo.
- ✓ Skipping bajo, medio y alto.
- ✓ Elevación de rodillas.
- ✓ Desplazamientos laterales.
- ✓ Elevación de piernas frontal y lateral.
- ✓ Zancadas.
- ✓ Juego de 10 pases con la mano y con el pie.
- ✓ Estiramientos.

(Fase central)

✓ Ejercicio

La conducción del balón.

Carrera de relevos, los jugadores colocados en dos grupos realizan una conducción de 15 metros hasta un cono, giran en ese lugar y entregan el balón a su segundo compañero y así sucesivamente.



Gráfica 34

✓ Ejercicio

Los jugadores se distribuyen en grupos de cuatro formando un cuadrado. El primer jugador conduce hasta el segundo le entrega el balón y se queda en dicha situación. El segundo corre hasta el tercero y realiza la misma operación. Se sigue el ejercicio siguiendo los condicionantes propuestos por el entrenador.



Gráfica 35

✓ Ejercicio

Los jugadores se colocan por parejas uno en cada cono del final como muestra el gráfico adjunto. El primer jugador conducirá el balón hasta su compañero, dando una vuelta a un cono central que se encontrará por el camino. Al finalizar el recorrido entrega el balón a su compañero quien repetirá el mismo ejercicio. Incidir en las superficies de contacto a trabajar.



Gráfica 36

✓ Ejercicio

Los jugadores cada uno con una pelota se sitúan por parejas. El primer jugador conduce por el espacio y su compañero debe intentar seguirle.



Gráfica 37

✓ Ejercicio

Los jugadores conducen por el terreno de juego siguiendo las líneas del campo sin salirse de ellas, siempre por encima.



Gráfica 38

✓ Ejercicio

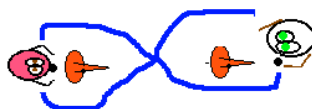
Los jugadores conducen la pelota hasta llegar a la otra línea y realizando un giro completo con el balón a cada cono que se encuentran a su paso.



Gráfica 39

✓ Ejercicio

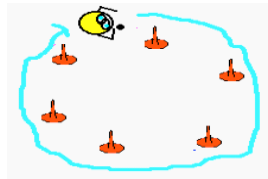
Los jugadores conducen la pelota pasando entre los conos intentando dibujar un ocho en la trayectoria.



Gráfica 40

✓ Ejercicio

Formamos un círculo con los conos y los jugadores deben realizar la conducción alrededor del círculo sin tocar los conos y con la pierna más alejada de los conos. Alternar los dos sentidos de conducción. A derecha e izquierda.



Gráfica 41

✓ Ejercicio

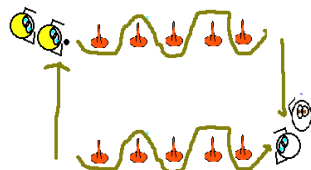
Los jugadores conducen el balón entre los conos al llegar al otro grupo le entregan la pelota al siguiente jugador y se esperan al nuevo turno. Delimitar la superficie de contacto a trabajar y el paso entre conos utilizando ambas piernas.



Gráfica 42

✓ Ejercicio

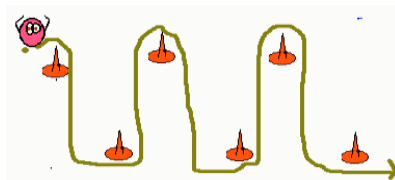
Ejercicio similar al anterior pero introduciendo un pase al final para dar mayor dinamismo al juego.



Gráfica 43

✓ Ejercicio

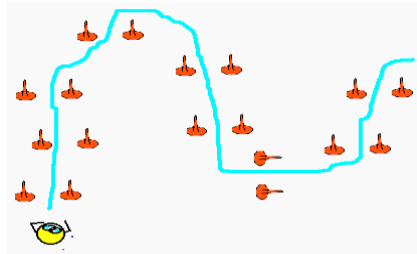
El jugador realiza un zick zack largo.



Gráfica 44

✓ Ejercicio

Los jugadores con un balón conducen por el recorrido propuesto pasando por entre las puertas (conos) que les hemos colocado por el terreno de juego.



Gráfica 45

✓ Ejercicio

Cada jugador con un balón. Los colocamos en fila uno detrás de otro y todos conduciendo a poca velocidad en línea recta, el último jugador sale de la fila y realiza slalom entre sus compañeros o se coloca el primero avanzando por fuera.



Gráfica 46

(Fase final)

✓ Vuelta a la calma

✓ Estiramiento

✓ Hidratación

Materiales: Balones, conos, pito, cronómetro, campo, palos.

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y manejo correcto de la conducción del balón en el fútbol.

CLASE 4

TEMA: El tiro

ESTANDAR: Conocer y ejecutar correctamente el gesto técnico del tiro.

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que es el tiro en el fútbol.

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente el gesto técnico del tiro con las diferentes superficies de contacto en el fútbol.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los ejercicios estipulados para la clase por el docente.

CONTENIDO: (Fase inicial)

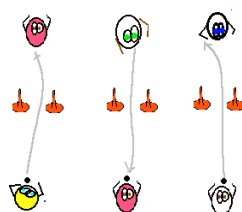
✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).
Calentamiento:

- ✓ Trote suave.
- ✓ Taloneo.
- ✓ Skipping bajo, medio y alto.
- ✓ Elevación de rodillas.
- ✓ Desplazamientos laterales.
- ✓ Elevación de piernas frontal y lateral.
- ✓ Zancadas.
- ✓ Juego de 10 pases con la mano y con el pie.
- ✓ Estiramientos.

(Fase central)

✓ Ejercicio

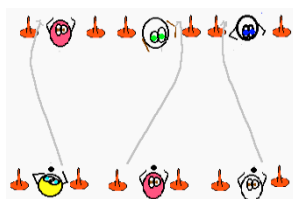
Los jugadores se colocan por parejas tal como indica el gráfico que colocamos a continuación y realizan tiros a una portería formada por dos conos, de tal forma que la pelota pase entre los dos conos. El entrenador delimitará el tipo de lanzamiento a realizar y es necesario que realice las correcciones oportunas con sus jugadores.



Gráfica 47

✓ Ejercicio

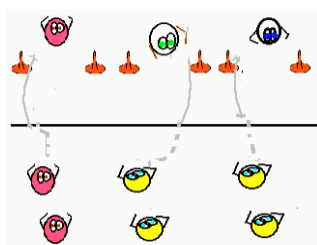
Siguiendo el esquema anterior ahora los jugadores se colocan con una portería formada de conos para cada uno e intentar conseguir gol en la portería contraria y defender la suya.



Gráfica 48

✓ Ejercicio

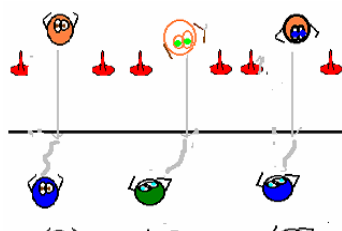
Formamos tres grupos de jugadores y los colocamos tal como muestra el dibujo adjunto. Un jugador de cada grupo se coloca detrás de la portería de conos de su equipo y el primer jugador del grupo se sitúa con un balón. El ejercicio se inicia con el tiro a puerta del jugador que después de conducir unos metros intenta conseguir gol en la portería. Después del lanzamiento el jugador de detrás de la puerta recoge el balón y vuelve a la fila y su puesto es ocupado por el lanzador.



Gráfica 49

✓ Ejercicio

Siguiendo el mismo esquema del ejercicio anterior con los jugadores en las mismas posiciones, el jugador de detrás de la portería es quien pasa la pelota al que realizará el tiro quien sin controlar la pelota lanzará a portería.



Gráfica 50

✓ Ejercicio

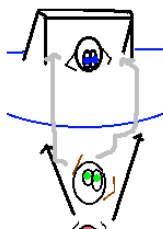
Colocamos un jugador en el borde del área y el resto del equipo situado a unos 15 metros de la frontal con un balón. El primer jugador pasa a su compañero quien le devolverá a derecha o izquierda y éste realizará el tiro a puerta. Cuando acaba el tiro ocupa la posición del jugador que realiza el pase y el pasador recoge la pelota y vuelve a la fila.



Gráfica 51

✓ Ejercicio

Los jugadores se colocan por parejas los dos mirando hacia la portería. El primer jugador se sitúa sin balón y su compañero que está detrás de él con una pelota. El jugador con balón pasa a su compañero a derecha o izquierda para que cuando él vea la pelota salga a tirar a portería. Si el pase va a la derecha se remata con la derecha y si va hacia la izquierda con la pierna izquierda.



Gráfica 52

✓ Ejercicio

Colocamos a los jugadores en la frontal del área tal como muestra el gráfico adjunto. Los jugadores de la parte A deben lanzar hacia el palo contrario y los de la parte B del mismo modo ("hay que cruzar el balón de sitio"). Para que sepan

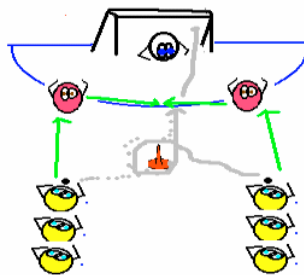
cómo hay que realizar la trayectoria colocamos los conos, de forma que el balón debe coger efecto para alojarse en el lado de la portería que hemos delimitado.



Gráfica 53

✓ Ejercicio

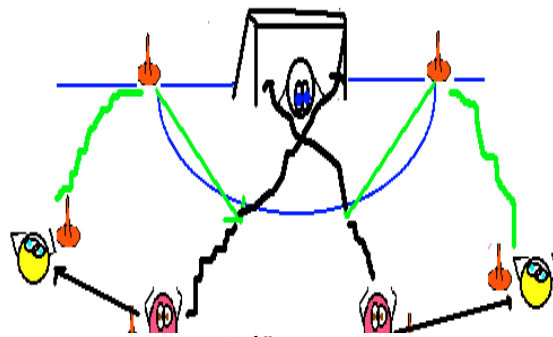
Colocamos a los jugadores en dos grupos situados unos 15 metros de la frontal de área. Un jugador de cada grupo se situará en la frontal para recibir el pase de sus compañeros. El primer jugador de cada grupo, realiza un pase al compañero que está en la frontal y corre a dar una vuelta a un cono central situado en el camino, para acto seguido recibir el pase de su compañero y rematar a portería.



Gráfica 54

✓ Ejercicio

Los jugadores se distribuyen por parejas y se colocan uno de cada pareja en los diferentes conos situados a 10 metros de la frontal del área, de forma que forman dos partes unos a derecha y otros a izquierda de la portería. El jugador A de cada grupo pasa el balón a B quien conduce el balón hasta la línea de fondo y le pasará la pelota hacia A para que remate a puerta. Cada vez cambiamos las posiciones de las parejas y después de unos minutos las posiciones de los dos grupos.



Gráfica 55

(Fase final)

- ✓ Vuelta a la calma
- ✓ Estiramiento
- ✓ Hidratación

Materiales: Balones, conos, pito, cronómetro, campo.

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y ejecución correcto del tiro con el balón en el fútbol.

CLASE 5

TEMA: El pase

ESTANDAR: Conocer y ejecutar correctamente el pase con el balón.

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que es el pase en el fútbol.

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente el gesto técnico del pase con las diferentes superficies de contacto en el fútbol.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los ejercicios técnico-tácticos estipulados para la clase por el docente.

CONTENIDO: **(Fase inicial)**

✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).

Calentamiento:

✓ Trote suave.

✓ Taloneo.

✓ Skipping bajo, medio y alto.

✓ Elevación de rodillas.

✓ Desplazamientos laterales.

✓ Elevación de piernas frontal y lateral.

✓ Zancadas.

✓ Juego de 10 pases con la mano y con el pie.

✓ Estiramientos.

(Fase central)

✓ Ejercicio

El aprendizaje del pase.

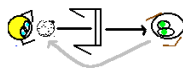
Comenzamos por lo más clásico, colocando a los jugadores por parejas uno delante del otro a unos metros de distancia y realizan pases tal como el entrenador explique. Importante las correcciones en esta serie de ejercicios ya que es fácil controlar a los jugadores con esta disposición de ejercicio.



Gráfica 56

✓ Ejercicio

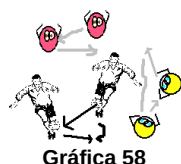
Colocamos a los jugadores por parejas con un balón y uno a cada lado de una valla a 3 o 4 metros de distancia. Un jugador realiza el pase por debajo de la valla y el otro le devuelve la pelota por encima de la valla. También se realiza con el pase por los lados de la valla, cada jugador por un costado.



Gráfica 57

✓ Ejercicio

Los jugadores puestos por parejas se desplazan por el terreno de juego realizando paredes al primer toque o también controlando la pelota.



Gráfica 58

✓ Ejercicio

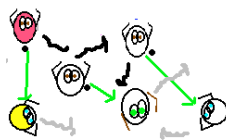
Los jugadores se colocan por parejas con un balón en dos conos tal como muestra el gráfico, dejando un tercer cono libre. El jugador con balón le pasa la pelota a su compañero y se dirige a ocupar el cono que está libre, su compañero controla y le devuelve el pase, ahora el segundo pasador marcha a ocupar el cono libre. El ejercicio se desarrolla de igual forma ocupando el cono libre cada jugador después de cada pase.



Gráfica 59

✓ Ejercicio

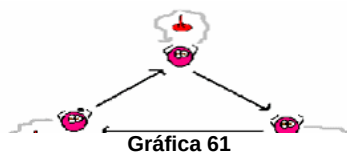
Por parejas, los jugadores se desplazan por el terreno de juego realizando pases. Cada jugador al recibir el pase controla la pelota, conduce tres o cuatro toques, realiza el pase y busca otro espacio para recibir el siguiente pase de su compañero.



Gráfica 60

✓ Ejercicio

En grupos de tres formando un triángulo los jugadores se van pasando la pelota tal como haya indicado el entrenador. Después de cada pase deben girar y dar la vuelta a un cono que tiene cada jugador a su espalda, volviendo rápido para recibir el nuevo pase.



Gráfica 61

✓ Ejercicio

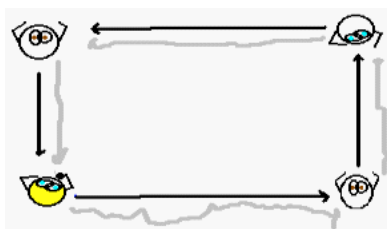
Los jugadores se sitúan tal como muestra el gráfico adjunto. El jugador que está situado entre los dos conos recibe los pases de sus compañeros de forma que el pase de A corre al cono de la derecha y devuelve el pase hacia A, luego se va al cono contrario a recibir el pase de B.



Gráfica 62

✓ Ejercicio

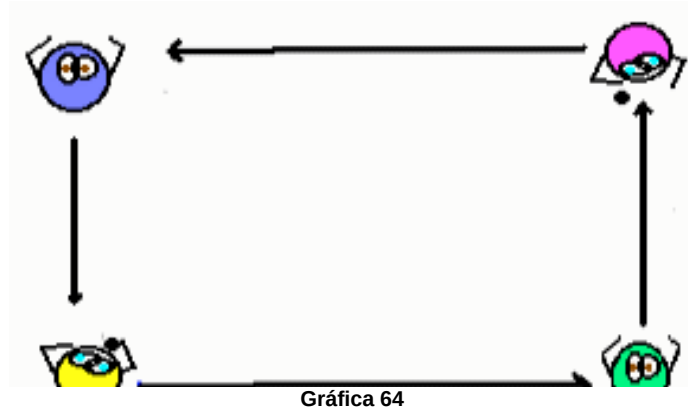
Los jugadores se colocan en grupos de tres formando un cuadrado con todos los jugadores del equipo. El jugador con balón realiza un pase a su derecha y corre a ocupar la fila hacia donde realizó el pase. Cuando llega el balón al siguiente grupo se realiza el ejercicio de igual forma. ("pase a la derecha y a ocupar la fila a donde se hizo el pase")



Gráfica 63

✓ Ejercicio

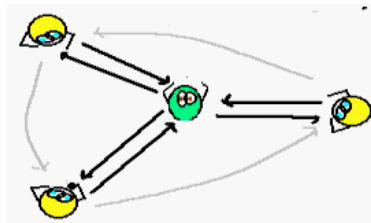
Los jugadores se colocan en grupos de cuatro con dos balones. Con el inicio del ejercicio el balón debe circular entre los miembros del grupo sin que un balón atrape al otro.



Gráfica 64

✓ Ejercicio

Los jugadores colocados en grupos de cuatro tal como muestra el gráfico adjunto. El jugador B inicia el ejercicio pasando al jugador central quien le devolverá el pase a B, cuando B vuelve a tener el balón se lo pase a C por el exterior del triángulo. Cuando C tiene la pelota vuelve a pasar el balón hacia A quien le devuelve y entonces C realiza un pase hacia D quien repetirá la misma acción. Cada dos vueltas cambiamos el jugador centro.



Gráfica 65

(Fase final)

- ✓ Vuelta a la calma
- ✓ Estiramiento
- ✓ Hidratación

Materiales: Balones, conos, pito, cronómetro, campo, petos.

Evaluación: Análisis del trabajo cumplido en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Perspicacia y elaboración correcta del pase con el balón de fútbol.

CLASE 6

TEMA: El golpeo de cabeza.

ESTANDAR: Dominar y aplicar el cabeceo con el balón.

Objetivo Conceptual: Precisa e identifica el concepto de lo que es el cabeceo en el fútbol.

Objetivo Procedimental: Confecciona y ejecuta correctamente el gesto técnico del cabeceo en el fútbol.

Objetivo Actitudinal: Manifiesta provecho por el proceso de la clase y admite los ejercicios técnico-tácticos determinados para la clase por el docente.

CONTENIDO: (Fase inicial)

✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).
Calentamiento:

- ✓ Trote suave.
- ✓ Taloneo.
- ✓ Skipping bajo, medio y alto.
- ✓ Elevación de rodillas.
- ✓ Desplazamientos laterales.
- ✓ Elevación de piernas frontal y lateral.
- ✓ Zancadas.
- ✓ Juego de 10 pases con la mano y con el pie.
- ✓ Estiramientos.

(Fase central)

✓ Ejercicio

El jugador individualmente con un balón, intenta mantenerlo en el aire mediante toques con la cabeza.



Gráfica 66

✓ Ejercicio

Por parejas uno delante del otro a escasos metros, se pasa el balón con la cabeza intentando realizarlo el mayor número de veces posibles. En este ejercicio se puede hacer más difícil obligando a que antes de pasar el balón al compañero, el jugador tiene que haber dado un toque vertical el mismo.



Gráfica 67

✓ Ejercicio

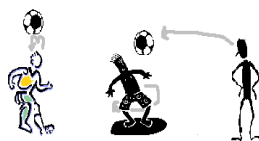
En la misma disposición anterior ahora los jugadores se siguen pasando la pelota, pero después el jugador debe sentarse en el suelo y volverse a levantar, mientras el otro jugador deberá mantener el balón el tiempo necesario mediante toques de cabeza.



Gráfica 68

✓ Ejercicio

Siguiendo este esquema se pueden introducir variedades de ejercicios, que el jugador tenga que dar una vuelta sobre sí mismo, saltar una valla,... O también se puede realizar por grupos de tres (con dos balones) tocando el balón al primer compañero, éste lo mantiene haciendo toques y primer jugador se gira a buscar el pase del tercer compañero y así sucesivamente.



Gráfica 69

✓ Ejercicio

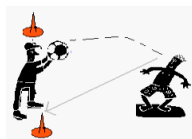
Por parejas, el jugador A sostiene el balón con sus manos, y su compañero B realiza el gesto de golpeo de cabeza. Aquí el entrenador puede explicar cómo se realiza y también hacer las oportunas correcciones. Se utiliza tanto para el golpeo sin salto como con salto previo.



Gráfica 70

✓ Ejercicio

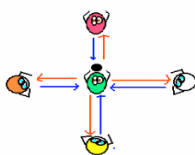
Por parejas el jugador A pasa el balón a su compañero y este le devuelve la pelota con la cabeza realizando el golpeo correctamente tal como le hemos explicado. Este mismo ejercicio se puede realizar formando dos porterías, el jugador que golpea intenta hacer gol en la portería que defiende su compañero, el cual le pasó el balón.



Gráfica 71

✓ Ejercicio

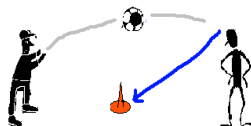
Formamos grupos de 5 jugadores que colocan tal como muestra el gráfico adjunto a continuación. El jugador central le pasa el balón a sus compañeros y estos le devuelven de cabeza la pelota, cuando el balón llega al primer jugador se cambian los puestos.



Gráfica 72

✓ Ejercicio

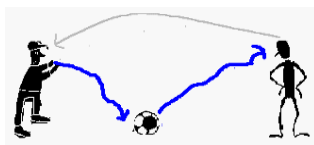
Por parejas el jugador A pasa el balón a su compañero mediante un saque de banda, y el jugador B golpea el balón intentando tocar un cono que está situado entre los dos compañeros.



Gráfica 73

✓ Ejercicio

Colocamos a los jugadores por parejas con un balón, el jugador A lanza la pelota contra el suelo para que rebote y su compañero B vaya a cabecear la pelota devolviéndosela a A.



Gráfica 74

✓ Ejercicio

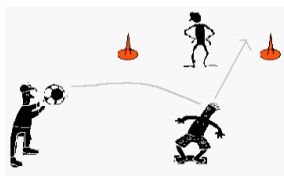
Por parejas, el jugador B lanza un balón a su compañero A quien salta un pequeño espacio rectangular formado por conos en el suelo y golpea de cabeza.



Gráfica 75

✓ Ejercicio

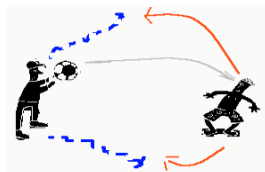
Los jugadores se colocan por grupos de tres. El jugador A actúa como portero, el jugador B remata de cabeza y el jugador C le pasa el balón para facilitar el golpeo. Los jugadores se colocan tal como muestra el gráfico, con lo que obligaremos a rematar con giro del cuello.



Gráfica 76

✓ Ejercicio

El jugador B envía el balón hacia A para que éste le devuelva el balón hacia uno u otro lado según la dirección que haya tomado.



Gráfica 77

✓ Ejercicio

Formamos grupos de tres jugadores de forma que el jugador A pasa el balón a b quien de espaldas cabecea hacia atrás enviando la pelota a C.



Gráfica 78

✓ Ejercicio

Igual que el ejercicio anterior pero ahora con grupos de 5 jugadores, de forma que el primer jugador pasa el balón a b quien lo pasa hacia atrás a C, quien golpeará hacia atrás a D y así sucesivamente, cuando golpean la pelota se colocan los últimos de la fila para intentar no parar el ejercicio.



Gráfica 79

✓ Ejercicio

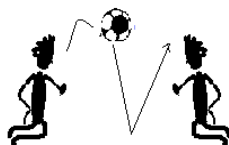
Por grupos de tres jugadores, el jugador A pasa el balón hacia B quien le devolverá el envío con la cabeza. Mientras c se coloca entre ellos para dificultar el lanzamiento sin moverse, sólo B deberá saltar por detrás suyo para contactar el balón.



Gráfica 80

✓ Ejercicio

Los jugadores se colocan por parejas uno enfrente del otro a poca distancia y de rodillas. Los jugadores se pasan el balón con la cabeza haciendo que la pelota golpee el suelo antes de llegar a su compañero.



Gráfica 81

✓ Ejercicio

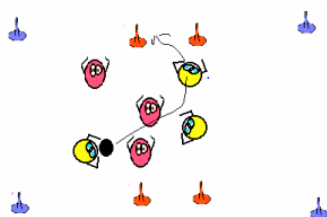
El jugador A se coloca de pie con el balón y su compañero b de rodillas a unos metros de él. A lanza la pelota y b se la devuelve de rodillas golpeando con la cabeza. Seguimos con el mismo ejercicio pero la progresión nos lleva a situar al jugador b de cuclillas para golpear la pelota.



Gráfica 82

✓ Ejercicio

Los jugadores se dividen en dos equipos de 3 jugadores para hacer un mini partido sin porteros en un campo de 20 por 20 metros. El juego se desarrolla con las manos, de forma que los jugadores no pueden desplazarse con la pelota en las manos más de 2 pasos, con lo que los demás componentes del equipo deberán colocarse para recibir el balón. Los defensores no pueden tocar al jugador que tenga la pelota en sus manos y solo pueden interceptarla si va por el aire o por el suelo. Los goles se consiguen únicamente con un golpe de cabeza.



Gráfica 83

✓ Ejercicio

Partido normal de fútbol en el que se premian los goles con la cabeza con mayor valor que los conseguidos con otra parte del cuerpo.



Gráfica 84

(Fase final)

- ✓ Vuelta a la calma
- ✓ Estiramiento
- ✓ Hidratación

Materiales: Balones, conos, pito, cronómetro, campo.

Evaluación: Razonamiento de la labor cumplida en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: razón y elaboración correcta del cabeceo con el balón de fútbol.

CLASE 7

TEMA: La Conducción Y El Remate

ESTANDAR: Ejecutar correctamente la conducción y el remate.

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que es remate en el futbol.

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente la técnica del remate en futbol.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los trabajos tácticos y técnicos realizados en ella.

CONTENIDO:
(Fase inicial)

- ✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).
- Calentamiento:
- ✓ Trote suave.
 - ✓ Taloneo.
 - ✓ Skipping bajo, medio y alto.
 - ✓ Elevación de rodillas.
 - ✓ Desplazamientos laterales.
 - ✓ Elevación de piernas frontal y lateral.

- ✓ Zancadas.
- ✓ Juego de 10 pases con la mano y con el pie.
- ✓ Estiramientos.

(Fase central)

✓ Ejercicio

Conducción con balón con distancia de cono a cono, primero caminando luego en trote y después en velocidad utilizando perfil derecho de ida e izquierdo de venida. (5 veces cada perfil).

✓ Ejercicio

En parejas cogidos de la mano conduciendo el balón con perfil opuesto cada uno a una distancia de 15 mts de ida con un perfil y de regreso con el otro. (5 veces cada perfil).

✓ Ejercicio

En parejas conducción con pase y desplazamiento con la misma superficie de contacto de ida con perfil derecho y de regreso con el izquierdo, el compañero que no está conduciendo el balón lo está parando y se desplaza de espaldas. (5 veces cada uno ambos perfiles).

✓ Ejercicios

Remate de acuerdo a la superficie de golpeo

Con el empeine remates fuera de las 16-50 tres (3) veces c/u con ambos perfiles, individual

Con el borde interno remates dentro de las 16-50 tres (3) veces c/u con ambos perfiles, en parejas.

Con el borde externo remates fuera de las 16-50 tres (3) veces c/u con ambos perfiles, en parejas.

Con la punta del pie remates fuera de las 16-50 tres (3) veces c/u con ambos perfiles, en parejas.

Con el talón remates dentro de las 16-50 tres (3) veces c/u con ambos perfiles, en parejas.

Con la rodilla remates dentro de las 16-50 tres (3) veces c/u con ambos perfiles, en parejas.

Con la cabeza remates dentro de las 16-50 tres (3) veces c/u con ambos perfiles, en parejas.

Remate con cualquier superficie de contacto tres (3) veces c/u con ambos perfiles, en parejas.

Zick zack y remate con cualquier superficie de contacto tres (3) veces c/u con ambos perfiles, individual.

↖ Ejercicios

Remates de acuerdo a la altura del balón

Con empeine de frente al arco remate dentro de las 16-50 tres (3) veces c/u con ambos perfiles, a media altura en parejas.

De semivolea remate dentro de las 16-50 tres (3) veces c/u, en parejas a ras del suelo girar dentro del cuadro y rematar sin salir de él, tres (3) veces c/u, en parejas.

De chalaca remate dentro de las 16-50 uno le lanza el balón al otro con las dos manos y el otro de espaldas a la portería lo recepciona con pecho lo eleva con el muslo y remata de chalaca tres (3) veces c/u.

↖ Ejercicio

Remates de acuerdo a la dirección del balón

Remates cruzados tres (3) veces c/u con ambos perfiles, individual.

Remates con efecto tres (3) veces c/u a lado y lado de la cancha, individual.

Remate de tiro libre directo con barrera tres (3) veces c/u a lado y lado de la cancha.

Remate de tiro penal tres (3) veces c/u con ambos perfiles.

Remate de tiro de esquina en cada lado de la cancha tres (3) veces c/u.

(Fase final)

- ✓ Vuelta a la calma
- ✓ Estiramiento
- ✓ Hidratación

Materiales: Balones, conos, pito, cronómetro.

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y manejo correcto de la técnica de remate en fútbol.

CLASE 8

TEMA: La habilidad

ESTANDAR: Dominar y demostrar correctamente la habilidad en el jugador de fútbol con el balón.

Objetivo Conceptual: Comprende e identifica el concepto de lo que es la habilidad en el fútbol.

Objetivo Procedimental: Crea y establece correctamente la habilidad con el balón en el fútbol.

Objetivo Actitudinal: Expresa ganancia por el desenvolvimiento de la clase y accede a los ejercicios del tema determinados para la clase por el docente.

CONTENIDO:
(Fase inicial)

- ✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).
- Calentamiento:
- ✓ Trote suave.
 - ✓ Taloneo.
 - ✓ Skipping bajo, medio y alto.
 - ✓ Elevación de rodillas.
 - ✓ Desplazamientos laterales.
 - ✓ Elevación de piernas frontal y lateral.

- ✓ Zancadas.
- ✓ Juego de 10 pases con la mano y con el pie.
- ✓ Estiramientos.

(Fase central)

✓ Ejercicio

La primera situación que proponemos, no es considerada habilidad propiamente, pero nos sirve para iniciar a los jugadores más jóvenes. Se trata de que realicen un toque con el pie y luego dejen botar la pelota en el suelo, para después volver a hacer otro toque al balón y dejarla botar, y así sucesivamente.



Gráfica 85

✓ Ejercicio

Cuando se tiene un cierto dominio de la habilidad con el pie se comienzan a introducir otras superficies de contacto, de forma que los jugadores realicen toques con el muslo, con la cabeza y combinado superficies de contacto entre sí.



Gráfica 86

✓ Ejercicio

Relacionado con este ejercicio, introducimos uno ya propio de la habilidad, consiste en realizar un toque al balón y dejar que bote en el suelo, dos toques al balón y un bote en el suelo, tres toques y uno bote y así sucesivamente hasta el número de toques que pretendamos realizar.



Gráfica 87

✓ Ejercicio

El puente. Se trata de que los jugadores realicen la habilidad comenzando por un toque con el pie, un toque con el muslo, otro con la cabeza, y luego bajemos por la cara contraria enganchando después del toque con la cabeza uno con el muslo de la cara menos hábil y otro con el pie. Al principio basta con esto pero a medida que lo dominan se les pide que enganchen dos o tres puentes seguidos sin que la pelota toque el suelo.



Gráfica 88

✓ Ejercicio

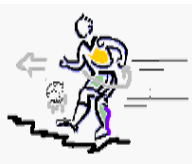
Hacer toques libres pero introduciendo algún tipo de distracción como dar un giro de 360 grados antes que el balón caiga al suelo, sentarse en el suelo, tocar el suelo con las manos.



Gráfica 89

✓ Ejercicio

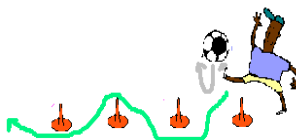
Realizar habilidad dinámica desplazándose por el terreno de juego libremente sin que el balón caiga al suelo.



Gráfica 90

✓ Ejercicio

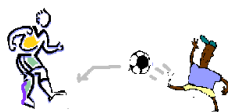
Realizar un recorrido entre conos realizando habilidad dinámica introduciendo las superficies de contacto a trabajar.



Gráfica 91

✓ Ejercicio

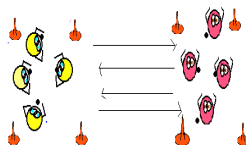
Aunque no es considerada habilidad porque no se dan más de dos toques por cada jugador también podemos hacer toques por parejas, con el pie o con la cabeza, de forma que cada jugador de un toque alternativamente al balón y entre los dos impidan que éste caiga al suelo. Cuando esto se domine pasamos a que realicen más de dos toques cada uno antes de pasarse la pelota.



Gráfica 92

✓ Ejercicio

Colocamos a los jugadores en dos grupos todos con un balón con el que harán toques. Los dos equipos se encuentran situados en un cuadrado separados entre sí por 10 metros, a la señal del entrenador los equipos deben intercambiar de cuadrado haciendo habilidad, si el balón cae al suelo deben levantarlo y continuar hasta que lleguen al cuadrado. Ganará el equipo que llegue completo antes al otro cuadrado.



Gráfica 93

✓ Ejercicio

Los jugadores se colocan con unos balones listos para hacer habilidad a unos 10 metros del área. Deben llegar a la frontal del área haciendo habilidad y tirar a portería sin que el balón se les caiga, si cae al suelo vuelve a comenzar.



Gráfica 94

✓ Ejercicio

Para los muy aventajados, los colocamos por parejas de forma que un jugador realiza habilidad con cualquier superficie de contacto y su compañero intenta quitarle la pelota.



Gráfica 95

(Fase final)

- ✓ Vuelta a la calma
- ✓ Estiramiento
- ✓ Hidratación

Materiales: Balones, conos, pito, cronómetro, campo.

Evaluación: Expectación de la tarea practicada en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Conciencia y obtención de la habilidad por parte del jugador con el balón de fútbol.

CLASE 9

TEMA: La técnica defensiva

ESTANDAR: Aplicar y emplear correctamente la técnica defensiva en el fútbol.

Objetivo Conceptual: Comprende e identifica el concepto de lo que es la técnica defensiva en el fútbol.

Objetivo Procedimental: Establece y forma correctamente la técnica defensiva en el campo de juego.

Objetivo Actitudinal: Expresa ganancia por el desenvolvimiento de la clase y accede a los ejercicios del tema determinados para la clase por el docente.

CONTENIDO:
(Fase inicial)

- ✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).
- Calentamiento:
- ✓ Trote suave.
 - ✓ Taloneo.

- ✓ Skipping bajo, medio y alto.
- ✓ Elevación de rodillas.
- ✓ Desplazamientos laterales.
- ✓ Elevación de piernas frontal y lateral.
- ✓ Zancadas.
- ✓ Juego de 10 pases con la mano y con el pie.
- ✓ Estiramiento.

(Fase central)

✓ Ejercicio

La técnica defensiva.

Situaciones de ataque y defensa: 1 atacante contra el portero.



Gráfica 96

✓ Ejercicio

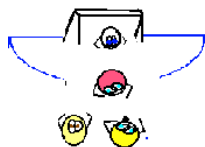
Situaciones de ataque y defensa: 1 atacante contra 1 defensor.



Gráfica 97

✓ Ejercicio

Situaciones de ataque y defensa: 2 atacantes contra 1 defensor.



Gráfica 98

✓ Ejercicio

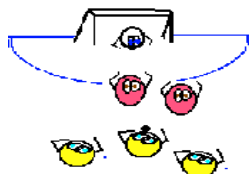
Situaciones de ataque y defensa: 2 atacantes contra 2 defensores.



Gráfica 99

✓ Ejercicio

Situaciones de ataque y defensa: 3 atacantes contra 2 defensores.



Gráfica 100

✓ Ejercicio

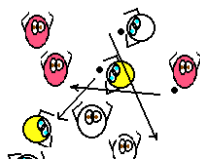
Colocamos a los jugadores por grupos de tres de forma como indica el gráfico. El jugador A pasa el balón hacia B y C que se encontraba detrás de B sale en busca del balón y lo intercepta. Primero el jugador que actúe en el lugar de b se quede inmóvil para poco a poco en función del entrenamiento vaya adquiriendo protagonismo y acabe aportando su oposición.



Gráfica 101

✓ Ejercicio

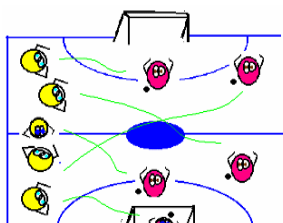
Colocamos a los jugadores por grupos de forma que el jugador a de cada equipo conduce el balón libremente por el terreno de juego, mientras los otros dos jugadores también se desplazan por el espacio (un jugador será compañero del que lleva el balón y el otro actúa como adversario marcándolo por la espalda). A la señal del entrenador el jugador con balón deberá pasar el balón a uno de sus compañeros mientras que el otro jugador intentará interceptar la pelota.



Gráfica 102

✓ Ejercicio

Los jugadores se sitúan por parejas con un balón. El jugador A conduce por el terreno de juego, a la señal del entrenador, los jugadores B intentarán quitarle el balón a su compañero mediante entradas sin lanzarse al suelo.



Gráfica 103

✓ Ejercicio

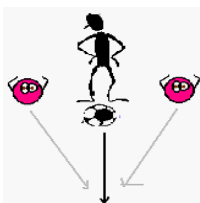
Un jugador protege el balón mediante cobertura con la planta del pie mientras su compañero intenta quitarle la pelota con entradas, si se hace con la pelota cambian los puestos.



Gráfica 104

✓ Ejercicio

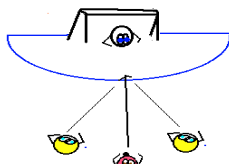
Los jugadores se colocan por parejas uno a cada lado del entrenador. Éste enviará la pelota hacia delante, cuando los jugadores vean el balón deben salir al encuentro de éste y tratar de hacerse con él. Recibe un punto el jugador que controle el balón.



Gráfica 105

✓ Ejercicio

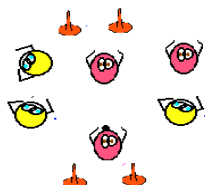
Siguiendo el esquema del ejercicio anterior, el entrenador lanzará pelota en dirección a la portería y los dos jugadores lucharán por la posesión del balón utilizando la carga. El que consiga hacerse con la pelota tirará a portería y el otro intentará impedirlo.



Gráfica 106

✓ Ejercicio

Realizaremos un partido en espacio reducido 20 por 20 en el que premiaremos con puntos la recuperación o interceptación de la pelota.



Gráfica 107

(Fase final)

- ✓ Vuelta a la calma
- ✓ Estiramiento
- ✓ Hidratación

Materiales: Balones, conos, pito, cronómetro, campo.

Evaluación: Observación de la tarea practicada en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Cognición y preparación de la técnica defensiva por parte de los jugadores en el campo de juego.

CLASE 10

TEMA: Evaluación de fútbol

CONTENIDO:

(Fase inicial)

✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).
Calentamiento:

- ✓ Trote suave.
- ✓ Taloneo.
- ✓ Skipping bajo, medio y alto.
- ✓ Elevación de rodillas.
- ✓ Desplazamientos laterales.
- ✓ Elevación de piernas frontal y lateral.
- ✓ Zancadas.
- ✓ Juego cualquiera
- ✓ Estiramiento

(Fase central)

✓ **Evaluación**

Minitorneo de fútbol.

(Fase final)

- ✓ **Vuelta a la calma**
- ✓ **Estiramiento**
- ✓ **Hidratación**

Materiales: cancha, balones, conos, petos, pito, cronometro.

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

II PERIODO GRADO NOVENO (9°)

CLASE 2

TEMA: La conducción

ESTANDAR: Conocer y ejecutar correctamente la conducción del balón.

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que es la conducción en el fútbol.

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente la conducción del balón con las diferentes superficies de contacto.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los trabajos técnico-tácticos propuestos por el docente

CONTENIDO:
(Fase inicial)

✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).

Calentamiento:

✓ Trote suave.

✓ Taloneo.

✓ Skipping bajo, medio y alto.

✓ Elevación de rodillas.

✓ Desplazamientos laterales.

✓ Elevación de piernas frontal y lateral.

✓ Zancadas.

✓ Juego de 10 pases con la mano y con el pie.

✓ Estiramientos.

(Fase central)

✓ **Ejercicio**

El jugador realiza un slalom con variación de espacio entre los conos.

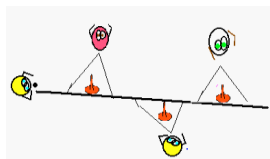


Gráfica 108

✓ **Ejercicio**

Los jugadores se colocan por grupos de 4 tal como muestra el gráfico adjunto. El jugador A conduce la pelota al llegar al primer cono realiza una pared con su compañero B, continúa la conducción y al llegar al siguiente cono realiza otra

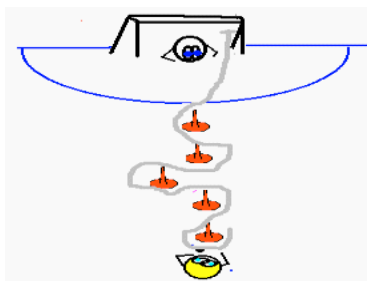
pared con su compañero C y al llegar al último cono realiza la misma acción con su compañero D. Después de cada vuelta cambiamos las posiciones.



Gráfica 109

✓ Ejercicio

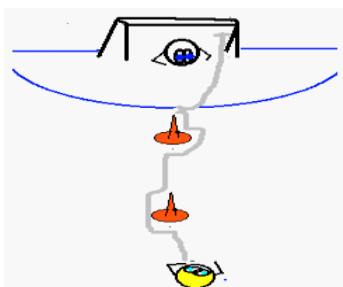
El jugador realiza un slalom entre conos y al llegar a la frontal de área realiza un tiro a portería. (“ para estos ejercicios jugar con la variedad de posibilidades que nos ofrece la colocación de los conos, para trabajar más o menos intenso”)



Gráfica 110

✓ Ejercicio

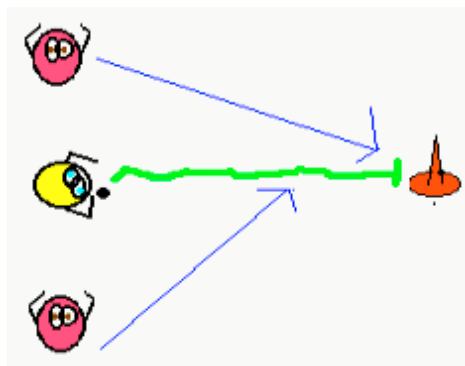
El jugador conduce el balón y al llegar a los conos que se encuentra por el camino realiza un regate libre sin tocar el cono.



Gráfica 111

✓ Ejercicio

El jugador A intenta conducir hasta llegar al cono situado delante de él. En el momento que empiece la conducción, dos oponentes saldrán a intentar robarle el balón, con lo que el jugador deberá protegerlo de sus adversarios.



Gráfica 112

✓ Ejercicio

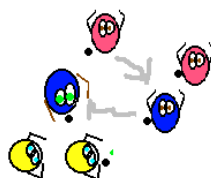
Un jugador conduce por el terreno de juego y su compañero intenta arrebatarle la pelota si lo consigue cambian de posición.



Gráfica 113

✓ Ejercicio

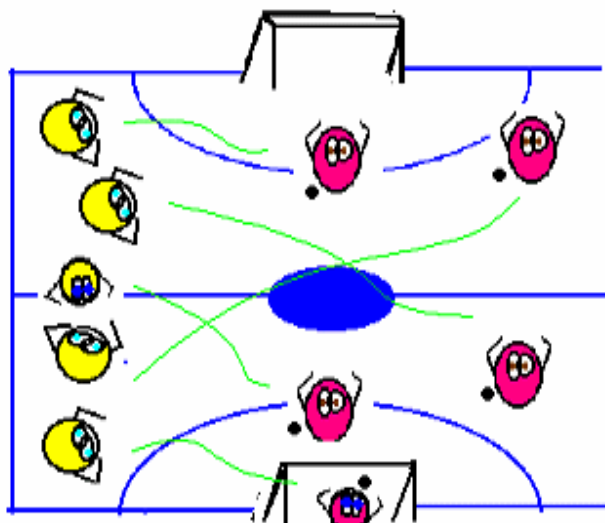
Los jugadores se colocan por parejas y cada uno escoge un número 1 o 2. A la señal del entrenador el número dicho debe intentar atrapar a su compañero. Los dos conduciendo su balón.



Gráfica 114

✓ Ejercicio

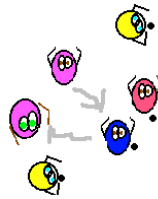
Colocamos a los jugadores en dos equipos uno con balón y el otro sin él. A la señal del entrenador el equipo sin balón intenta recuperar todos los balones posibles en el menor tiempo. Gana el equipo que termine antes de recuperar todos los balones.



Gráfica 115

✓ Ejercicio

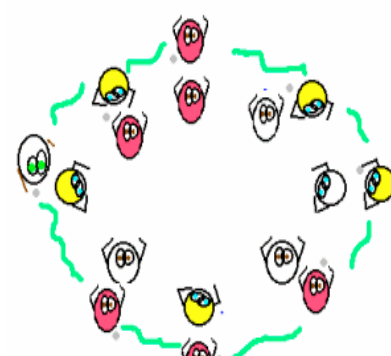
Tocar y para con balón. Los jugadores que paran van sin balón y los que escapan llevan una pelota conduciendo. En el momento que atrapen a un jugador cambian su posición con él.



Gráfica 116

✓ Ejercicio

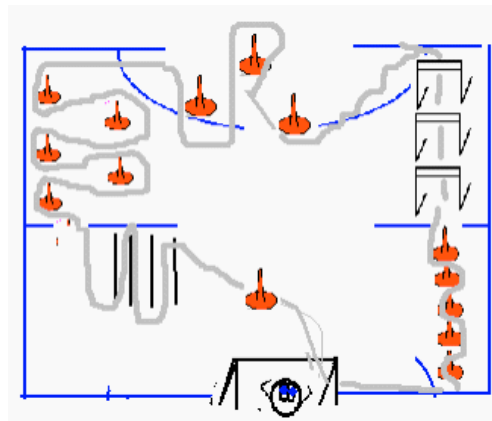
Conejos a la madriguera. Colocamos a los jugadores por parejas y si sitúan en círculo uno delante del otro. El jugador exterior con balón. A la señal del entrenador los jugadores con balón comienzan a conducir dando vueltas a la redonda que forman sus compañeros. Cuando el entrenador diga ¡YA! Deberán correr hasta pasar por debajo de las piernas de su compañero para salvarse.



Gráfica 117

✓ Ejercicio

Circuito



Gráfica 118

(Fase final)

✓ Estiramiento

✓ Hidratación

Materiales: Balones, conos, pito, cronómetro, campo, palos.

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y manejo correcto de la conducción del balón en el fútbol.

CLASE 3

TEMA: El tiro

ESTANDAR: Conocer y ejecutar correctamente el gesto técnico del tiro.

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que es el tiro en el fútbol.

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente el gesto técnico del tiro con las diferentes superficies de contacto en el fútbol.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los ejercicios estipulados para la clase por el docente.

CONTENIDO: (Fase inicial)

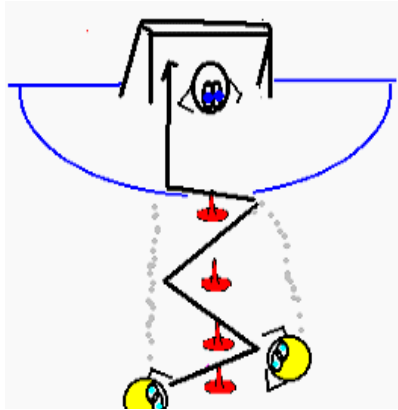
✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).
Calentamiento:

- ✓ Trote suave.
- ✓ Taloneo.
- ✓ Skipping bajo, medio y alto.
- ✓ Elevación de rodillas.
- ✓ Desplazamientos laterales.
- ✓ Elevación de piernas frontal y lateral.
- ✓ Zancadas.
- ✓ Juego para entrar en calor.
- ✓ Estiramientos.

(Fase central)

✓ Ejercicio

Paredes. Los jugadores avanzan realizando paredes al primer toque hacia la portería haciendo para la pelota entre los conos colocados de forma rectilínea en el terreno de juego. En cada ocasión tira a portería el jugador de la izquierda.



Gráfica 119

✓ Ejercicio

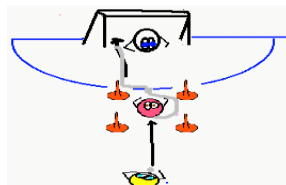
Los jugadores se colocan a 15 metros de la frontal del área sin balón. Es el portero quien inicia el ejercicio realizando un saque de portería con la mano o con el pie hacia el jugador que le toque intervenir. Este jugador debe controlar la pelota, conducirla tres toques y lanzar a puerta sin atravesar la línea de conos que tenemos delimitada en el espacio.



Gráfica 120

✓ Ejercicio

Los jugadores se colocan por parejas, uno situado en el interior de un cuadrado situado en la frontal del área y el otro colocado a 10 metros de él. El Jugador más alejado de la portería realiza un pase hacia su compañero, quien controlará se girará hacia la portería y rematará a puerta.



Gráfica 121

✓ Ejercicio

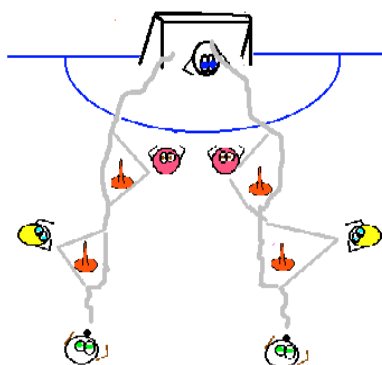
Los jugadores con un balón para cada uno realizan 1 contra el portero de forma que hay que lanzar antes de llegar a una zona delimitada o regatear al portero.



Gráfica 122

✓ Ejercicio

Los jugadores se distribuyen por grupos de tres y actúan uno en cada lado del medio campo para después de unos minutos intercambiar el grupo su lugar. El jugador A conduce el balón hacia la portería, al llegar al primer cono realiza una pared con su compañero B y continua la conducción para buscar una segunda pared con C y tirar a puerta sin controlar la pelota.



Gráfica 123

✓ Ejercicio

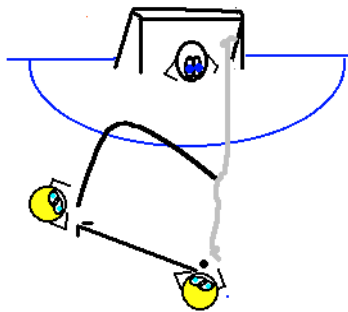
El portero lanza el balón a los jugadores sacando de portería con la mano. El jugador debe rematar a portería después de 2 botes de la pelota en el suelo, tirando de volea.



Gráfica 124

✓ Ejercicio

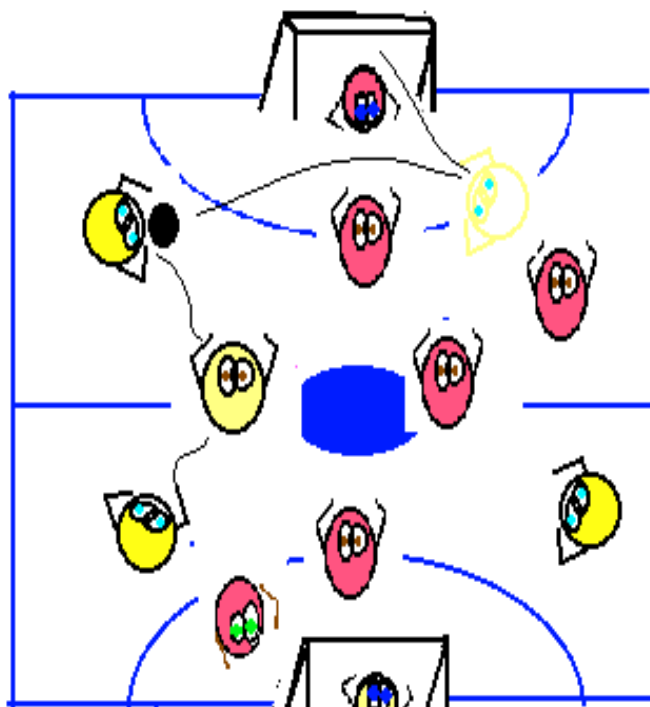
Los jugadores colocados por parejas tal como muestra el dibujo. El jugador A pasa el balón a su compañero quien lo recoge con las manos y lo tira al aire para que B remate a portería después de dos botes del balón contra el suelo.



Gráfica 125

✓ Ejercicio

Partido de Tiros. Los jugadores divididos en dos equipos realizan un partido a dos porterías. Deben intentar tirar a puerta en menos de cuatro toques entre todos los miembros del equipo, es decir, que al tercer jugador que toque el balón en cada jugada se tiene que tirar a puerta, si se realiza un cuarto toque la pelota pasa al equipo contrario.



Gráfica 126

(Fase final)

- ✓ Vuelta a la calma
- ✓ Estiramiento
- ✓ Hidratación

Materiales: Balones, conos, pito, cronómetro, campo, palos.

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y ejecución correcto del tiro con el balón en el fútbol.

CLASE 4

TEMA: El pase

ESTANDAR: Conocer y ejecutar correctamente el pase

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que es el pase en el fútbol.

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente el gesto técnico del pase con las diferentes superficies de contacto en el fútbol.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los ejercicios técnico-tácticos estipulados para la clase por el docente.

CONTENIDO:
(Fase inicial)

✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).

Calentamiento:

✓ Trote suave.

✓ Taloneo.

✓ Skipping bajo, medio y alto.

✓ Elevación de rodillas.

✓ Desplazamientos laterales.

✓ Elevación de piernas frontal y lateral.

✓ Zancadas.

✓ Juego de 10 pases con la mano y con el pie.

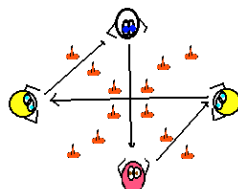
✓ Estiramientos.

(Fase central)

✓ Ejercicio

El aprendizaje del pase.

Los jugadores se colocan en grupos de 4 y se van pasando el balón entre ellos intentando que la pelota no toque ninguno de los conos que tenemos distribuidos por el terreno de juego tal como muestra aquí abajo el dibujo.



Gráfica 127

✓ Ejercicio

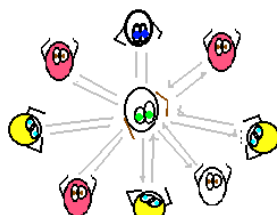
Los jugadores se colocan en dos grupos y se sitúan uno delante del otro. El jugador que empieza el juego realiza un pase hacia la otra fila y corre a ocupar el último lugar de la fila hacia donde realizó el pase. También puede hacerse que el jugador ocupe la última posición de la fila propia.



Gráfica 128

✓ Ejercicio

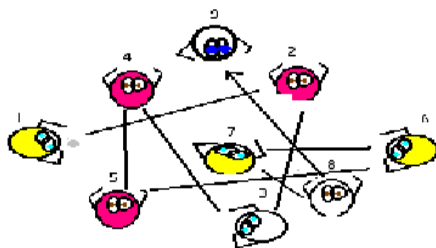
Formamos un círculo con todos los jugadores menos uno que se situará en el centro del círculo. Este jugador realiza pases sucesivos con sus compañeros ("pase hacia A quien le devuelve, pase hacia B...") El ejercicio se puede hacer siguiendo un orden o dejando que el jugador centro pase a quien quiera.



Gráfica 129

✓ Ejercicio

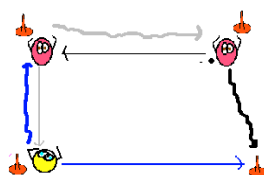
A cada jugador le asignamos un número y los distribuimos libremente por el terreno de juego, a la señal del entrenador los jugadores deben pasar la pelota el compañero que tenga el número siguiente al suyo, es decir. El jugador que empiece conduciendo cuando escuche la señal deberá buscar al dos para pasarle, éste cuando reciba pasará al tres y así sucesivamente hasta que el balón vuelva al 1.



Gráfica 130

✓ Ejercicio

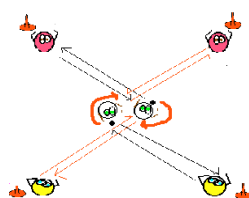
Los jugadores se sitúan en grupos de 3 y realizan pases siempre hacia la derecha. Después de cada pase cada jugador deberá ir a ocupar el cono contrario hacia donde realizó el pase.



Gráfica 131

✓ Ejercicio

Los jugadores se colocan en grupos de 6 y se distribuyen de forma que haya un jugador en cada cono exterior y dos jugadores en los conos centrales. El juego se realiza con dos balones que situaremos uno en cada parte del campo tal como muestra el gráfico adjunto. El jugador A y B realizan un pase hacia C y D respectivamente, quien controla y le devuelve el pase (esta acción se realiza al mismo tiempo en las dos mitades del grupo), cuando los jugadores centrales vuelven a tener el balón, giran sobre sí mismo y se orientan hacia el campo contrario donde hicieron el primer pase, para realizar un pase al jugador E y F respectivamente. El juego continúa durante unos minutos y luego cambiamos las posiciones.



Gráfica 132

✓ Ejercicio

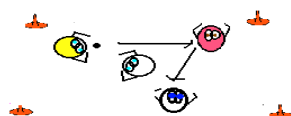
Realizaremos un rondo con cuatro jugadores exteriores y un jugador que intenta recuperar la pelota. Podemos variar el número de toques posibles por parte de los jugadores exteriores según el nivel de los jugadores.



Gráfica 133

✓ Ejercicio

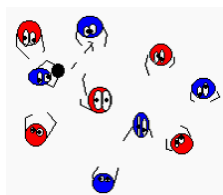
Rondo en movimiento 3 contra 1 de forma que en un cuadrado de 20 por 20 los jugadores pueden moverse libremente unos para conservar la pelota y el otro para intentar recuperarla.



Gráfica 134

✓ Ejercicio

Los diez pases. Formamos dos equipos que intentaran conseguir realizar diez pases seguidos entre los jugadores del mismo equipo sin que el equipo contrario consiga recuperar la pelota. Cada vez que lleguen a 10 reciben un punto.



Gráfica 135

✓ Ejercicio

Partido normal o de reducidas dimensiones en los que los jugadores están obligados a jugar en dos toques como máximo.



Gráfica 136

(Fase final)

- ✓ Vuelta a la calma
- ✓ Estiramiento
- ✓ Hidratación

Materiales: Balones, conos, pito, cronómetro, campo, petos.

Evaluación: Análisis del trabajo cumplido en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Perspicacia y elaboración correcta del pase con el balón de fútbol.

CLASE 5

TEMA: La ofensiva

ESTANDAR: Conocer y ejecutar correctamente la táctica ofensiva en el fútbol.

Objetivo Conceptual: Conoce lo que es la ofensiva en el fútbol.

Objetivo Procedimental: Ejecuta correctamente un movimiento de ataque.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo del tema propuesto para la clase.

CONTENIDO:
(Fase inicial)

- ✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).
- Calentamiento:
- ✓ Trote suave.
 - ✓ Taloneo.
 - ✓ Skipping bajo, medio y alto.
 - ✓ Elevación de rodillas.
 - ✓ Desplazamientos laterales.
 - ✓ Elevación de piernas frontal y lateral.
 - ✓ Zancadas.
 - ✓ Juego de 10 pases con la mano y con el pie.

✓ Estiramientos.

(Fase central)

✓ Ejercicio

Péndulo: Se ubican en parejas, uno enfrente del otro, una persona realizara un pase a su compañero a la dirección que él decida y su compañero deberá desplazarse hacia donde se dirija el balón y devolverlo con un pase.

Variante: ahora quien lanza el balón deberá señalar con la mano hacia donde ira el balón para que su compañero este atento.

✓ Ejercicio

Cuadro: se forman grupos de 4 personas, uno enfrente del otro formando un cuadro, se utilizan dos balones, se realizan pases de forma cruzada y quien realiza el pase deberá desplazarse en diagonal, pasando por la espalda de quien recibió el balón.

Variante: ahora quien realiza el pase deberá desplazarse de frente sin perder de vista el balón, luego el desplazamiento se hará perfilado también mirando el balón.

✓ Ejercicio

Fintas: en parejas, uno enfrente del otro, una persona realiza el pase y se desplaza a donde su compañero quien deberá realizar una finta y salir con el balón cambiando de posición entre los dos jugadores.

✓ Ejercicio

Salidas Rápidas: se ubican 4 personas en la defensa y 3 en el ataque, el entrenador dirá perfil por izquierda o perfil por derecha y la defensa deberá moverse en bloque hacia la dirección señalada, cuando se dé la orden de SALIDA RAPIDA el portero hará un pase a quienes están en ataque y la defensa deberá moverse en bloque para evitar que se consiga el gol por parte del equipo contrario.

✓ Ejercicio

Paredes: se ubicaran 3 personas en la defensa y 2 en el ataque, quienes están en la defensa deberán evitar el gol y quienes atacan deberán plantear una pared para lograr el gol.

✓ Ejercicio

Espacio Vacío: se ubicaran tres personas en la defensa y dos en el ataque, quienes atacan deberán avanzar realizando pases entre si y pasando por la espalda de quien recibió el balón con el fin de buscar espacios vacíos y obtener el gol.

Variante: se realiza el ejercicio pero ahora serán 4 en defensa y 4 en ataque.

✓ Ejercicio

Movimiento En Espacio Limitado: 4 personas formaran un cuadro, y 3 estarán en una hilera en la mitad de dicho cuadro, los que están formando el cuadro tendrán un espacio limitado para recibir y entregar el balón, el objetivo es manejar el espacio, sin que quienes atacan puedan quitar el balón, mejorar velocidad y precisión en el pase.

Variante: el ejercicio anterior pero ahora serán 4 contra 2 y la portería se ubicara con 2 conos en la mitad del cuadro.

✓ Ejercicio

Superioridad Numérica En Ataque: se ubicaran 4 personas en defensa y 5 en ataque que deberán realizar pases cortos, largos ampliar y entrar a atacar superando el número de la defensa para obtener el gol.

(Fase final)

✓ Vuelta a la calma

✓ Estiramiento

✓ Hidratación

Materiales: Balones, conos, pito, cronómetro, campo.

Evaluación: Análisis del trabajo cumplido en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Elaboración correcta de la táctica ofensiva.

CLASE 6

TEMA: la ofensiva y la defensiva

ESTANDAR: Conocer y ejecutar la táctica defensiva en el fútbol.

Objetivo Conceptual: Conoce e identifica lo que es la táctica ofensiva y defensiva.

Objetivo Procedimental: Ejecuta correctamente un ataque y una defensa.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por la clase elaborada por el docente.

CONTENIDO:
(Fase inicial)

✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).

Calentamiento:

✓ Trote suave.

✓ Taloneo.

✓ Skipping bajo, medio y alto.

✓ Elevación de rodillas.

✓ Desplazamientos laterales.

✓ Elevación de piernas frontal y lateral.

✓ Zancadas.

✓ Juego de 10 pases con la mano y con el pie.

✓ Estiramientos.

(Fase central)

✓ **Ejercicio**

Calentamiento Con Balón Y Desplazamiento: En parejas, uno se ubica enfrente del otro, una persona lanza el balón a su compañero para que este lo detenga con la planta del pie y se ubique más atrás pero dejando el balón donde lo detuvo, para que su compañero vuelva a lanzar.

✓ **Ejercicio**

Pase: se ubican en parejas uno enfrente del otro, una persona realizara un pase su compañero lo recibirá y lo detendrá quien lanzo deberá pasar a la espalda del compañero quien permanecerá estático y dará media vuelta para que este realice el pase, es decir se hará en movimiento constante.

↯ Ejercicio

Pase En Línea: en parejas, se ubica uno al lado del otro e irán trotando hasta la mitad realizando pases sucesivos entre ellos.

↯ Ejercicio

Trenza De 2: en parejas, se ubica uno al lado del otro, una persona realizara el pase y deberá desplazarse por la espalda de su compañero que recibió el pase y ubicarse más adelante para que el compañero realice el pase, se hará en constante desplazamiento.

↯ Ejercicio

Tríos: 3 personas formaran un triangulo, quien quede en la punta realizara el trabajo, el N° 1 realiza un pase el N° 3 deberá devolverlo y salir corriendo desplazarse por detrás de la espalda de su compañero y volver al puesto, ahora el N° 2 le lanzara el balón y deberá realizar el mismo trabajo, luego cambian de puesto entre sí.

↯ Ejercicio

Cabeceo Y Pase: se ubican tres personas en hilera, una persona de los extremos realizara un pase, quien este en la mitad deberá devolver el pase, y salir corriendo pasar por la espalda del compañero y de nuevo en el puesto dará media vuelta y quien este en el otro extremo lanzara un balón para que lo cabecee. Cada uno lo realiza tres veces y se hará rotación.

↯ Ejercicio

Defensa-Ataque: se ubican 4 personas en defensa y 4 en ataque, 9 metros antes de la portería se ubicara un alineamiento de conos, quienes defienden deberán proteger esta zona, y quienes atacan deberán desmarcarse y buscar el gol, si el ataque pasa la línea de conos ya la defensa no podrá actuar y se espera que la acción se convierta en gol.

Variante: los 4 atacantes que pierdan el balón cambiarán de posición con la defensa.

↙ Ejercicio

4 vs. 4: 4 personas defienden y 4 atacan, la idea es que exista marcación individual en la defensa y que en el ataque realicen pases cortos, cambios de orientación ampliar la jugada para obtener el gol.

↙ Ejercicio

2 vs 1: dos personas atacaran y una defenderá, la idea es que quien esta en defensa realice un esfuerzo y por ende trabajo físico, y que el ataque afiance trabajos tácticos para obtener el gol.

↙ Ejercicio

1 vs.1: se realizara trabajo de defensa ataque individual combinado con trabajo físico ya que la exigencia será mayor. La idea es que se logra el desmarque y se obtenga el gol, después cambiaran de rol quien ataca pasa a defender y viceversa. Se realiza desde la mitad de la cancha hasta llegar a la portería.

↙ Ejercicio

Dos Porterías: se ubicaran 2 porterías, una pequeña sin portero y una grande con portero, 3 personas defenderán y 4 atacaran, la idea es que busquen espacios libres, y que la defensa se organice para poder sostenerse y no dejar ganar así tengan superioridad numérica en ataque, en la portería pequeña se podrá realizar gol por delante y por detrás.

(Fase final)

↙ Vuelta a la calma

↙ Estiramiento

↙ Hidratación

Materiales: Balones, conos, pito, cronómetro, campo.

Evaluación: Razonamiento de la labor cumplida en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Elaboración correcta de la táctica ofensiva y defensiva en el fútbol.

CLASE 7

TEMA: Bloques defensivos y ofensivos

ESTANDAR: Conocer y ampliar los bloqueos defensivos y ofensivos en el fútbol.

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que son los bloques defensivos y ofensivos en el fútbol.

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente la táctica defensiva y ofensiva

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los trabajos tácticos y técnicos realizados en ella.

CONTENIDO: (Fase inicial)

✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).
Calentamiento:

- ✓ Trote suave.
- ✓ Taloneo.
- ✓ Skipping bajo, medio y alto.
- ✓ Elevación de rodillas.
- ✓ Desplazamientos laterales.
- ✓ Elevación de piernas frontal y lateral.
- ✓ Zancadas.
- ✓ Juego
- ✓ Estiramientos.

(Fase central)

✓ Ejercicio

Bloque Defensivo Y Ofensivo: Para el trabajo del bloque defensivo y ofensivo se necesitan 4 jugadores en defensa y 4 en ataque, los de la defensa deberán evitar el gol, impidiendo que los del ataque puedan penetrar la línea defensiva, cubriendo bien los espacios. Y los atacantes deberán romper la línea defensiva para anotar un gol.

↯ Ejercicio

Movimiento En Bloque Ocupando Los Espacios: Se ubica la línea defensiva con 4 jugadores, cada uno con un punto de referencia marcado por un cono ubicado a unos 8 metros de distancia, el entrenador con una señal auditiva dará la orden para que algún jugador de la defensa se ubique rápidamente al frente de su cono y el resto de la defensa tendrá que acomodarse estratégicamente para no dejar espacios por donde puedan penetrar la defensa, el ejercicio es rápido, dinámico y se mantiene por un minuto.

↯ Ejercicio

Movimiento En Bloque Ocupando Los Espacios con un atacante: Igual al anterior ejercicio pero esta vez ubicamos un atacante, quien se moverá tratando de penetrar el bloque defensivo, aquí los jugadores que están a la defensa tendrán que moverse según la ubicación del atacante y sin dejar espacios en el bloque.

(Fase final)

↯ Vuelta a la calma

↯ Estiramiento

↯ Hidratación

Materiales: Balones, conos, pito, cronómetro.

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y manejo correcto de la táctica defensiva y ofensiva.

CLASE 8

TEMA: Bloques defensivos con salidas a gol

ESTANDAR: Mejorar las coberturas y la proyección al ataque con opción de gol.

Objetivo Conceptual: Comprende e identifica el concepto de lo que son los bloques defensivos con salidas a gol.

Objetivo Procedimental: Crea y establece correctamente los bloques defensivos y las salidas a gol.

Objetivo Actitudinal: Expresa ganancia por el desenvolvimiento de la clase y accede a los ejercicios del tema determinados para la clase por el docente.

CONTENIDO:
(Fase inicial)

✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).

Calentamiento:

✓ Trote suave.

✓ Taloneo.

✓ Skipping bajo, medio y alto.

✓ Elevación de rodillas.

✓ Desplazamientos laterales.

✓ Elevación de piernas frontal y lateral.

✓ Zancadas.

✓ Juego de 10 pases con la mano y con el pie.

✓ Estiramientos.

(Fase central)

✓ **Ejercicio**

4 jugadores contra otros 4 en un espacio demarcado, los jugadores de un equipo realizan toques entre ellos, mientras los otros 4 presionan el jugador que tenga el balón, luego cambian de posición.

✓ **Ejercicio**

Dos equipos de entre 5 y 6 jugadores, un equipo juega a la defensa, mientras el otro equipo al ataque intenta penetrar, la defensa debe recuperar el balón y salir al ataque. Utilizando media cancha.

✓ **Ejercicio**

Recuperación en zona defensiva y llegada al arco contrario con gol. Utilizando toda la cancha.

(Fase final)

- ✓ Vuelta a la calma
- ✓ Estiramiento
- ✓ Hidratación

Materiales: Balones, conos, pito, cronómetro, campo.

Evaluación: Expectación de la tarea practicada en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Conciencia y obtención de la ejecución de los bloques defensivos con salidas a gol.

CLASE 9

TEMA: Preparación física

ESTANDAR: Mejorar la preparación física.

Objetivo Conceptual: Comprende e identifica el concepto de lo que es la preparación física en el fútbol.

Objetivo Procedimental: Establece la preparación física en el fútbol.

Objetivo Actitudinal: Expresa ganancia por el desenvolvimiento de la clase y accede a los ejercicios del tema determinados para la clase por el docente.

CONTENIDO:
(Fase inicial)

- ✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).
- Calentamiento:
- ✓ Trote suave.
 - ✓ Taloneo.
 - ✓ Skipping bajo, medio y alto.
 - ✓ Elevación de rodillas.
 - ✓ Desplazamientos laterales.
 - ✓ Elevación de piernas frontal y lateral.
 - ✓ Zancadas.

- ✓ Juego
- ✓ Estiramientos.

(Fase central)

✓ Ejercicio

En parejas trabajo de conducción de balón y con el pito aumenta la velocidad de la conducción. Entrega y se devuelve, sale el otro y hace lo mismo.

✓ Ejercicio

Conducir el balón en velocidad, lo para y se devuelve y entrega al compañero.

✓ Ejercicio

Un minuto de sentadillas. Un minuto de abdominales. 30 segundos de lumbares. 30 segundos de flexiones de pecho. Un minuto de elevación de rodillas.

✓ Ejercicio

En grupo la mitad se coloca en cuadrupedia y el resto con las piernas abiertas, y uno a uno van saliendo y pasan saltando a los compañeros y luego por entre las piernas de los otros.

✓ Ejercicio

Se delimita un espacio con dos conos 1 y 2, trabajo de velocidad, toma balón y desde el cono 1 sale en velocidad y deja el balón en medio, se regresa en velocidad al cono 1 y toca el suelo y va hasta el otro extremo al cono 2 toca el suelo y se devuelve a la mitad y toma el balón y se devuelve al cono 2 deja el balón y se va al cono 1 lo más rápido que pueda.

(Fase final)

- ✓ Vuelta a la calma
- ✓ Estiramiento
- ✓ Hidratación

Materiales: Balones, conos, pito, cronómetro, campo.

Evaluación: Observación de la tarea practicada en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Conocimiento de la preparación física del futbolista por parte de los estudiantes.

CLASE 10

TEMA: Evaluación de fútbol

CONTENIDO:
(Fase inicial)

✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).

Calentamiento:

✓ Trote suave.

✓ Taloneo.

✓ Skipping bajo, medio y alto.

✓ Elevación de rodillas.

✓ Desplazamientos laterales.

✓ Elevación de piernas frontal y lateral.

✓ Zancadas.

✓ Juego cualquiera

✓ Estiramiento

(Fase central)

✓ **Evaluación**

Minitorneo de fútbol.

(Fase final)

✓ **Vuelta a la calma**

✓ **Estiramiento**

✓ **Hidratación**

Materiales: cancha, balones, conos, petos, pito, cronometro.

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

6.3.3 UNIDAD DIDÁCTICA: BALONCESTO.

III periodo Grado octavo (8°) y noveno (9°)

1- Objetivos

Objetivos Generales de la Unidad Didáctica

- Contribuir al mejoramiento y desarrollo de sus cualidades físicas básicas.
- Conocer, describir y practicar los deportes habituales que se realizan en su entorno.
- Participar en actividades deportivas estableciendo relaciones constructivas y equilibradas con los demás.
- Fomentar y diseñar actividades deportivas, adoptándolas como hábitos que incidan positivamente sobre la salud y la calidad de vida.

Objetivos Didácticos de la Unidad Didáctica

- Conocer y respetar las reglas del baloncesto.
- Familiarizarse con el balón y el campo de juego.
- Ejecutar el dribbling con el balón con ambas manos, sin mirarlo, tanto estática como dinámicamente.
- Realizar los diferentes tipos de pase y lanzamientos.
- Conocer y ejecutar los conceptos básicos de ataque y defensa.
- Interactuar con los demás compañeros en las actividades realizadas en clase.
- Participar activamente en la organización de la clase cuidando los materiales y las instalaciones.

2- Indicadores de logros

Conceptual

- Reconoce la historia y las reglas del baloncesto.
- Reconoce los límites y líneas del campo de baloncesto.
- Posee conocimientos Teóricos-Prácticos de las diferentes posiciones como jugador de baloncesto.
- Conoce la influencia positiva de la práctica del baloncesto sobre su salud.
- Conoce su nivel de adquisición de las habilidades específicas del baloncesto.
- Conoce los distintos recursos que su entorno más inmediato ofrece para la práctica del baloncesto.
- Conoce el correcto proceso mecánico de los gestos técnicos del baloncesto.

Procedimental

- Familiarizarse con el balón y reconocer las características básicas del terreno.
- Iniciarse en la globalidad del juego.
- Interpreta el pase como la técnica más eficaz para situar el balón en las manos de los demás jugadores ubicados en puntos clave o estrategias para el juego del baloncesto.
- Busca una buena ubicación con respecto a sus compañeros y los adversarios.
- Experimenta el gesto técnico básico del dribbling.

Actitudinal

- Se relaciona en el desarrollo de la clase con sus compañeros.
- Colabora con sus compañeros en la ejecución del gesto técnico.

- Acepta las normas básicas del baloncesto durante el juego.
- Demuestra interés en el desarrollo de las clases propuestas por el docente.
- Fomenta el juego y la competencia con sus compañeros.
- Aporta entusiasmo al grupo en la realización de los ejercicios.

3- Distribución Temporal

III periodo Grado octavo (8°): 9 clases prácticas (9días)

III periodo Grado noveno (9°): 9 clases prácticas (9días)

Temporalización: III periodo Grado 8°

Clase 2: familiarización y manejo del balón

Clase 3: dribbling alto, medio y bajo

Clase 4: cambios de dirección y velocidad

Clase 5: el dominio y la recepción

Clase 6: el pase

Clase 7: tiro al aro

Clase 8: entradas al aro

Clase 9: el ataque contra la defensa individual

Clase 10: evaluación tema

Temporalización: III periodo Grado 9°

Clase 2: el dribbling y el pase

Clase 3: la recepción y el tiro

Clase 4: la defensa individual y zonal

Clase 5: el rebote

Clase 6: el contraataque

Clase 7: uno contra cero y uno contra uno

Clase 8: dos contra dos y tres contra tres

Clase 9: ejercicios mixtos

Clase 10: evaluación tema

4- Sistemas de motivación

Para dar una mayor motivación a los estudiantes la organización variará en relación al tipo de ejercicios previstos, pero manteniendo grupos estables, normalmente del mismo nivel de aprendizaje.

Dado el tipo de ejercicios propuestos siempre hay que dar la opción de participación individual, dependiendo de la cantidad de material con que se cuente, para así alcanzar una motivación que acelere la asimilación de los contenidos del programa en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

5- Metodología

La estrategia aplicada en esta unidad didáctica es analítica progresiva en los gestos técnicos a aprender.

La técnica empleada es la alternancia de la producción con la reproducción de modelos y utilizando estilos más o menos socializantes según los objetivos propuestos a alcanzar.

La interacción profesor-estudiante parte de una información inicial a través de una clase teórica al principio del periodo, hasta el desarrollo de todo un proceso de enseñanza-aprendizaje con la evaluación de los procesos ejecutados.

6- Recursos

Cancha de baloncesto, aros, conos, pitos, petos, cronómetros, balones, marcadores, tableros.

7- Evaluación

La evaluación se realizará mediante los siguientes aspectos:

1. Nivel actitudinal, vestimenta y asistencia.
2. Aptitud física y pruebas de baloncesto.
3. Nivel teórico.

En el primer punto se tendrá en cuenta:

Registro de asistencia

Registro de actitudes

- Participación activa o pasiva
- Interés
- Actitud con respecto a los compañeros
- Actitud con respecto al profesor

Registro de vestimenta

En el segundo punto se tendrá en cuenta:

La habilidad deportiva en cuanto a los gestos técnicos del baloncesto, dribbling, pases, lanzamientos, entradas a canasta, etc.

En el tercer punto se tendrá en cuenta:

La atención prestada a las explicaciones teóricas por parte del docente que se tienen programadas en el inicio de los periodos.

8. Clases Prácticas

III PERIODO GRADO OCTAVO (8º)

CLASE 2

TEMA: Familiarización Y Manejo Del Balón

ESTANDAR: Identificar y aplicar los conocimientos del manejo del balón reconociendo su secuencia técnico gestual.

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que es el manejo del balón en el baloncesto.

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente la técnica de lo que es el manejo del balón en el baloncesto.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los trabajos tácticos y técnicos realizados en ella.

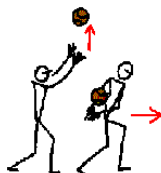
CONTENIDO: (Fase inicial)

- ✓ movilidad articular
- Calentamiento:
- ✓ trote suave
 - ✓ taloneo
 - ✓ Skipping bajo, medio y alto
 - ✓ elevación de rodillas
 - ✓ desplazamientos laterales
 - ✓ elevación de piernas frontal y lateral
 - ✓ zancadas
 - ✓ juego de los 10 pases con la mano
 - ✓ estiramiento

(Fase central)

✓ Ejercicio

Andando tirar el balón por delante y recogerlo por detrás.



Gráfica 137

✓ Ejercicio

Mover el Balón entre las piernas en forma de ocho.



Gráfica 138

✓ Ejercicio

Mientras se camina el balón va rodando por el suelo haciendo un ocho entre las piernas.



Gráfica 139

✓ Ejercicio

Mientras se camina pasarse el balón alrededor de una pierna y de la otra. Ida de frente y vuelta de espaldas.



Gráfica 140

✓ Ejercicio

Mientras se camina se pasa el balón por todo el cuerpo.



Gráfica 141

✓ Ejercicio

Ochos mientras se camina.



Gráfica 142

✓ Ejercicio

Saltar pasando la pelota alrededor de las piernas formando un ocho.



Gráfica 143

✓ Ejercicio

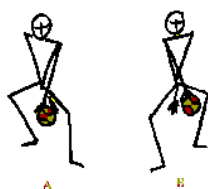
Balón delante de la cara dejarlo caer dar una palmada por detrás y recogerlo antes de que vuelva a botar.



Gráfica 144

✓ Ejercicio

El balón está cogido con una mano por delante y otra por detrás, a la señal la mano de atrás pasa adelante y viceversa.



Gráfica 145

✓ Ejercicio

El balón está cogido con una mano por delante y otra por detrás, a la señal la mano de atrás pasa adelante y viceversa pudiendo dar un bote en el suelo.



Gráfica 146

✓ Ejercicio

Con las piernas abiertas y el balón delante, soltar el balón con bote entre las piernas y recogerlo detrás.



Gráfica 147

✓ Ejercicio

Todos los ejercicios de manejo de Balón se hacen por parejas y se juega al espejo.



Gráfica 148

(Fase final)

✓ Estiramiento

✓ Hidratación

Materiales: Balones, conos, pito, cronómetro

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y manejo correcto de las técnicas del baloncesto vistas en clase.

CLASE 3

TEMA: Dribbling Alto, Medio Y Bajo

ESTANDAR: Describir y aplicar el gesto técnico del dribbling en el baloncesto.

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que es el dribbling en el baloncesto.

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente la técnica de lo que es el dribbling en el baloncesto.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los trabajos tácticos y técnicos realizados en ella.

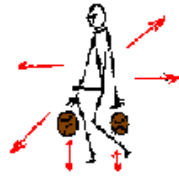
CONTENIDO: (Fase inicial)

- ✓ movilidad articular
- Calentamiento:
- ✓ trote suave
 - ✓ taloneo
 - ✓ skipping bajo, medio y alto
 - ✓ elevación de rodillas
 - ✓ desplazamientos laterales
 - ✓ elevación de piernas frontal y lateral
 - ✓ zancadas
 - ✓ juego de los 10 pases con la mano
 - ✓ estiramiento

(Fase central)

✓ Ejercicio

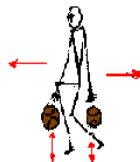
Botando con 2 balones te mueves libremente por todo el campo.



Gráfica 149

✓ Ejercicio

Con 2 balones y al principio andando driblas hacia adelante y hacia atrás. (Se puede hacer bote simultáneo o alterno de los balones.)



Gráfica 150

✓ Ejercicio

Dos compañeros botan en todas las direcciones y en distintas velocidades cogidos de la mano.



Gráfica 151

✓ Ejercicio

En una zona pequeña 4/5 jugadores con un balón cada uno tratan de echar fuera los balones de los demás sin que echen el suyo



Gráfica 152

✓ Ejercicio

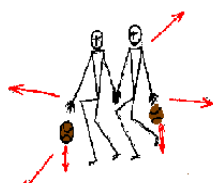
Botando libremente por la cancha a la señal tirar el balón al aire y volverlo a coger. Ocupar todos los espacios.



Gráfica 153

✓ Ejercicio

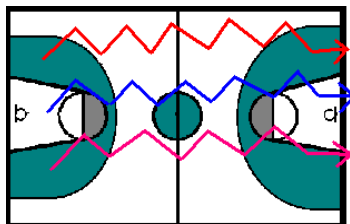
Botar cogidos de la mano uno mandando y el otro dejándose llevar. (El de detrás puede llevar los ojos cerrados.)



Gráfica 154

✓ Ejercicio

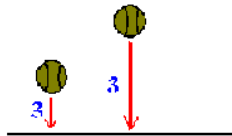
3/4 jugadores por grupo el primero debe de recorrerse la pista haciendo cambios de mano dirección y ritmo y los demás deben de imitarle.



Gráfica 155

✓ Ejercicio

Alternar 3 botes rápidos y bajos con 3 altos y lentos.



Gráfica 156

✓ Ejercicio

Con 2 balones driblar en el sitio sin moverse.



Gráfica 157

(Fase final)

✓ Vuelta a la calma

✓ Estiramiento

✓ Hidratación

Materiales: Balones, conos, pito, cronómetro

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y manejo correcto de las técnicas del baloncesto vistas en clase.

CLASE 4

TEMA: Cambios De Dirección Y Velocidad

ESTANDAR: Reconocer y ejecutar los cambios de dirección y velocidad en el baloncesto.

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que es el cambio de dirección en el baloncesto.

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente la técnica de lo que es el cambio de dirección en el baloncesto.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los trabajos tácticos y técnicos realizados en ella.

CONTENIDO:
(Fase inicial)

✓ movilidad articular

Calentamiento:

✓ trote suave

✓ taloneo

✓ skipping bajo, medio y alto

✓ elevación de rodillas

✓ desplazamientos laterales

✓ elevación de piernas frontal y lateral

✓ zancadas

✓ juego de los 10 pases con la mano

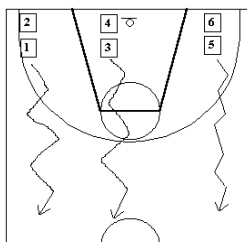
✓ estiramiento

(Fase central)

✓ Ejercicio

Ir trotando a lo largo del campo efectuando cambios de dirección cuando lo indique el entrenador.

Finalidad: Desarrollo de la capacidad de reacción.

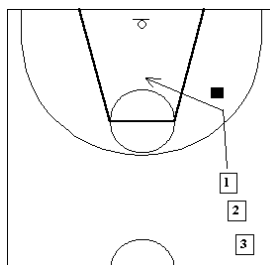


Gráfica 158

✓ Ejercicio

Colocados los jugadores en una fila, van realizando cambios de dirección delante del entrenador.

Finalidad: Perfeccionamiento del cambio de dirección.

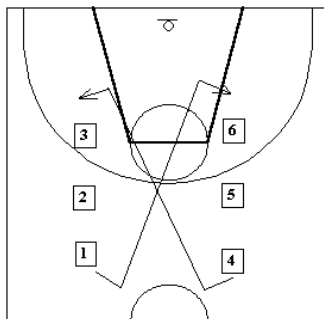


Gráfica 159

✓ Ejercicio

Colocados los jugadores en dos filas, van realizando los cambios de dirección que indica el gráfico y ocupan el final de la otra fila.

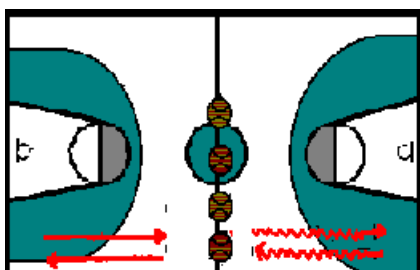
Finalidad: Perfeccionamiento del cambio de dirección.



Gráfica 160

✓ Ejercicio

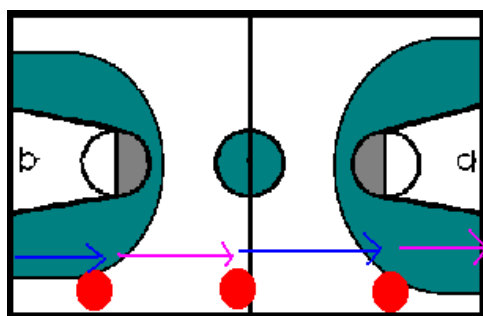
4 filas en la línea de fondo a la señal salen los primeros que van corriendo hacia el centro donde cogen un balón que botan de frente a la ida hasta la línea de fondo y de espaldas hasta el centro donde dejan el balón y dan el relevo al siguiente.



Gráfica 161

✓ Ejercicio

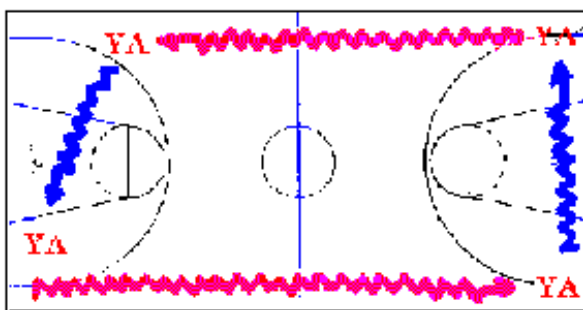
3/4 filas en la línea de fondo salen los primeros cambiando de ritmo en los puntos indicados.



Gráfica 162

✓ Ejercicio

Botando alrededor de la cancha, cambio de velocidad a una señal dada.



Gráfica 163

✓ Ejercicio

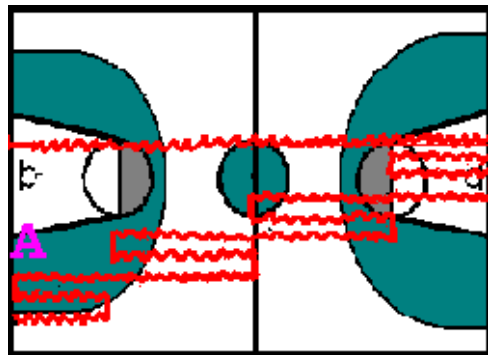
Con dos balones, alternar un bote alto con uno bajo.



Gráfica 164

✓ Ejercicio

Escalera rusa ida de frente y vuelta de espaldas.



Gráfica 165

✓ Ejercicio

Explicar el dribbling de velocidad y hacer series por parejas.

Botar por debajo de la cintura y delante de nosotros.

No mirar el balón

Hacer un buen movimiento de muñeca

(Fase final)

✓ Vuelta a la calma

✓ Estiramiento

✓ **Hidratación**

Materiales: Balones, conos, pito, cronómetro

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y manejo correcto de las técnicas del baloncesto vistas en clase.

CLASE 5

TEMA: El Dominio Y La Recepción

ESTANDAR: Demostrar y aplicar el dominio y la recepción con una y dos manos en el baloncesto.

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que es el dominio y la recepción en el baloncesto.

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente la técnica de lo que es el dominio y la recepción en el baloncesto.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los trabajos tácticos y técnicos realizados en ella.

CONTENIDO:
(Fase inicial)

✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).
Calentamiento:

- ✓ Trote suave.
- ✓ Taloneo.
- ✓ Skipping bajo, medio y alto.
- ✓ Elevación de rodillas.
- ✓ Desplazamientos laterales.
- ✓ Elevación de piernas frontal y lateral.
- ✓ Zancadas.
- ✓ Juego de 10 pases con la mano y con el pie.
- ✓ Estiramientos.

(Fase central)

✓ Ejercicio

Formando tríos los jugadores, realizan pases entre sí, con dos, tres y hasta cuatro balones.

Finalidad: Desarrollo de la capacidad de control del balón.

✓ Ejercicio

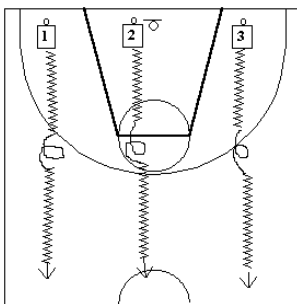
Botar el balón mirando y cantando los números que pone el compañero con los dedos. Por parejas, un jugador con balón y otro marca los números.

Finalidad: Desarrollo de la capacidad de botar el balón sin mirarlo.

✓ Ejercicio

Salir botando, de frente, a una señal del entrenador girar y seguir botando de espaldas. Siempre que se gira se cambia de mano.

Finalidad: Perfección del control del balón.

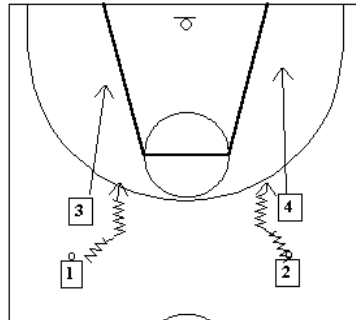


Gráfica 166

✓ Ejercicio

Un jugador bota e intenta tocar con la mano al compañero que corre sin salirse del campo.

Finalidad: Desarrollo de la capacidad de controlar a la perfección el bote del balón.



Gráfica 167

✓ Juego

EL BALÓN FUEGO

Un grupo de cinco jugadores con balón, se sitúa formando un círculo. Dos defensores tratarán de tocar al jugador con balón o interceptar el pase. Caso de conseguirlo, cambio de funciones con el atacante que falló su acción.

Organizamos situaciones de partido entre dos equipos en donde ambos equipos pueden atacar indistintamente en los dos aros.

En parejas realizar pases desde los extremos de la cancha recepcionando correctamente el balón, por el aire y picado.

Correr por toda la cancha dominando el balón y cada que me encuentre con un compañero cambio de balón.

(Fase final)

✓ Vuelta a la calma

✓ Estiramiento

✓ Hidratación

Materiales: Balones, conos, pito, cronómetro

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y manejo correcto de las técnicas del baloncesto vistas en clase.

CLASE 6

TEMA: El Pase

ESTANDAR: Demostrar y aplicar la técnica del pase con una y dos manos en el baloncesto.

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que es el pase con una y dos manos en el baloncesto.

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente la técnica de lo que es el pase con una y dos manos en el baloncesto.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los trabajos tácticos y técnicos realizados en ella.

CONTENIDO: (Fase inicial)

✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).
Calentamiento:

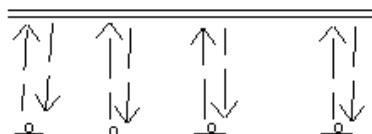
- ✓ Trote suave.
- ✓ Taloneo.
- ✓ Skipping bajo, medio y alto.
- ✓ Elevación de rodillas.
- ✓ Desplazamientos laterales.
- ✓ Elevación de piernas frontal y lateral.
- ✓ Zancadas.
- ✓ Juego de 10 pases con la mano y con el pie.
- ✓ Estiramientos.

(Fase central)

✓ Ejercicio

Colocado el jugador frente a una pared, a una distancia entre cuatro o cinco metros, efectúa diferentes tipos de pases contra la misma. Con una y dos manos.

Finalidad: Desarrollo del control del pase.

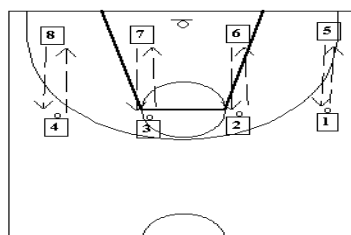


Gráfica 168

✓ Ejercicio

Se colocan los jugadores en varias parejas, cada una de las cuales tiene un balón y están separados una distancia entre cinco o seis metros. Realizan diferentes tipos de pases. Con una y dos manos.

Finalidad: Perfeccionamiento del pase.

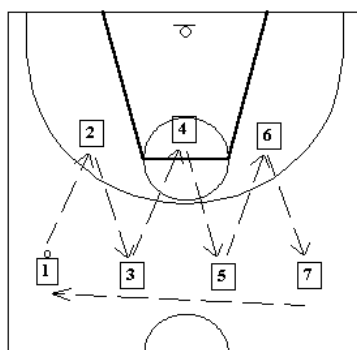


Gráfica 169

✓ Ejercicio

Colocados los jugadores según el gráfico, realizan los pases en él marcados, siendo el pase de 7 a 1 de béisbol. Con una y dos manos.

Finalidad: Perfeccionamiento del pase.

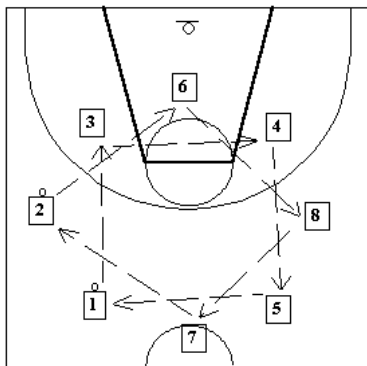


Gráfica 170

✓ Ejercicio

Se colocan los jugadores en círculo siendo pares. Se irán pasando el balón alternativamente. El ejercicio se realiza con dos balones y en forma de competición. Con una y dos manos.

Finalidad: Desarrollo de la capacidad de coordinación del pase.

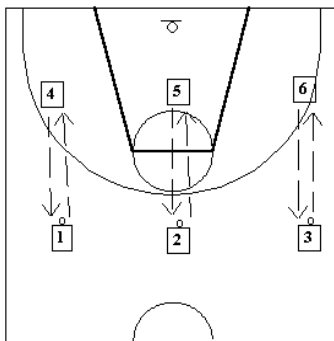


Gráfica 171

✓ Ejercicio

Colocados los jugadores por parejas, cada jugador con un balón. Mientras uno realiza pases picados el otro los efectúa de pecho. Con una y dos manos.

Finalidad: Conocer diferentes tipos de pase y practicarlos.

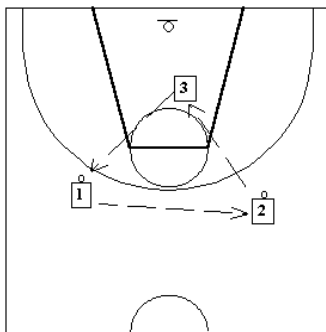


Gráfica 172

✓ Ejercicio

Formando tríos los jugadores, realizan pases entre sí, con dos, tres y hasta cuatro balones. Con una y dos manos.

Finalidad: Desarrollo de la capacidad de control del balón.

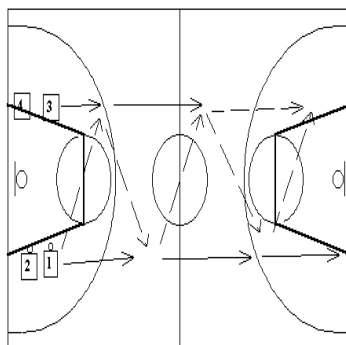


Gráfica 173

✓ Ejercicio

Colocados los jugadores en dos filas, avanzan por parejas por el campo a la vez que se pasan el balón. Con una y dos manos.

Finalidad: Perfeccionamiento del pase en movimiento.

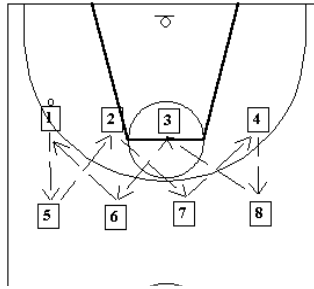


Gráfica 174

✓ Ejercicio

Colocados los jugadores en dos hileras, se pasan el balón como muestra el gráfico. Hay que tratar de meter tantos balones como jugadores haya menos uno. Antes de pasar hay que mirar al receptor. Con una y dos manos.

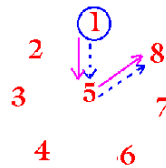
Finalidad: Desarrollo de la capacidad de la coordinación del equipo.



Gráfica 175

✓ Ejercicio

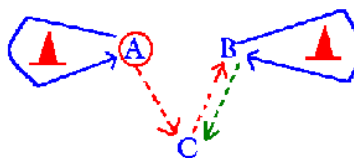
Un círculo con un jugador en el centro, se le pasa el balón y se va al centro el del centro pasa al siguiente y va donde pasa.



Gráfica 176

✓ Ejercicio

3 jugadores A y B después de cada pase a C giran alrededor de un pivote para estar de nuevo en posición de pase.



Gráfica 177

✓ Juego

Juego de 10 pases con la mano realizando el gesto técnico de los pases

(Fase final)

✓ Vuelta a la calma

✓ Estiramiento

✓ Hidratación

Materiales: Balones, conos, pito, cronómetro

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y manejo correcto de las técnicas del baloncesto vistas en clase.

CLASE 7

TEMA: Tiro Al Aro

ESTANDAR: Demostrar y ejecutar la técnica del tiro al aro con una y dos manos.

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que es el tiro al aro con una y dos manos en el baloncesto.

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente la técnica de lo que es el tiro al aro con una y dos manos en el baloncesto.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los trabajos tácticos y técnicos realizados en ella.

CONTENIDO:
(Fase inicial)

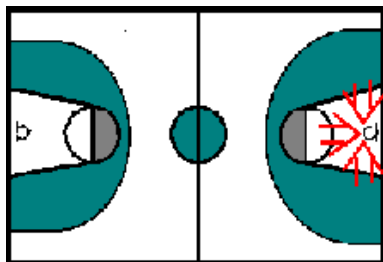
✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).
Calentamiento:

- ✓ Trote suave.
- ✓ Taloneo.
- ✓ Skipping bajo, medio y alto.
- ✓ Elevación de rodillas.
- ✓ Desplazamientos laterales.
- ✓ Elevación de piernas frontal y lateral.
- ✓ Zancadas.
- ✓ Juego
- ✓ Estiramientos.

(Fase central)

✓ Ejercicio

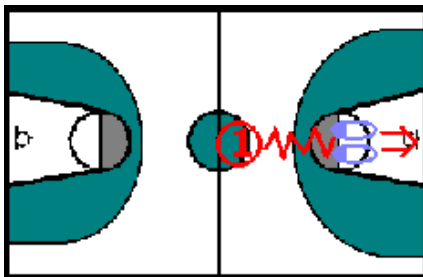
Tirar desde debajo de canasta sin que el balón toque el suelo. (Una variante es tirar en vez de series hasta fallar y tratar de meter el mayor número posible de tiros)



Gráfica 178

✓ Ejercicio

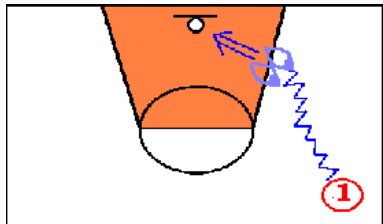
Bote parada en un tiempo y tiro por el Centro.



Gráfica 179

✓ Ejercicio

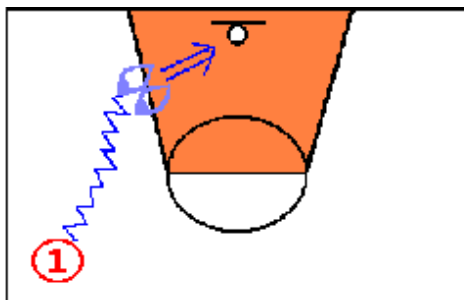
Bote parada en un tiempo y tiro por la Derecha.



Gráfica 180

✓ Ejercicio

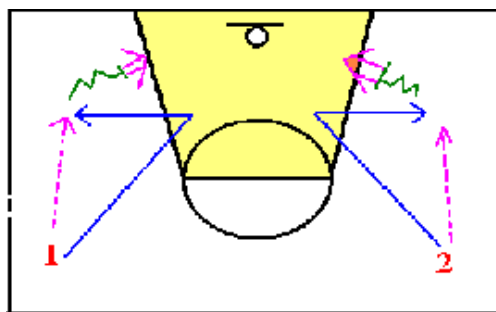
Bote parada en un tiempo y tiro por la Izquierda.



Gráfica 181

✓ Ejercicio

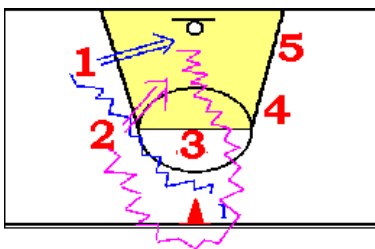
Dos filas los primeros de cada fila hacen un cambio de ritmo reciben del segundo dan un bote paran y tiran.



Gráfica 182

✓ Ejercicio

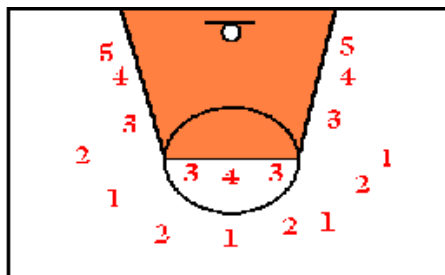
Se marcan distintas posiciones de tiro y un orden. Todos están en el centro con un balón cada uno. El que tira va a la posición 1 coge su rebote y vuelve a la fila. El siguiente no avanza de posición si el anterior no la ha metido.



Gráfica 183

✓ Ejercicio

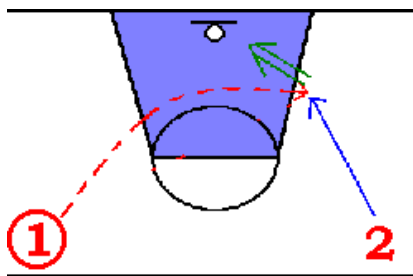
Cada jugador se coloca en la posición que juega habitualmente y tira.



Gráfica 184

✓ Ejercicio

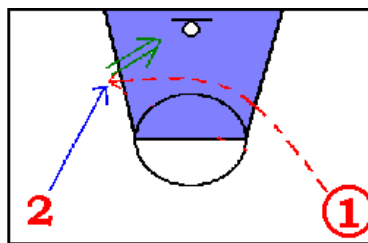
Mientras 2 corre rápido hacia canasta un jugador le pasa en el aire y antes de que caiga al suelo tiene que tirar a canasta por el lado derecho.



Gráfica 185

✓ Ejercicio

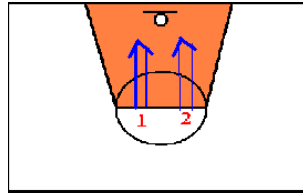
Mientras 2 corre rápido hacia canasta un jugador le pasa en el aire y antes de que caiga al suelo tiene que tirar a canasta por el lado izquierdo.



Gráfica 186

✓ Ejercicio

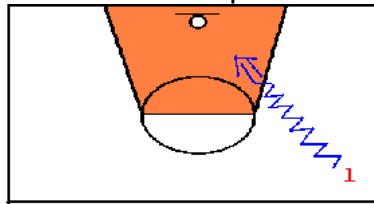
2 filas todos con balón en el tiro libre ver quien mete antes de las 2 un nº determinado.



Gráfica 187

✓ Ejercicio

Una fila de jugadores con balón el primer jugador va hacia canasta, se para y tira a tablero. Cuando un jugador falla 3 tiros seguidos se elimina colocándose bajo canasta y metiendo presión al resto de compañeros



Gráfica 188

(Fase final)

- ✓ Vuelta a la calma
- ✓ Estiramiento
- ✓ Hidratación

Materiales: Balones, conos, pito, cronómetro

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y manejo correcto de las técnicas del baloncesto vistas en clase.

CLASE 8

TEMA: Entradas Al Aro

ESTANDAR: Ejecutar y emplear la técnica de entrada al aro en el baloncesto.

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que es la entrada al aro en el baloncesto.

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente la técnica de lo que es la entrada al aro en el baloncesto.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los trabajos tácticos y técnicos realizados en ella.

CONTENIDO: (Fase inicial)

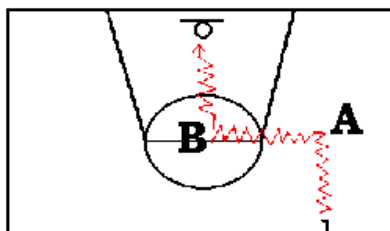
✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).
Calentamiento:

- ✓ Trote suave.
- ✓ Taloneo.
- ✓ Skipping bajo, medio y alto.
- ✓ Elevación de rodillas.
- ✓ Desplazamientos laterales.
- ✓ Elevación de piernas frontal y lateral.
- ✓ Zancadas.
- ✓ Juego de 10 pases con la mano y con el pie.
- ✓ Estiramientos.

(Fase central)

✓ Ejercicio

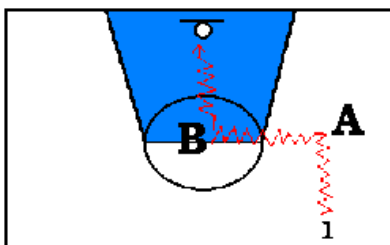
Entrada a canasta con cambio de mano en reverso en los puntos A y B y cambio de ritmo. (Lados derecho e izquierdo)



Gráfica 189

✓ Ejercicio

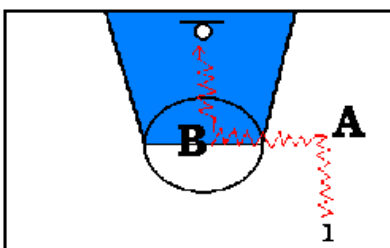
Entrada a canasta con cambio de mano entre las piernas en los puntos A y B y cambio de ritmo. (Lados derecho e izquierdo)



Gráfica 190

✓ Ejercicio

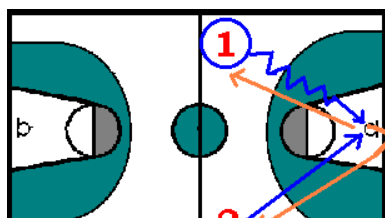
Entrada a canasta con cambio de mano por delante, en los puntos A y B y cambio de ritmo. (Lados derecho e izquierdo)



Gráfica 191

✓ Ejercicio

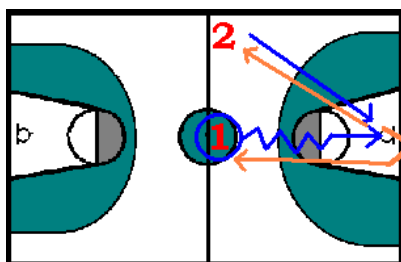
Dos grupos por canasta, un grupo entra a canasta por la izquierda, el otro grupo coge el rebote y cambian de fila. (Pasos izquierda-derecha y arriba y tirar con la mano izquierda)



Gráfica 192

✓ Ejercicio

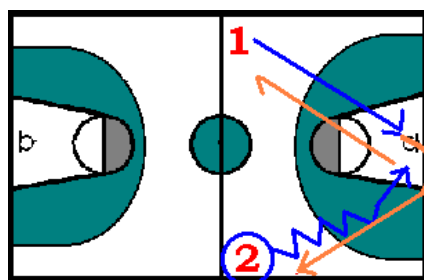
Dos grupos uno entra a canasta por el centro, el otro grupo coge el rebote y cambian de fila. Los pasos finales pueden ser derecha-izquierda o izquierda-derecha ya que puede tirar con la mano que quiera)



Gráfica 193

✓ Ejercicio

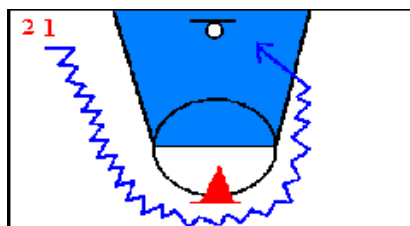
Dos grupos por canasta, entradas por la derecha, el otro grupo coge el rebote y cambian de fila.
(Últimos pasos, derecha-izquierda y arriba con la mano derecha.)



Gráfica 194

✓ Ejercicio

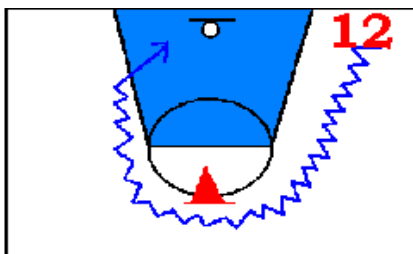
Saliendo de la línea de fondo, bordean un pivote situado en el poste alto y entran a canasta por el lado derecho.



Gráfica 195

✓ Ejercicio

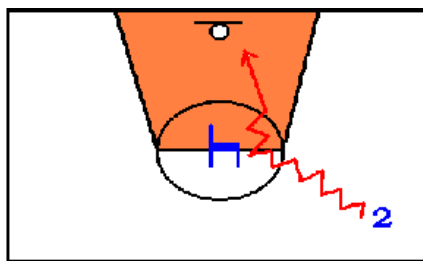
Saliendo de la línea de fondo, bordean un pivote situado en el poste alto y entran a canasta por el lado izquierdo.



Gráfica 196

✓ Ejercicio

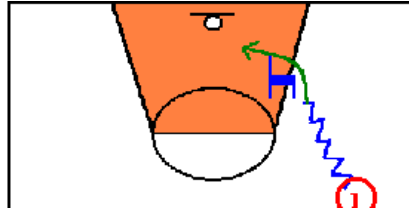
Una silla a la altura del tiro libre en los dos lados. Se dribla y al llegar a la silla se cambia de ritmo y se entra con un solo bote. (Lados derecho e izquierdo.)



Gráfica 197

✓ Ejercicio

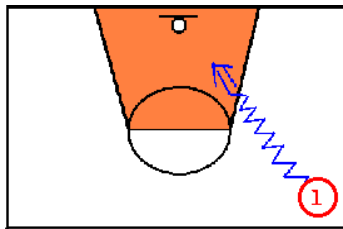
Por el lado derecho, se dribla hasta llegar delante de una silla donde se para en 1 Tiempo y se cruza la pierna hacia la línea de fondo dejando una bandeja en el aro.



Gráfica 198

✓ Ejercicio

Una fila de jugadores con balón el primer jugador va hacia canasta, se para y entra cuando un jugador falla 2 entradas seguidos se elimina colocándose bajo canasta y metiendo presión al resto de compañeros. (Se puede hacer por la derecha el centro y la izquierda.)



Gráfica 199

(Fase final)

- ✓ Vuelta a la calma
- ✓ Estiramiento
- ✓ Hidratación

Materiales: Balones, conos, pito, cronómetro

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y manejo correcto de las técnicas del baloncesto vistas en clase.

CLASE 9

TEMA: El Ataque Contra La Defensa Individual

ESTANDAR: Reconocer y demostrar el ataque contra la defensa individual en el baloncesto.

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que es la técnica del ataque en el baloncesto.

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente la técnica del ataque en el baloncesto.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los trabajos tácticos y técnicos realizados en ella.

CONTENIDO:
(Fase inicial)

✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).

Calentamiento:

✓ Trote suave.

✓ Taloneo.

✓ Skipping bajo, medio y alto.

✓ Elevación de rodillas.

✓ Desplazamientos laterales.

✓ Elevación de piernas frontal y lateral.

✓ Zancadas.

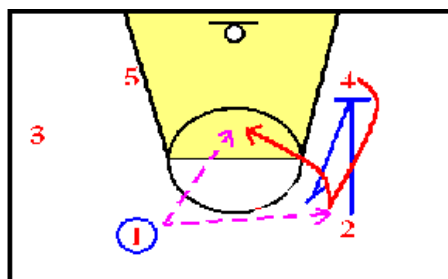
✓ Juego

✓ Estiramientos.

(Fase central)

✓ **Ejercicio**

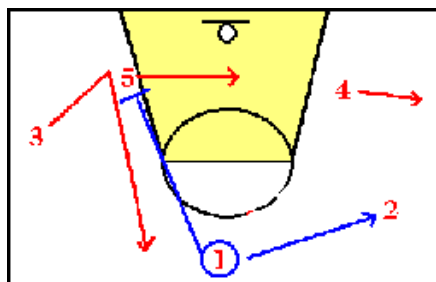
1 tras el bloqueo bajo de 2 busca el pase a 4 .Si el defensor se anticipa hacia el balón 2 vuelve y efectúa un bloqueo ciego a 4 que corta y recibe un pase bombeado de 1.



Gráfica 200

✓ Ejercicio

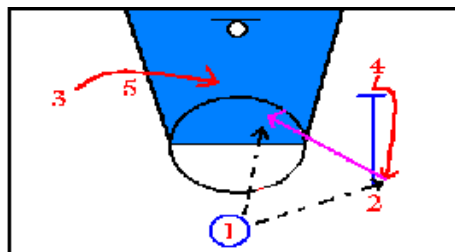
1 pasa a 2. 3 se acerca a 5 para cortar por la línea de fondo y el defensa se piensa que se va a meter por ahí y se anticipa a un pase de 2. 3 da una señal y es 5 el que corta por el fondo y 3 sube arriba bloqueado por 1 lo que le da un tiro fácil ya que los defensas al estar anticipados se han quedado debajo.



Gráfica 201

✓ Ejercicio

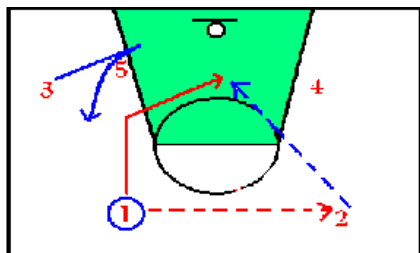
2 bloquea a 4 en el lado debil. 4 después de salir del bloqueo recibe en la esquina de la zona para tirar o pasar un corte de 3, pero si el defensa se anticipa 4 realiza una puerta atrás para recibir un pase de 1 y tirar cerca.



Gráfica 202

✓ Ejercicio

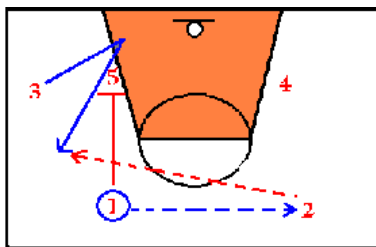
3 corta por la línea de fondo intentando recibir de 2 y 1 baja a bloquear a 5. Si la defensa flota 3 corta decidido hacia abajo y después cambia y se dirige arriba. 1 en función de 3 realiza un corte diagonal para recibir un pase de 2



Gráfica 203

✓ Ejercicio

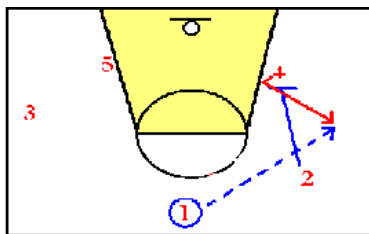
3 efectúa un corte por la línea de fondo con bloqueo de 5 mientras 1 baja a bloquear a 5. 3 corta pero al ver a su defensa sale y aprovecha un doble bloqueo de 1 y 5 para recibir y tirar fuera.



Gráfica 204

✓ Ejercicio

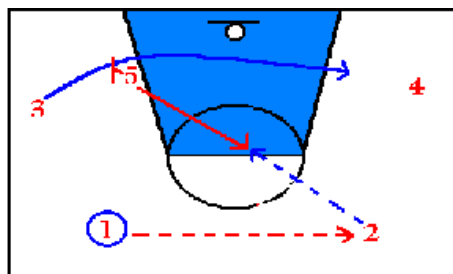
Se juega contra el anticipo defensivo cuando hay un bloqueo bajo en el lado débil. El defensa de 4 se encierra 4 en lugar de cortar se abre en ángulo de 45° y recibe de 1 para un tiro en suspensión.



Gráfica 205

✓ Ejercicio

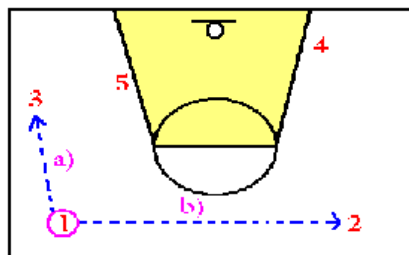
5 después de bloquear el corte de 3 sube al poste alto. Si 5 ve que su defensa ayuda el corte de 3 efectúa un rápido movimiento pillando desprevenido a su defensa.



Gráfica 206

✓ Ejercicio

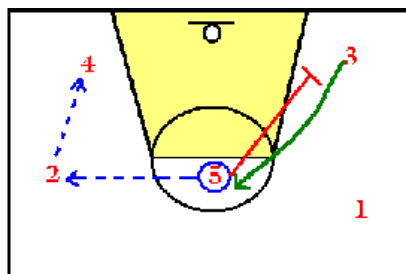
2 hombres empiezan atras1 y 2 y 3 más cerca del aro 3,4 y 5. Hay al principio 2 posibilidades a) y b). 1, 3 y 5 es importante que jueguen en el mismo lado.



Gráfica 207

✓ Ejercicio

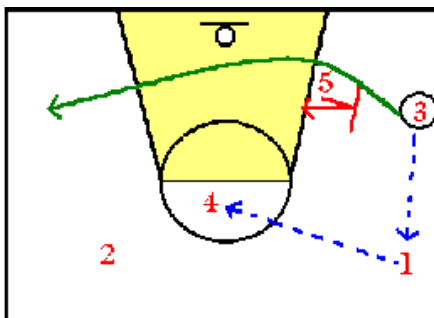
Si 2 no pasa a 4 5 ira a bloquear a 3 que subirá al poste alto y recibirá para encarar el aro o buscar una posible continuación de 5 tras el bloqueo.



Gráfica 208

✓ Ejercicio

Pase de 3 a 1 y de 1 a 4. 4 intentara pasar a 3 que ha cortado con bloqueo de 5.5 después de bloquear se puede abrir y pedir el balón en el poste bajo.



Gráfica 209

(Fase final)

- ✓ Vuelta a la calma
- ✓ Estiramiento
- ✓ Hidratación

Materiales: Balones, conos, pito, cronómetro

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y manejo correcto de las técnicas del baloncesto vistas en clase.

CLASE 10

TEMA: Evaluación de baloncesto

CONTENIDO:
(Fase inicial)

- ✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).
- Calentamiento:
- ✓ Trote suave.
 - ✓ Taloneo.

- ✓ Skipping bajo, medio y alto.
- ✓ Elevación de rodillas.
- ✓ Desplazamientos laterales.
- ✓ Elevación de piernas frontal y lateral.
- ✓ Zancadas.
- ✓ Juego cualquiera
- ✓ Estiramiento

(Fase central)

- ✓ **Evaluación**

Minitorneo de baloncesto.

(Fase final)

- ✓ **Vuelta a la calma**
- ✓ **Estiramiento**
- ✓ **Hidratación**

Materiales: cancha, balones, conos, petos, pito, cronometro, aros.

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

III PERIODO GRADO NOVENO (9°)

CLASE 2

TEMA: El dribbling

ESTANDAR: Efectuar y describir la técnica del dribbling y el pase en el baloncesto.

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que es el dribbling en el baloncesto.

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente la técnica de lo que es el dribbling en el baloncesto.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los trabajos tácticos y técnicos realizados en ella.

CONTENIDO:
(Fase inicial)

✓ movilidad articular

Calentamiento:

✓ trote suave

✓ taloneo

✓ Skipping bajo, medio y alto

✓ elevación de rodillas

✓ desplazamientos laterales

✓ elevación de piernas frontal y lateral

✓ zancadas

✓ juego de los 10 pases con la mano

✓ estiramiento

(Fase central)

✓ **Ejercicio**

Con 2 balones te pones de rodillas, te sientas, te tumbas boca arriba para luego levantarte sin dejar de botar.



Gráfica 210

✓ **Ejercicio**

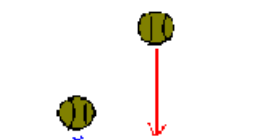
Dar un bote con cada mano.



Gráfica 211

✓ Ejercicio

En el sitio, driblar lo más alto y lo más bajo posible.



Gráfica 212

✓ Ejercicio

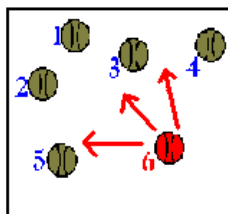
Sin dejar de botar, ponerse de rodillas sentarse tumbarse boca abajo para luego levantarse.



Gráfica 213

✓ Ejercicio

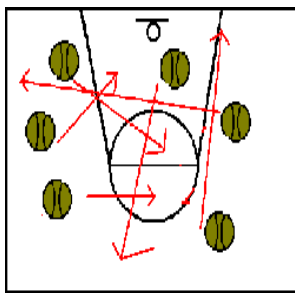
En cuarto de campo todos con balón uno la liga y tiene que seguir y tocar a los demás para que se la ligue otro sin dejar nadie de botar.



Gráfica 214

✓ Ejercicio

En medio campo todos con balón, sin dejar de botar tratar de sacar fuera a los demás; Si se hacen dobles o te vas fuera estas eliminado.



Gráfica 215

(Fase final)

✓ Vuelta a la calma

✓ Estiramiento

✓ Hidratación

Materiales: Balones, conos, pito, cronómetro

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y manejo correcto de las técnicas del baloncesto vistas en clase.

CLASE 3

TEMA: La recepción

ESTANDAR: Efectuar y describir la recepción y el tiro en el baloncesto.

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que es la recepción en el baloncesto.

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente la técnica de lo que es la recepción en el baloncesto.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los trabajos tácticos y técnicos realizados en ella.

CONTENIDO:
(Fase inicial)

✓ movilidad articular

Calentamiento:

✓ trote suave

✓ taloneo

✓ skipping bajo, medio y alto

✓ elevación de rodillas

✓ desplazamientos laterales

✓ elevación de piernas frontal y lateral

✓ zancadas

✓ juego de los 10 pases con la mano

✓ estiramiento

(Fase central)

✓ **Ejercicio**

Formando tríos los jugadores, realizan pases entre sí, con dos, tres y hasta cuatro balones.

Finalidad: Desarrollo de la capacidad de control del balón.

✓ **Ejercicio**

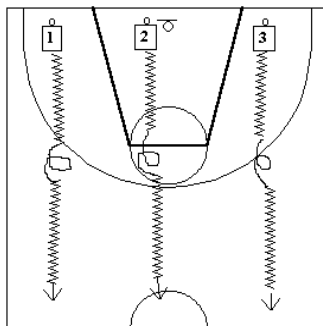
Botar el balón mirando y cantando los números que pone el compañero con los dedos. Por parejas, un jugador con balón y otro marca los números.

Finalidad: Desarrollo de la capacidad de botar el balón sin mirarlo.

✓ **Ejercicio**

Salir botando, de frente, a una señal del entrenador girar y seguir botando de espaldas. Siempre que se gira se cambia de mano.

Finalidad: Perfección del control del balón.

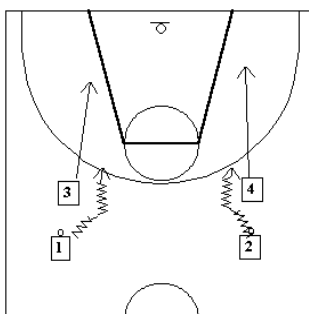


Gráfica 216

✓ Ejercicio

Un jugador bota e intenta tocar con la mano al compañero que corre sin salirse del campo.

Finalidad: Desarrollo de la capacidad de controlar a la perfección el bote del balón.



Gráfica 217

(Fase final)

- ✓ Vuelta a la calma
- ✓ Estiramiento
- ✓ Hidratación

Materiales: Balones, conos, pito, cronómetro

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y manejo correcto de las técnicas del baloncesto vistas en clase.

CLASE 4

TEMA: La Defensa Individual Y Zonal

ESTANDAR: Identificar y demostrar la defensa individual y zonal en el baloncesto.

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que es la técnica de la defensa en el baloncesto.

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente la técnica de la defensa en el baloncesto.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los trabajos tácticos y técnicos realizados en ella.

CONTENIDO: (Fase inicial)

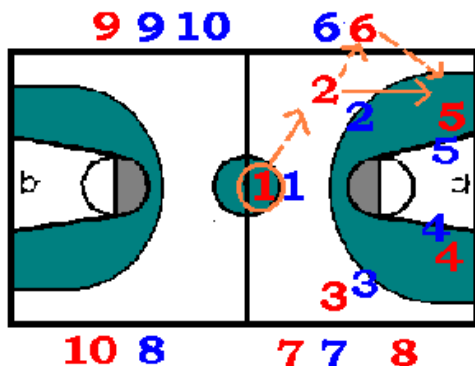
- ✓ movilidad articular
- Calentamiento:
- ✓ trote suave
 - ✓ taloneo
 - ✓ skipping bajo, medio y alto
 - ✓ elevación de rodillas
 - ✓ desplazamientos laterales
 - ✓ elevación de piernas frontal y lateral
 - ✓ zancadas
 - ✓ juego de los 10 pases con la mano
 - ✓ estiramiento

(Fase central)

Defensa individual

✓ Ejercicio

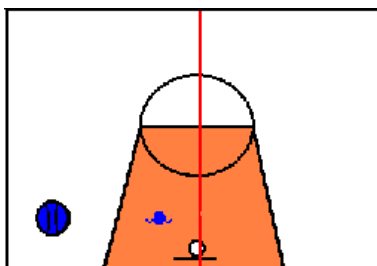
20 jugadores 5 dentro y 5 fuera en las líneas por equipo. Los jugadores interiores pueden dar como máximo 3 pases antes de pasar a un exterior que se pueden mover por las líneas pero no pasar al otro campo. Los jugadores exteriores se colocan 3 en campo de ataque y 2 en defensa. Solo valen entradas.



Gráfica 218

✓ Ejercicio

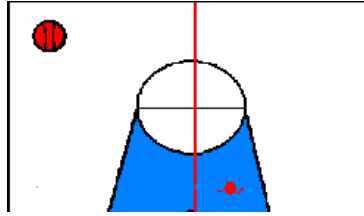
Si el balón está debajo de la línea de tiros libres el defensor de ayuda está a 1 paso respecto al centro del campo y del lado del balón.



Gráfica 219

✓ Ejercicio

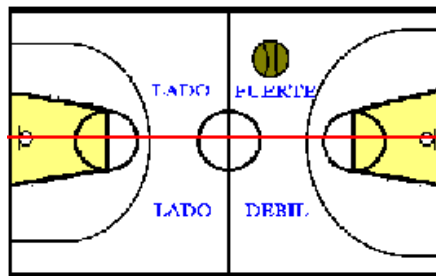
Si el balón está encima de la línea de tiros libres el defensor de ayuda está a 1 paso respecto al centro del campo y del lado de su atacante.



Gráfica 220

✓ Ejercicio

Distinción en el campo del lado fuerte y el débil.

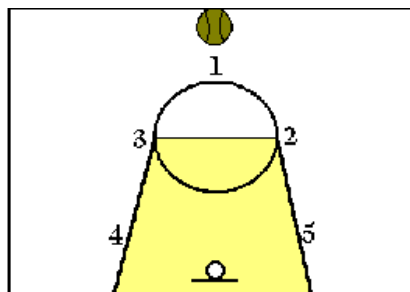


Gráfica 221

Defensa zonal

✓ Ejercicio

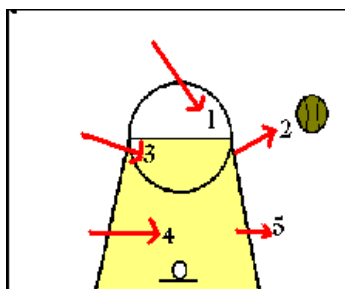
Es la más fácil. Siempre hay un grupo de 4 jugadores entre el balón y la canasta. Tiene algún parecido con la 3-2. 2 y 3 se encuentran más juntos que en la 3-2 por lo que es más difícil el pase al poste alto inicial. Siempre hay que mantener esa forma independientemente de donde este el balón.



Gráfica 222

✓ Ejercicio

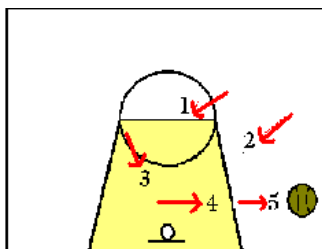
El balón llega al alero el defensor 2 salta hacia el balón y todos se mueven según el gráfico formando otra vez una posición 1-2-2 esta vez con 2 como punta inicial.



Gráfica 223

✓ Ejercicio

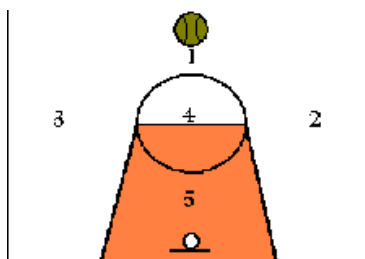
El balón llega al Pívot el defensor 5 salta hacia el balón y todos se mueven según el gráfico formando otra vez una posición 1-2-2 esta vez con 5 como punta inicial.



Gráfica 224

✓ Ejercicio

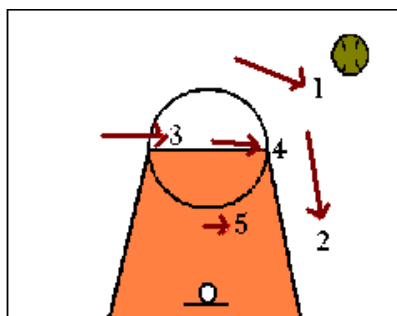
La idea de esta defensa es mantener siempre 3 defensores entre el balón y el aro. Es una defensa fuerte en tiros libres y bajo el aro y tiene sus puntos débiles en los tiros alejados y esquinas.



Gráfica 225

✓ Ejercicio

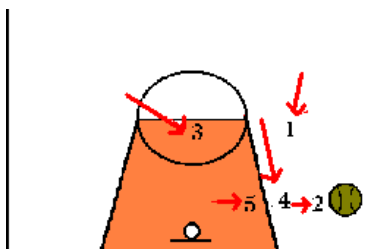
El balón llega a un alero, el número 1 es el encargado de salir al balón y le cubren las espaldas el 4 y el 5. 2 y 3 basculan ligeramente.



Gráfica 226

✓ Ejercicio

Cuando el balón llega al poste bajo, el 2 tiene que salir. 4 y 5 se colocan en línea respecto al balón y la canasta.

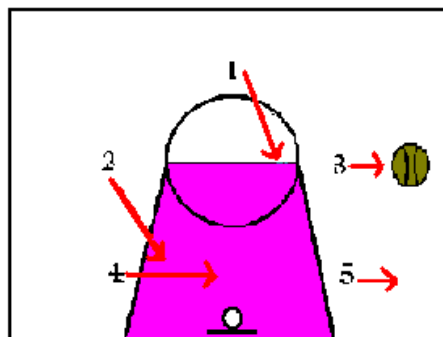


Gráfica 227

✓ Ejercicio

El Balón llega a la posición del alero. 1 se encarga de el centro el alero de ese lado defiende el balón y el Pívor de ese lado tiene que estar pendiente de que llegue un balón abajo.

El Pívor del lado contrario se desplaza cruzando la zona y el alero contrario cerrara la parte cercana al aro si el balón llega a la esquina.



Gráfica 228

(Fase final)

- ✓ Vuelta a la calma
- ✓ Estiramiento
- ✓ Hidratación

Materiales: Balones, conos, pito, cronómetro

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y manejo correcto de las técnicas del baloncesto vistas en clase.

CLASE 5

TEMA: El Rebote

ESTANDAR: Identificar y explicar el rebote en el baloncesto.

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que es el rebote en el baloncesto.

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente la técnica de lo que es el rebote en el baloncesto.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los trabajos tácticos y técnicos realizados en ella.

CONTENIDO:
(Fase inicial)

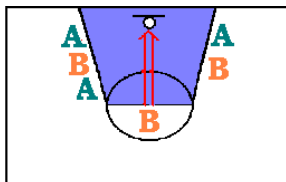
✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).
Calentamiento:

- ✓ Trote suave.
- ✓ Taloneo.
- ✓ Skipping bajo, medio y alto.
- ✓ Elevación de rodillas.
- ✓ Desplazamientos laterales.
- ✓ Elevación de piernas frontal y lateral.
- ✓ Zancadas.
- ✓ Juego de 10 pases con la mano y con el pie.
- ✓ Estiramientos.

(Fase central)

✓ Ejercicio

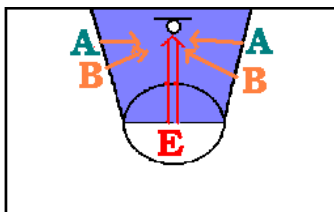
El entrenador tira y hay un 3 x 3 los defensas tienen que conseguir que el balón bote en el suelo aguantando la posición.



Gráfica 229

✓ Ejercicio

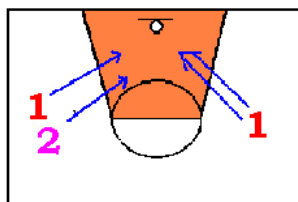
El entrenador tira a canasta y un grupo cierra el rebote a otro que trata de cogerlo.



Gráfica 230

✓ Ejercicio

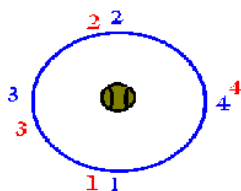
Un Jugador tira el balón desde la posición del alero y en el alero contrario 2 luchan por el rebote. Si lo coge el atacante juega 1 x 1



Gráfica 231

✓ Ejercicio

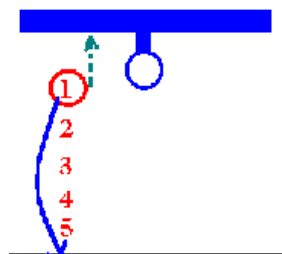
4 defienden y 4 atacan. El balón está en el centro a la señal los atacantes tienen 5" para conseguir llegar al balón.



Gráfica 232

✓ Ejercicio

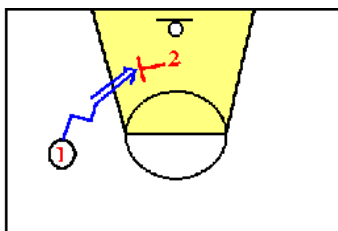
En filas el Primero tira el balón contra el tablero saltando y que lo coja el siguiente en el aire tirando al tablero antes de caer al suelo todos deben de tirar contra el tablero, cuando llegue el primero otra vez debe de meter canasta sino queda eliminado



Gráfica 233

✓ Ejercicio

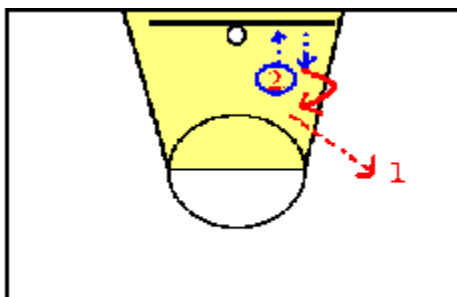
Por parejas a la señal el defensa busca al atacante que solo da dos botes a derecha o izquierda para tirar y coger su rebote. El defensa sale corriendo desde debajo de la zona.



Gráfica 234

✓ Ejercicio

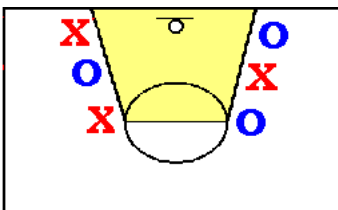
Giro y Apertura. 2 filas en la canasta lanzan el balón al tablero. Saltan lo cogen y giran pasando el balón a la apertura a la altura del tiro libre.



Gráfica 235

✓ Ejercicio

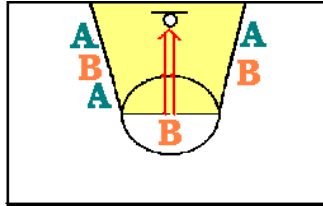
Los "X" se ponen frente a los "O" a la señal realizan correctamente el giro dorsal o el frontal.



Gráfica 236

✓ Ejercicio

1 tira a canasta 5 rebotan. Si coge rebote el atacante juega 3 x 3 en medio campo.



Gráfica 237

(Fase final)

- ✓ Vuelta a la calma
- ✓ Estiramiento
- ✓ Hidratación

Materiales: Balones, conos, pito, cronómetro

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y manejo correcto de las técnicas del baloncesto vistas en clase.

CLASE 6

TEMA: El Contraataque

ESTANDAR: Identificar y proponer el contraataque en el baloncesto.

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que es el contraataque en el baloncesto.

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente la técnica de el contraataque en el baloncesto.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los trabajos tácticos y técnicos realizados en ella.

CONTENIDO:
(Fase inicial)

- ✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).

Calentamiento:

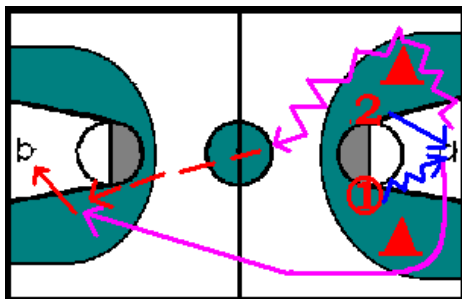
- ✓ Trote suave.
- ✓ Taloneo.
- ✓ Skipping bajo, medio y alto.
- ✓ Elevación de rodillas.
- ✓ Desplazamientos laterales.
- ✓ Elevación de piernas frontal y lateral.
- ✓ Zancadas.
- ✓ Juego de 10 pases con la mano y con el pie.
- ✓ Estiramientos.

(Fase central)

✓ Ejercicio

2 X 0

2 personas a la altura del tiro libre uno con balón que entra a la canasta. El otro coge el rebote y pasa por detrás de un pivote y va a coger el centro. El que entro pasa por detrás de otro pivote para recibir un pase de béisbol y entrar a canasta.

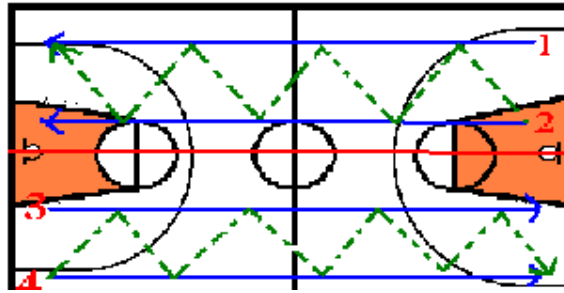


Gráfica 238

✓ Ejercicio

2 X 0

2 x 0 por todo el campo en relevos

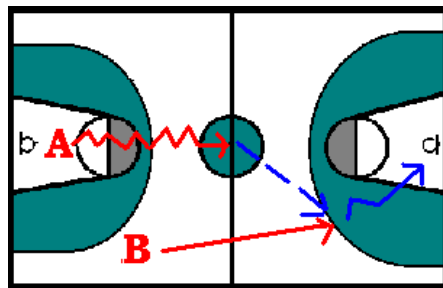


Gráfica 239

✓ Ejercicio

2 X 0

A bota por el centro y B va adelantado por la banda. Al llegar a la línea de 6,25 A se para en 1 tiempo y pasa a B que corta al aro y entra.

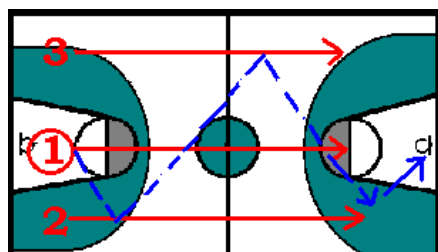


Gráfica 240

✓ Ejercicio

3 X 0

Líneas de 3 normales. Corriendo cada uno por su calle en línea recta y entrando uno de la banda siempre. El del centro se para en el tiro libre para dar el último pase a uno de los dos lados.

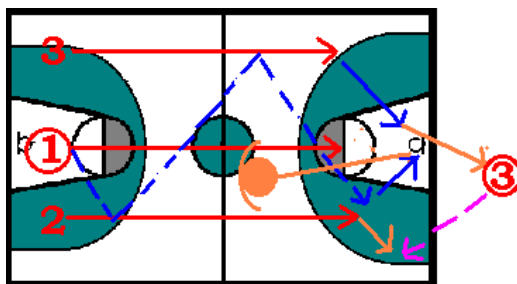


Gráfica 241

✓ Ejercicio

3 X 0, 2 X 1

A la ida línea de 3 normal a la vuelta el que entra a canasta tiene que defender a los otros dos.

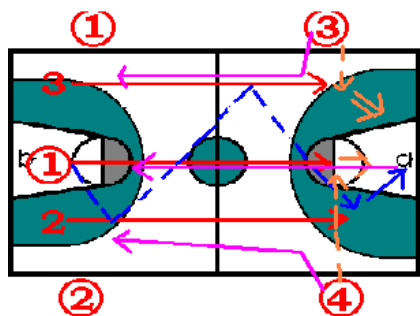


Gráfica 242

✓ Ejercicio

3 X 0 Y TIRO

4 en las esquinas en la prolongación del tiro libre con balón cada uno. 3 salen el contraataque 1 entra y los otros 2 reciben para tirar de los de la banda. El que entra sale con los dos de la banda al contraataque y los que tiran se van a la banda.

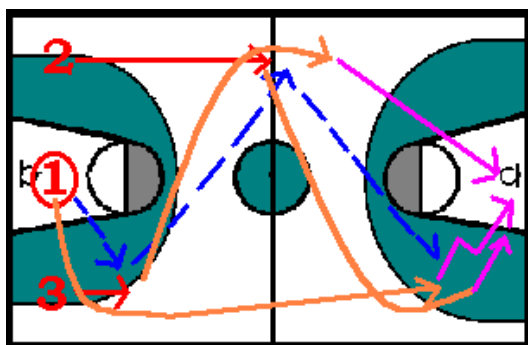


Gráfica 243

✓ Ejercicio

3 X 0 TRENZADO

Líneas de 3 trenzadas, pasando siempre por detrás del que damos el balón y acabando con una entrada a canasta.

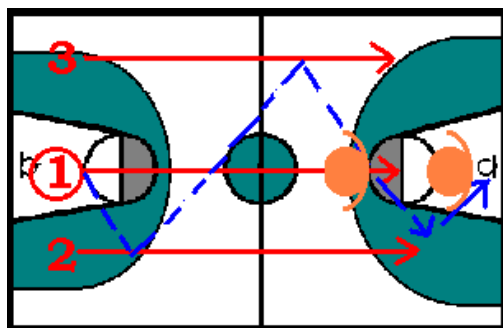


Gráfica 244

✓ Ejercicio

3 X 2

Oleadas de 3 x 2 en una canasta.

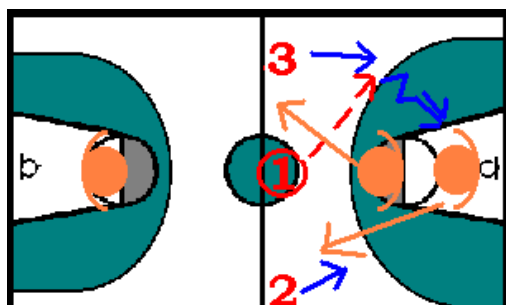


Gráfica 245

✓ Ejercicio

3 X 2, 2 X 1

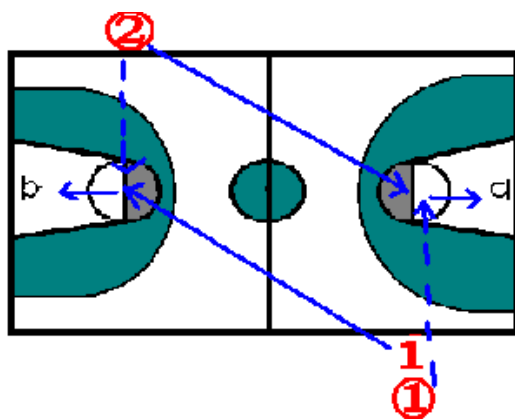
7 jugadores. Se juega un 3 x 2 en una canasta. Los defensas salen y juegan 2 x 1 en la otra. De los 3 que se han quedado 2 defienden a los 3 que van a venir juntos y uno se va a defender a la canasta de el otro lado.



Gráfica 246

✓ Ejercicio

2 grupos en las líneas de tiro libre uno a cada lado del campo. 1 balón por grupo. Sale el 1º sin balón cortando hacia canasta y recibiendo del grupo contrario para entrar sin bote. El que pasa sale para entrar en la otra canasta.



Gráfica 247

(Fase final)

- ✓ Vuelta a la calma
- ✓ Estiramiento
- ✓ Hidratación

Materiales: Balones, conos, pito, cronómetro

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y manejo correcto de las técnicas del baloncesto vistas en clase.

CLASE 7

TEMA: Uno Contra Cero Y Uno Contra Uno

ESTANDAR: Definir y generar el uno contra cero y el uno contra uno en el baloncesto.

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que es la técnica del uno contra cero y el uno contra uno en el baloncesto.

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente la técnica del uno contra cero y el uno contra uno en el baloncesto.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los trabajos tácticos y técnicos realizados en ella.

CONTENIDO: (Fase inicial)

✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).
Calentamiento:

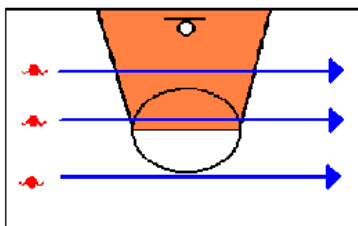
- ✓ Trote suave.
- ✓ Taloneo.
- ✓ Skipping bajo, medio y alto.
- ✓ Elevación de rodillas.
- ✓ Desplazamientos laterales.
- ✓ Elevación de piernas frontal y lateral.
- ✓ Zancadas.
- ✓ Juego
- ✓ Estiramientos.

(Fase central)

Uno contra cero

✓ Ejercicio

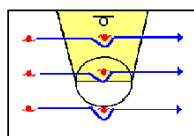
Grupos de 4/5 jugadores van saliendo atravesando a lo ancho y en la posición defensiva el campo. El grupo siguiente no sale hasta que no termine el anterior.



Gráfica 248

✓ Ejercicio

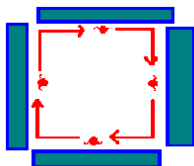
Grupos de 4/5 jugadores van saliendo atravesando a lo ancho y en la posición defensiva el campo. El grupo siguiente no sale hasta que no termine el anterior. Al llegar a medio campo hacen un giro de 180° y siguen.



Gráfica 249

✓ Ejercicio

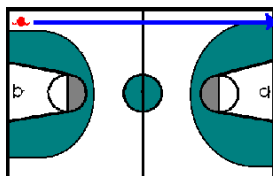
4 bancos en cuadro. Recorrer un circuito formado por los bancos acercando los glúteos a los mismos. Cuando el de delante llega al 2º banco sale el siguiente.



Gráfica 250

✓ Ejercicio

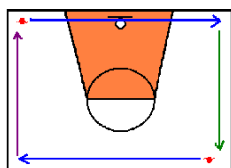
A lo largo del campo, ida desplazamiento defensivo y vuelta se trota suave por fuera.



Gráfica 251

✓ Ejercicio

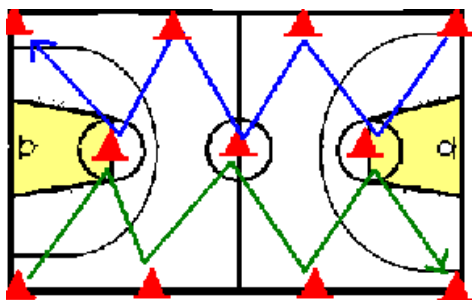
Alrededor de 1/2 campo una banda de desplazamiento defensivo, otra de sprint, otra de desplazamiento y la ultima de recuperación.



Gráfica 252

✓ Ejercicio

Desplazarse en zigzag explicando el paso de caída.

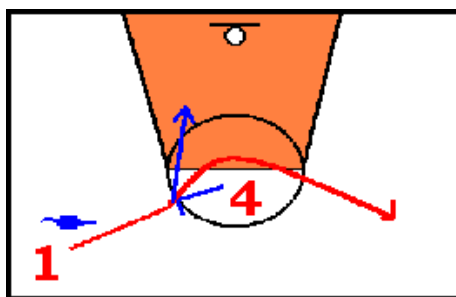


Gráfica 253

Uno contra uno

✓ Ejercicio

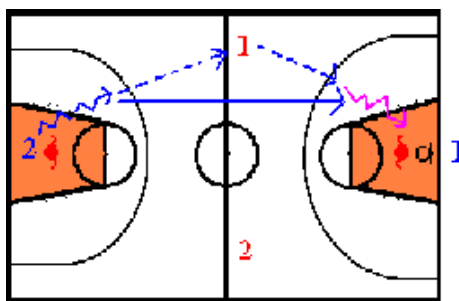
En el poste alto 4 va a bloquear a 1 que sale hacia un lado. El defensa de 1 no debe de cambiar y tiene que pasar de 2do hombre.



Gráfica 254

✓ Ejercicio

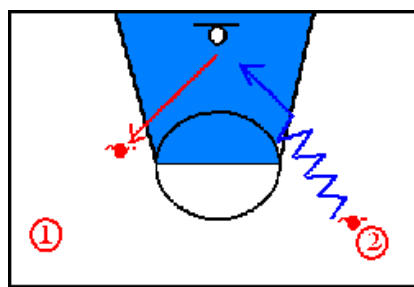
2 balones y 2 jugadores en media cancha. 2 filas en la línea de fondo bajo canasta con un balón cada una. Defensa en todo el campo uno de los 2 del medio le pide el balón y se apoya el atacante en él. Tiene que acabar casi siempre en canasta. Cuando llegan salen los del otro lado.



Gráfica 255

✓ Ejercicio

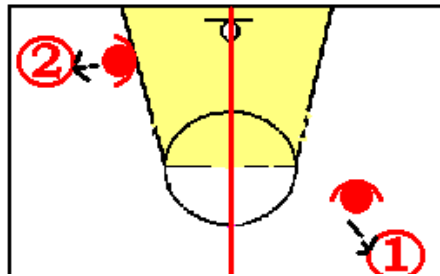
2 filas a la altura de los aleros juegan 1 x 1 y el que pierde va a defender al primero de la fila contraria.



Gráfica 256

✓ Ejercicio

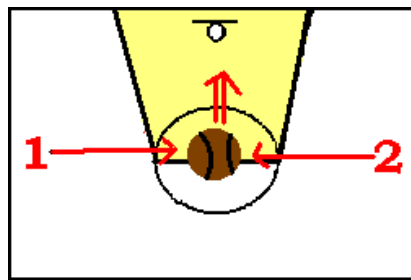
El defensor entrega el balón al atacante y defiende con un máximo de 3 botes.



Gráfica 257

✓ Ejercicio

Jugadores en 2 filas al lado del círculo de tiros libres. Se tira el balón y los primeros luchan por él para jugar 1 x 1 con un máximo de botes.



Gráfica 258

(Fase final)

- ✓ Vuelta a la calma
- ✓ Estiramiento
- ✓ Hidratación

Materiales: Balones, conos, pito, cronómetro

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y manejo correcto de las técnicas del baloncesto vistas en clase.

CLASE 8

TEMA: Dos Contra Dos Y Tres Contra Tres

ESTANDAR: Definir y generar el dos contra dos y tres contra tres en el baloncesto.

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que es la técnica del dos contra dos y el tres contra tres en el baloncesto.

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente la técnica del dos contra dos y el tres contra tres en el baloncesto.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los trabajos tácticos y técnicos realizados en ella.

CONTENIDO: (Fase inicial)

✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).
Calentamiento:

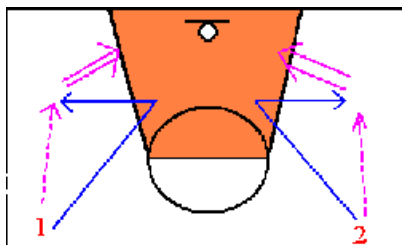
- ✓ Trote suave.
- ✓ Taloneo.
- ✓ Skipping bajo, medio y alto.
- ✓ Elevación de rodillas.
- ✓ Desplazamientos laterales.
- ✓ Elevación de piernas frontal y lateral.
- ✓ Zancadas.
- ✓ Juego de 10 pases con la mano y con el pie.
- ✓ Estiramientos.

(Fase central)

Dos contra dos

✓ Ejercicio

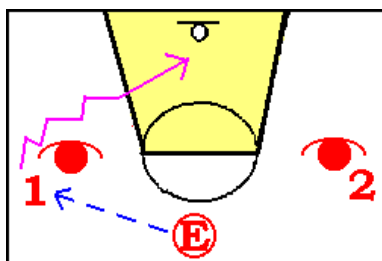
Dos filas los primeros de cada fila hacen un cambio de ritmo reciben del segundo y tiran.



Gráfica 259

✓ Ejercicio

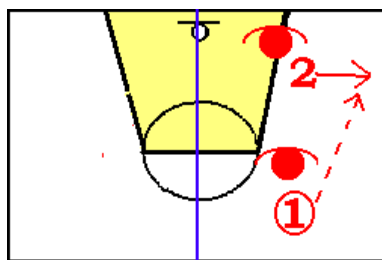
2 filas en cada lado con 2 defensas, el entrenador pasa el balón a un lado y juegan 2 x 2, el que ataca defiende en el lado contrario. (Posibilidad de bloqueos directos e indirectos)



Gráfica 260

✓ Ejercicio

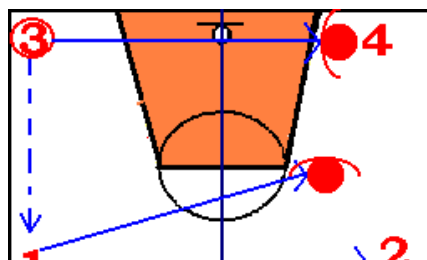
Se dibuja una línea dividiendo el campo en dos y no se puede pasar de ella se juega poste alto poste bajo.



Gráfica 261

✓ Ejercicio

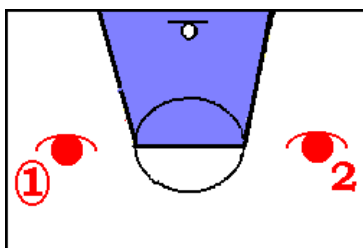
4 grupos 1 en cada esquina en medio campo, el balón sale de abajo hacia arriba y va a defender a el grupo de abajo. El alero pasa al otro alero y le va a defender. Juegan 2 x 2 en cuarto campo.



Gráfica 262

✓ Ejercicio

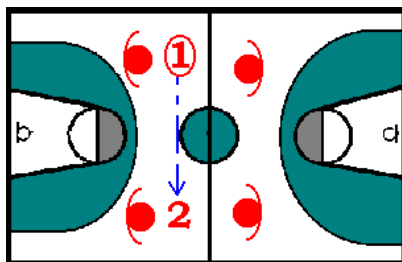
Los atacantes no botan en medio campo, hay un máximo de 4 pases por ataque.



Gráfica 263

✓ Ejercicio

6 jugadores 4 juegan 2 para 2 y 2 esperan en el otro campo, la pareja que gana sale a atacar al campo contrario.

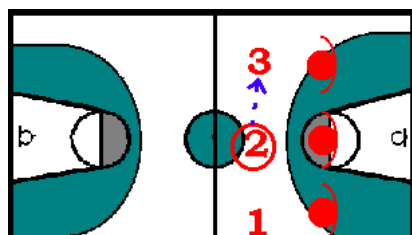


Gráfica 264

Tres contra tres

✓ Ejercicio

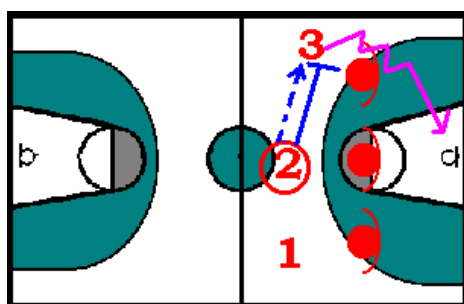
Se juega 3 x 3 en medio hasta meter canasta los perdedores sacan de fondo y hacen contraataque de ida y vuelven a jugar 3 x 3 .



Gráfica 265

✓ Ejercicio

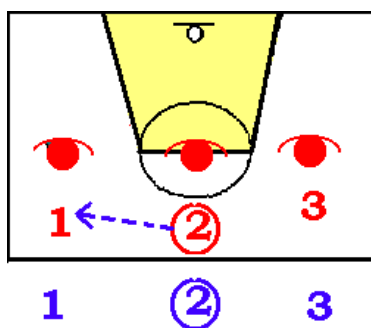
Jugar 3 x 3 bloqueando siempre al lado que se pasa el balón.



Gráfica 266

✓ Ejercicio

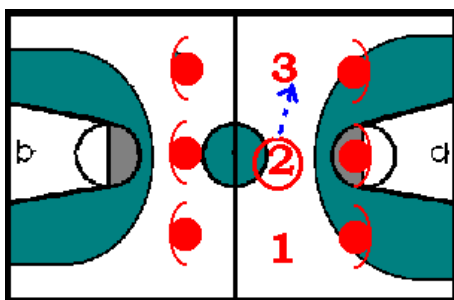
3 para 3 continuo en medio campo.



Gráfica 267

✓ Ejercicio

3 para 3 continuo en todo el campo.
El grupo que gana se va a atacar al otro campo con 3 defensas que le esperan.



Gráfica 268

(Fase final)

- ✓ Vuelta a la calma
- ✓ Estiramiento
- ✓ Hidratación

Materiales: Balones, conos, pito, cronómetro

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y manejo correcto de las técnicas del baloncesto vistas en clase.

CLASE 9

TEMA: Ejercicios Mixtos

ESTANDAR: Describir y reconstruir los diversos gestos técnicos y ejercicios en el aprendizaje del baloncesto.

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que son los diversos gestos y técnicas del baloncesto.

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente las técnicas y los gestos de los ejercicios en el baloncesto.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los trabajos tácticos y técnicos realizados en ella.

CONTENIDO:
(Fase inicial)

✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).
Calentamiento:

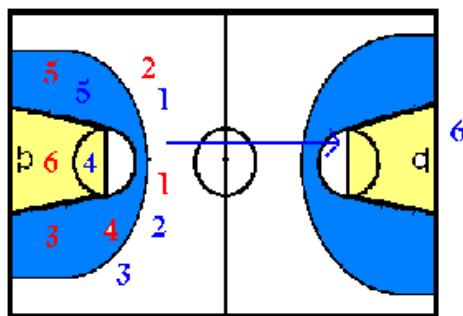
- ✓ Trote suave.
- ✓ Taloneo.
- ✓ Skipping bajo, medio y alto.
- ✓ Elevación de rodillas.
- ✓ Desplazamientos laterales.
- ✓ Elevación de piernas frontal y lateral.
- ✓ Zancadas.
- ✓ Juego
- ✓ Estiramientos.

(Fase central)

✓ **Ejercicio**

5 X 6 EN CONTINUIDAD

6 defensores en una canasta un defensor en la otra cinco atacan contra los 6. Cuando acaban los atacantes se convierten en defensores y se unen al que había. Por otro lado los defensores hacen un descarte que se queda bajo la canasta.

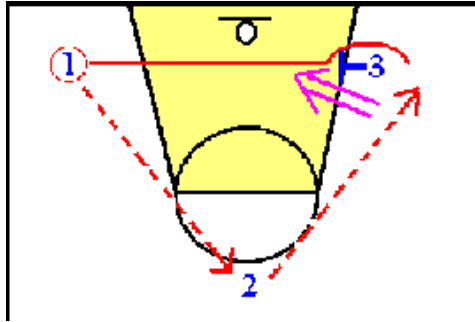


Gráfica 269

✓ **Ejercicio**

BLOQUEO, PASE Y TIRO

Por tríos 1 pasa a 2 y después del pase recibe un bloqueo de 3 y sale recibiendo el pase de 2 y tira.

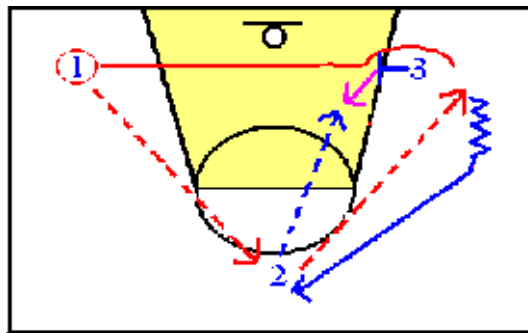


Gráfica 270

✓ Ejercicio

BLOQUEO, PASE Y TIRO

Por tríos 1 pasa a 2 y después del pase recibe un bloqueo de 3 y sale recibiendo el pase de 2. 1 se abre para un pase interior a 3 que tras el bloqueo gana la posición. Si 3 esta sobre marcado 1 pasa a 2 y este a 3.

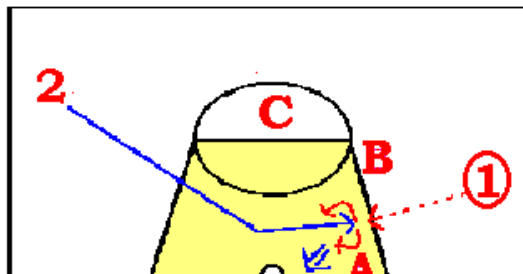


Gráfica 271

✓ Ejercicio

CORTAR, RECIBIR Y TIRAR

2 cambia de Dirección recibe de espaldas al aro gira y tira. Puede recibir en poste bajo A, poste medio B, y poste alto C.

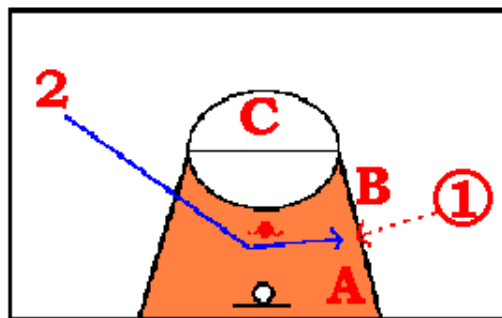


Gráfica 272

✓ Ejercicio

CORTE DEL LADO DÉBIL, DEFENSA DEL CORTE

2 corta desde el lado débil para recibir de 1 con un defensa y jugar 1X 1. Puede recibir también en A, B o C o hacer una puerta atrás al defensa.

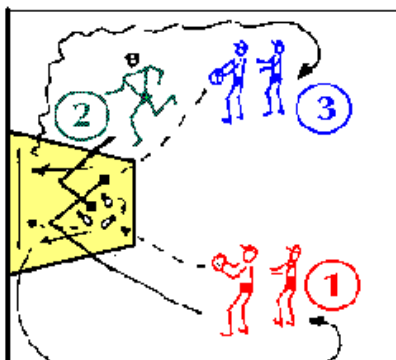


Gráfica 273

✓ Ejercicio

CORTE DEL LADO DÉBIL, PIVOTAR Y TIRAR EN LA ZONA

2 realiza un corte desde el lado débil para recibir de 1 pivotar y tirar en suspensión. 1 después de pasar ejecuta el mismo movimiento que 2 y recibe de 3 que tras pasar realiza el movimiento.

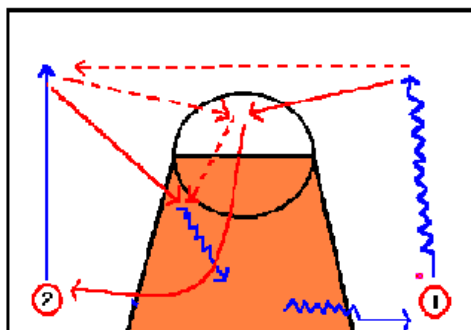


Gráfica 274

✓ Ejercicio

CORTE Y RECEPCION

1 tras pasar a 2 corta en cambio de dirección, para recibir de nuevo de 2. 2 realiza un nuevo corte hacia el aro entrando a canasta. 1 va donde 2 y 2 con balón donde 1.

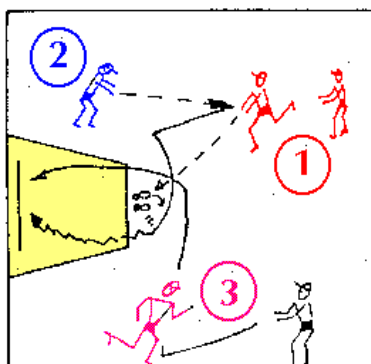


Gráfica 275

✓ Ejercicio

DOBLE CORTE SOBRE EL POSTE ALTO

2 tras pasar a 1 va hacia el aro para cambiar de dirección y subir al poste alto para recibir de 1, que tras pasar cambiará de ritmo y dirección y cortara después de que lo haga 3 y recibirá un pase de entrega de 2 terminando los tres en el rebote. Se hace en el poste alto.

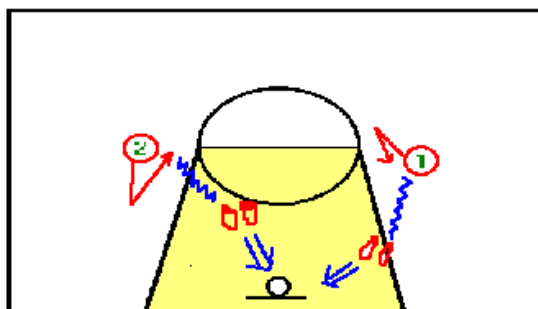


Gráfica 276

✓ Ejercicio

FINTA DE PENETRACION, BOTE Y TIRO

En posición inicial estática, 1 finta hacia el centro y cruza la pierna con bote ganando la posición hacia la línea de fondo para y tira. 2 finta hacia el fondo bota hacia el centro para y tira.

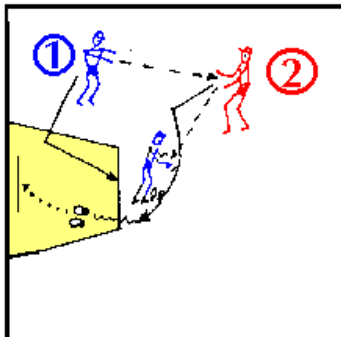


Gráfica 277

✓ Ejercicio

PASAR Y CORTAR, PASE DE ENTREGA Y BLOQUEO

1 pasa a 2 y este repite pase cuando 1 tras cambiar de dirección ocupa una posición en la zona determinada: poste alto o poste bajo. 2 tras pasar realiza un corte con previo cambio de dirección y recibe en pase de entrega bloqueo para entrar o tirar.

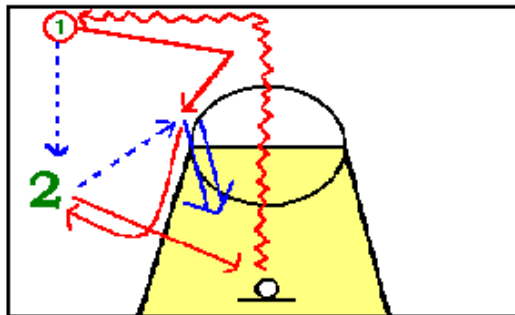


Gráfica 278

✓ Ejercicio

RUEDA DE TIROS, CAMBIOS DE RITMO

1 pasa a 2 y tras cambiar de dirección y ritmo recibe de este y para con los pies mirando al aro



Gráfica 279

(Fase final)

- ✓ Vuelta a la calma
- ✓ Estiramiento
- ✓ Hidratación

Materiales: Balones, conos, pito, cronómetro

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y manejo correcto de las técnicas del baloncesto vistas en clase.

CLASE 10

TEMA: Evaluación de baloncesto

CONTENIDO: (Fase inicial)

✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).
Calentamiento:

- ✓ Trote suave.
- ✓ Taloneo.
- ✓ Skipping bajo, medio y alto.
- ✓ Elevación de rodillas.
- ✓ Desplazamientos laterales.
- ✓ Elevación de piernas frontal y lateral.
- ✓ Zancadas.
- ✓ Juego cualquiera
- ✓ Estiramiento

(Fase central)

- ✓ **Evaluación**

Minitorneo de baloncesto.

(Fase final)

- ✓ **Vuelta a la calma**
- ✓ **Estiramiento**
- ✓ **Hidratación**

Materiales: cancha, balones, conos, petos, pito, cronometro, aros.

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

6.3.4 UNIDAD DIDÁCTICA: ATLETISMO.

IV periodo Grado octavo (8°) y noveno (9°)

1- Objetivos

Objetivos Generales de la Unidad Didáctica

- Contribuir al mejoramiento y desarrollo de sus cualidades físicas básicas.
- Conocer, describir y practicar los deportes habituales que se realizan en su entorno.
- Participar en actividades deportivas estableciendo relaciones constructivas y equilibradas con los demás.
- Mejorar el rendimiento motor mediante la realización de actividades físicas.

Objetivos Didácticos de la Unidad Didáctica

- Conocer y respetar las normas básicas del atletismo.
- Conocer las distintas pruebas de pista y de campo en el atletismo.
- Realizar las distintas pruebas del atletismo.
- Interactuar con los demás compañeros durante las actividades realizadas en clase.
- Participar activamente en la organización de la clase cuidando los materiales y las instalaciones.

2- Indicadores de logros

Conceptual

- Reconoce la historia y del atletismo.
- Conoce las normas para las distintas pruebas de pista y de campo en el atletismo.
- Conoce cuáles son las pruebas de pista en el atletismo.
- Conoce cuáles son las pruebas de campo en el atletismo.

- Conoce la influencia positiva de la práctica del atletismo sobre la salud.
- Conoce el correcto proceso mecánico de los gestos en las diferentes pruebas del atletismo.

Procedimental

- Realiza las distintas pruebas del atletismo.
- Experimenta cada una de las pruebas del atletismo.
- Mantiene un esfuerzo físico durante un tiempo determinado.
- Crea competencia con sus demás compañeros en las pruebas del atletismo.
- Compite con sus demás compañeros respetando las normas del atletismo.

Actitudinal

- Se relaciona en el desarrollo de la clase con sus demás compañeros.
- Valora el trabajo propio y el de los demás compañeros.
- Fomenta la competencia con sus demás compañeros.
- Acepta las reglas para el desarrollo de las diferentes pruebas del atletismo.
- Muestra interés por los temas propuestos en clase.
- Participa activamente en la clase práctica.

3- Distribución Temporal

IV periodo Grado octavo (8°): 8 clases prácticas (8días)

IV periodo Grado noveno (9°): 8 clases prácticas (8días)

Temporalización: IV periodo Grado 8°

Clase 2: velocidad 50m

Clase 3: media distancia 1500m

Clase 4: marcha

Clase 5: carrera de relevos 4 x 100

Clase 6: salto largo

Clase 7: salto triple
Clase 8: lanzamiento de bala
Clase 9: evaluación tema

Temporalización: IV periodo Grado 9°

Clase 2: velocidad 60m
Clase 3: larga distancia 3000m
Clase 4: carrera de relevos 4 x 400
Clase 5: salto largo
Clase 6: salto triple
Clase 7: marcha
Clase 8: lanzamiento de bala
Clase 9: evaluación tema

4- Sistemas de motivación

Teniendo en cuenta las distintas pruebas del atletismo y el tipo de ejercicios propuestos en la unidad que son individuales y en grupo, se le da un carácter de competencia a cada prueba atlética vista por los estudiantes en cada clase dando un estímulo ya sea de reconocimiento o algún otro propuesto por el docente al estudiante ganador en la prueba.

5- Metodología

La metodología empleada será la de estilo inductivo, basada en observar acontecimientos particulares como objeto de construir conceptos generales siguiendo el camino de el entrenador como el principal organizador del proceso de aprendizaje.

A través de la metodología indicada se considera que teniendo en cuenta los diferentes niveles de los estudiantes, hemos de alcanzar la consecución de los objetivos propuestos en la unidad didáctica.

6- Recursos

Pista atlética, pito, cronómetro, conos, palos, vallas.

7- Evaluación

La evaluación se realizará mediante los siguientes aspectos:

1. Nivel actitudinal, vestimenta y asistencia.
2. Aptitud física y pruebas atléticas.
3. Nivel cognitivo.

En el primer punto se tendrá en cuenta:

Registro de asistencia

Registro de actitudes

- Participación activa o pasiva
- Interés
- Actitud con respecto a los compañeros
- Actitud con respecto al profesor

Registro de vestimenta

En el segundo punto se tendrá en cuenta:

Las pruebas del atletismo realizadas a manera de competición individual y por equipos, buscando aspectos de motivación.

En el tercer punto se tendrá en cuenta:

La atención prestada a las explicaciones teóricas por parte del docente que se tienen programadas al principio del periodo.

8- Clases Prácticas

IV PERIODO GRADO OCTAVO (8°)

CLASE 2

TEMA: Velocidad 50m

ESTANDAR: Demostrar y conocer el concepto de velocidad.

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que es la velocidad.

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente los ejercicios y las actividades propuestas.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los trabajos físico-técnicos realizados en ella.

CONTENIDO:
(Fase inicial)

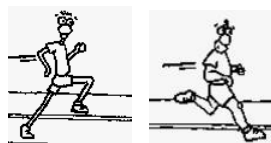
↗ Movilidad articular (ascendente o descendente).
Calentamiento:

- ✓ Trote suave.
- ✓ Taloneo.
- ✓ Skipping bajo, medio y alto.
- ✓ Elevación de rodillas.
- ✓ Desplazamientos laterales.
- ✓ Elevación de piernas frontal y lateral.
- ✓ Zancadas.
- ✓ Juego de 10 pases con la mano y con el pie.
- ✓ Estiramiento.

(Fase central)

✓ Ejercicio

Ejercicios de iniciación y específicos para corredores de distancias cortas.



Gráfica 280

✓ Ejercicio

Movimiento de los brazos imitando la carrera en la posición inicial, las piernas están colocadas a la distancia de la anchura de los hombros, el tronco ligeramente flexionado hacia adelante, los brazos flexionados en las articulaciones cubitales formando un ángulo recto. Se hacen 20 movimientos de brazos en cada serie. (3 series).

✓ Ejercicio

Marcha sobre las puntas de los pies, elevando el muslo hacia arriba con movimiento de los brazos desplazándose de un punto X a un punto Y. Ubicación del grupo en fila.



Gráfica 281

✓ Ejercicio

Aplicar variantes como trote o carrera levantando el muslo hacia arriba, movimiento de brazos con salticos cortos, movimiento de brazos con salticos alternando piernas.

✓ Ejercicio

Carrera lanzando la pierna hacia atrás y tocando alternativamente los glúteos con los talones, avanzando de un punto X a un punto Y.



Gráfica 282

✓ Ejercicio

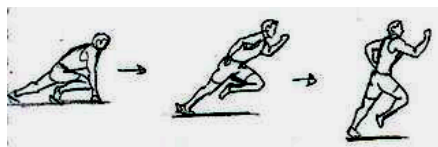
Carrera alzando los muslos y manteniendo la cuerda con las manos adelante en el nivel de la cintura. Durante la carrera se ha de tocar con las rodillas la cuerda avanzando ligeramente hacia adelante.

✓ Ejercicio

Carrera con desplazamiento utilizando el gesto de braceo y la zancada saltando sobre objetos ó conos ubicados en línea recta ubicados a 5 metros cada cono. Cada salte un cono se aplica mayor velocidad de forma progresiva.

✓ Ejercicio

Introducción a la técnica de partida baja. Ejercicios. Repeticiones 3 de 10 m, 3 de 20m.



Gráfica 283

✓ Ejercicio

Juego predeportivo: “El relevo del testigo”. Se aplica la salida baja. Se forman dos grupos, cada grupo se ubica en hilera detrás de un cono. Enfrente de cada hilera hay otro cono y cada grupo tiene una cinta. A la señal del profesor el primero de cada grupo quien tiene la cinta corre hasta llegar al cono, allí da vuelta y emprende el camino de regreso para entregar la cinta al compañero. Gana el grupo que finalice de primero. Todos deben de estar atentos porque la salida de cada estudiante debe hacerse con salida baja aplicando el gesto.

✓ Ejercicio

Juego predeportivo: Tacos humanos. A la señal de “en sus marcas”, el jugador que está en frente de la línea de salida utilizará como tacos, los pies de su compañero que también permanece en la posición de salida baja. A la señal de “fuera” el corredor sale apoyándose en los pies de su compañero con el fin de imprimir impulso en su salida. Gana el jugador que primero atraviese la línea de llegada.

(Fase final)

✓ Vuelta a la calma

✓ Estiramiento

✓ Hidratación

Materiales: 10 conos, 12 cuerdas, pito, cronómetro, pista atlética, espacio abierto, cinta de lona.

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y manejo correcto de las técnicas de velocidad vistas en clase.

CLASE 3

TEMA: Carrera de vallas

ESTANDAR: Aplicar y ejecutar correctamente la técnica de la carrera con vallas.

Objetivo Conceptual: Especifica e identifica el concepto de la carrera con vallas

Objetivo Procedimental: Ejecuta y maneja correctamente la técnica de la carrera con vallas

Objetivo Actitudinal: Manifiesta ganancia por el desarrollo de la clase y acepta los trabajos físicos-técnicos realizados en ella.

CONTENIDO:
(Fase inicial)

✓ movilidad articular

Calentamiento:

✓ trote suave

✓ taloneo

✓ skipping bajo, medio y alto

✓ elevación de rodillas

✓ desplazamientos laterales

✓ elevación de piernas frontal y lateral

✓ zancadas

✓ juego de los 10 pases con la mano

✓ estiramiento

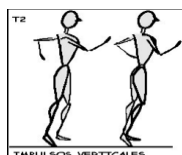
(Fase central)

✓ **Ejercicio**

Ejercicios de carrera de aproximación: salida alta y baja aumentando progresivamente la velocidad. 5 repeticiones de cada salida.

✓ **Ejercicio**

Impulsos verticales. 5 repeticiones.



Gráfica 284

✓ Ejercicio

Impulsos en profundidad. 5 repeticiones.



Gráfica 285

✓ Ejercicio

Extensión brusca de rodilla. 5 repeticiones.



Gráfica 286

✓ Ejercicio

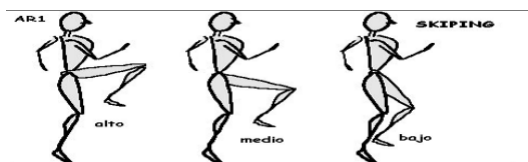
Andar caderas bajas. 5 repeticiones.



Gráfica 287

✓ Ejercicio

Skipping. 5 repeticiones.



Gráfica 288

✓ Ejercicio

La jaca: elevación de rodilla con extensión de piernas. 5 repeticiones.



Gráfica 289

✓ Ejercicio

En parejas se colocan de frente y con las manos en los hombros el uno al otro haciendo Skipping tratan de empujarse. 3 series de 15 segundos cada una.



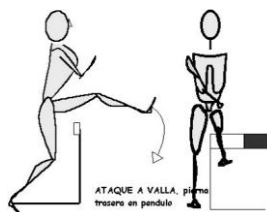
Gráfica 290

✓ Ejercicio

En parejas de frente el uno al otro se colocan las manos en los hombros y se sube la rodilla atrasando la pierna por detrás de los glúteos. 5 series de 10 repeticiones.

✓ Ejercicio

Ejercicios con pierna de ataque trotando suave. 3 minutos.



Gráfica 291

✓ Ejercicio

Sin impulso pasar las vallas de frente levantando las rodillas, da la vuelta y regresa.

Sin impulso pasar las vallas de lado, da la vuelta y regresa.

Salto de vallas a un paso de distancia una valla de la otra.

Salto de vallas a tres pasos de distancia una valla de la otra.

✓ Ejercicio

Salto de vallas de verdad pa Dios en dos equipos haciendo relevos, parten saltando las vallas se regresan por un lado de estas y tocan al compañero siguiente hasta que terminen todos.



Gráfica 292

(Fase final)

✓ Vuelta a la calma

✓ Estiramiento

✓ Hidratación

Materiales: Conos, pito, asientos pequeños, cuerdas, pista atlética, cronometro, palos.

Evaluación: Análisis de la labor ejecutada en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y manejo de la técnica de la carrera con vallas.

CLASE 4

TEMA: Marcha

ESTANDAR: Conocer y aplicar las diferentes fases de la marcha.

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que es la marcha atlética y sus elementos y fases.

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente el gesto técnico de la marcha atlética.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los ejercicios estipulados para la clase por el docente.

CONTENIDO:
(Fase inicial)

✓ movilidad articular

Calentamiento:

✓ trote suave

✓ taloneo

✓ Skipping bajo, medio y alto

✓ elevación de rodillas

✓ desplazamientos laterales

✓ elevación de piernas frontal y lateral

✓ zancadas

✓ juego de los 10 pases con la mano

✓ estiramiento

(Fase central)

✓ **Ejercicio**

BAILA CON AL ULA-ULA: los estudiantes trataran de mantener el aro girando en sus cinturas durante un minuto, lo realizaremos 4 veces.

✓ **Ejercicio**

EN TUS TALONES: se realizara el juego de la lleva en un espacio limitado, pero los estudiantes deberán caminar en sus talones quien no lo haga quedara de lleva.



Gráfica 293

✓ **Ejercicio**

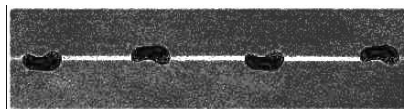
EN PUNTA DE PIES: se formaran 2 grupos en hilera, el frente tendrán una cuerda caminaran sobre ella pero solo apoyándose en las puntas de los pies.



Gráfica 294

✓ Ejercicio

CAMINA SOBRE LA CUERDA: se formaran 2 grupos en hilera, el frente tendrán una cuerda la cual deberán pasar caminando sobre ella van hasta el final de la cuerda y regresan dándole relevo a su compañero.



Gráfica 295

✓ Ejercicio

EN ZIG-ZAG: se ubicaran conos en hileras, los estudiantes deberán parar por ellos en forma de zig-zag pero con los brazos arriba, en ningún momento los podrán bajar. Se hará en forma de competencia con 2 equipos, pero ninguno debe cometer faltas.

✓ Ejercicio

ALTERNANDO: realizaremos el recorrido anterior pero cuando dan el paso con el pie derecho la mano izquierda deberá tocar la rodilla de ese pie, y viceversa.

✓ Ejercicio

CARRERA DE MARCHA: realizaremos una carrera de 50metros en marcha, la participación será individual, antes de la competencia como tal se realizara un ensayo para corregir aspectos que estén fallando y luego haremos la carrera de marcha atlética.



Gráfica 296

(Fase final)

- ✓ Vuelta a la calma
- ✓ Estiramiento
- ✓ Hidratación

Materiales: Conos, aros, cuerdas, estudiantes, pista atlética.

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y manejo correcto de la técnica de la marcha.

CLASE 5

TEMA: Relevos 4 x 100

ESTANDAR: Realizar la prueba de los relevos y aplicar la técnica de la entrega del testimonio.

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que son las carreras de relevos.

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente la entrega del testimonio.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los trabajos técnico-tácticos propuestos por el docente.

CONTENIDO:
(Fase inicial)

- ✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).
- Calentamiento:
- ✓ Trote suave.
 - ✓ Taloneo.
 - ✓ Skipping bajo, medio y alto.
 - ✓ Elevación de rodillas.
 - ✓ Desplazamientos laterales.
 - ✓ Elevación de piernas frontal y lateral.

- ✓ Zancadas.
- ✓ Juego de 10 pases con la mano y con el pie.
- ✓ Estiramientos.

(Fase central)

✓ Ejercicio

Frente a frente: dos hileras una enfrente de la otra, la última persona sale y pasa por detrás de la hilera del frente, llega a su fila y toca la mano del compañero siguiente quien tendrá que salir a realizar el recorrido.

✓ Ejercicio

La carretilla: se forman 2 hileras una al lado de la otra, en frente a una distancia de 7 metros habrán pelotas de ping pong, una persona de cada equipo lleva a otra en forma de carretilla hasta las pelotas, donde tomarán una pelota con la boca y la llevarán hasta su hilera, dando así la salida al siguiente.

✓ Ejercicio

Vuelta al cono: en filas una enfrente de la otra, se ubicará un cono a una distancia determinada y el primer jugador deberá ir hasta el, regresar y dar la salida a su compañero pasando por debajo de sus piernas.

✓ Ejercicio

Por debajo: en hileras, una al lado de la otra, la última persona de cada hilera tendrá un testimonio, a la orden deberá pasar por debajo de las piernas de sus compañeros y entregarle el testimonio al primero de abajo hacia arriba, es decir no se puede parar deberá entregar el testimonio acostado, luego quien tenga el testimonio saldrá a realizar la actividad.

✓ Ejercicio

Carrera de Gaviotas: se ubican 2 filas, una al lado de la otra, la última persona tendrá que llevar a su compañero que estará ubicado a 5 metros, un ula-ula, en medio de sus rodillas, cuando llegue la persona debe recibirlo con las rodillas, si se cae el ula-ula, deberán iniciar de nuevo.

✓ Ejercicio

Entrégalo: se ubicaran 2 hileras, quien este de ultimo deberá pasar el testimonio de manera ascendente al siguiente compañero, esto se hará en forma estática, luego quien quede con el testimonio lo dejara en el suelo y empezaran a caminar y el ultimo recogerá el testimonio y harán lo mismo pero en movimiento, luego repetimos la operación pero trotando.

✓ Ejercicio

Busca tu pareja: con conos se delimitara un área de 30x30 metros, allí se ubicaran en parejas cada pareja con un testimonio, deberán trotar dentro del área y cuando se dé la orden deberán buscar a su pareja quien estará quieta y entregarle el testimonio en forma ascendente.

✓ Ejercicio

El cuadrado: dos equipos de igual número de participantes, cada integrante se ubicara en un cono, el guía de cada equipo tendrá el testimonio, tendrán que entregarlo al compañero del cono siguiente en forma ascendente, pero un equipo saldrá hacia la derecha y el otro hacia la izquierda.

✓ Ejercicio

Pásala: se ubicaran 2 hileras una al lado de la otra, la última persona tendrá el testimonio que deberá entregar de forma ascendente, quien estará a 5 metros de distancia, cuando su compañero llegue a la primera persona toda la hilera deberá voltearse y devolver el testimonio.

✓ Ejercicio

Carrera de 4 X 100: se realizara la carrera de relevos utilizando la técnica ascendente y teniendo en cuenta las zonas de entrega.



Gráfica 297

(Fase final)

- ✓ Vuelta a la calma
- ✓ Estiramiento
- ✓ Hidratación

Materiales: conos, testimonios, pelotas de ping-pong y estudiantes.

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y manejo correcto de la técnica del relevo 4 x 100.

CLASE 6

TEMA: Salto largo

ESTANDAR: Conocer la carrera de aproximación, el despegue y la caída en la ejecución del salto largo.

Objetivo Conceptual: Precisa e identifica el concepto de lo que es el salto largo.

Objetivo Procedimental: Ejecuta adecuadamente los diferentes o diversos ejercicios de saltabilidad y cambios de velocidad.

Objetivo Actitudinal: Muestra interés y participa activamente en la práctica, haciéndola más amena.

CONTENIDO:
(Fase inicial)

- ✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).
- Calentamiento:
- ✓ Trote suave.
 - ✓ Taloneo.
 - ✓ Skipping bajo, medio y alto.
 - ✓ Elevación de rodillas.
 - ✓ Desplazamientos laterales.
 - ✓ Elevación de piernas frontal y lateral.

- ✓ Zancadas.
- ✓ Juego de 10 pases con la mano y con el pie.
- ✓ Estiramientos.

(Fase central)

✓ Ejercicio

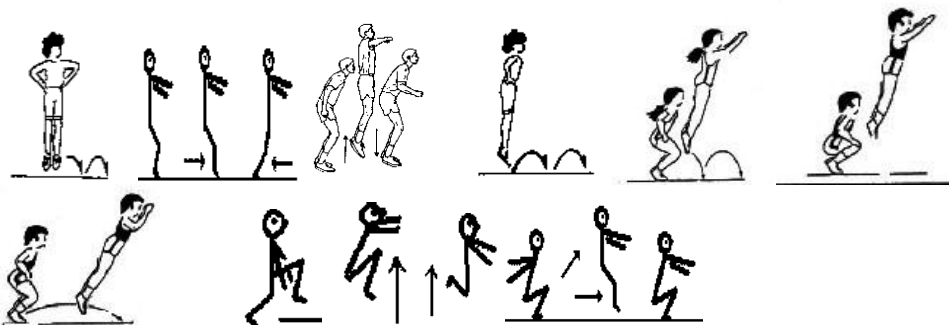
Ejercicios de velocidad y cambios de velocidad.



Gráfica 298

✓ Ejercicio

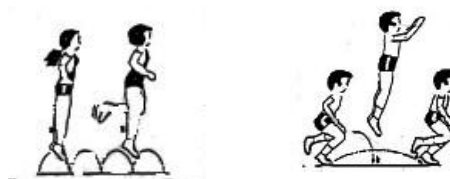
Potenciación de piernas.



Gráfica 299

✓ Ejercicio

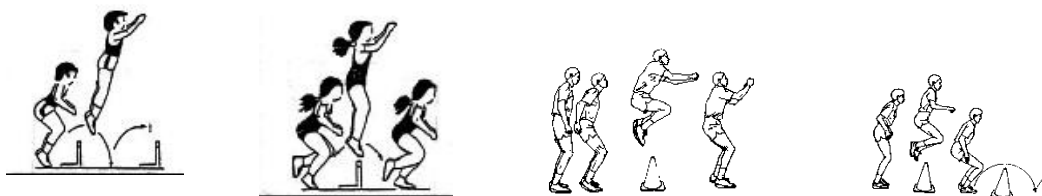
Ejercicios de saltabilidad (pierna derecha, izquierda y ambas piernas).



Gráfica 300

✓ Ejercicio

Salto sobre obstáculos de diferentes alturas y longitudes



Gráfica 301

✓ Ejercicio

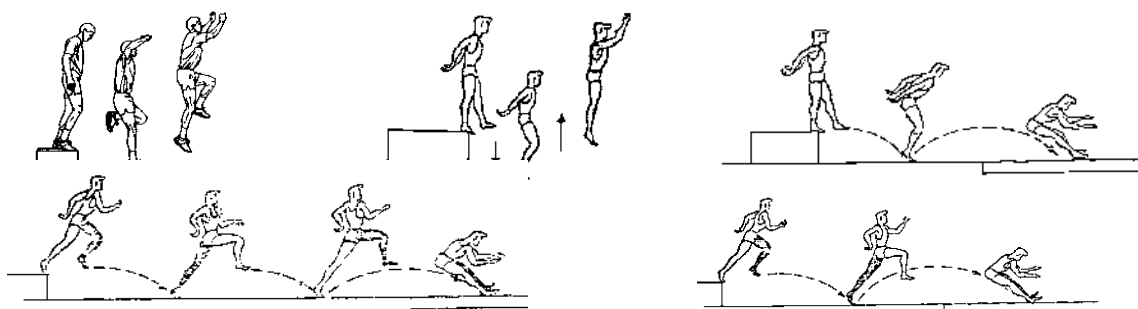
Salto con carrera de corta, mediana y larga aproximación.

✓ Ejercicio

Ejercicios combinados de saltabilidad y velocidad.

✓ Ejercicio

Salto desde una plataforma.



Gráfica 302

✓ Ejercicio

Transferencia de los ejercicios anteriores, al gesto del salto largo.

✓ Ejercicio

Competencia.



Gráfica 303

(Fase final)

- ✓ Vuelta a la calma
- ✓ Estiramiento
- ✓ Hidratación

Materiales: Aros, conos, lasos, pista de atletismo, pista para el salto largo

Evaluación: Razonamiento de la labor cumplida en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y manejo correcto de la técnica del salto largo.

CLASE 7

TEMA: Triple Salto.

ESTANDAR: Ejecutar correctamente la carrera y el despegue del salto triple.

Objetivo Conceptual: Comprende e identifica el concepto de lo que es la técnica del triple salto.

Objetivo Procedimental: Maneja correctamente el gesto del triple salto y lo realiza a gran longitud

Objetivo Actitudinal: Expresa ganancia por el desenvolvimiento de la clase y accede a los ejercicios del tema determinados para la clase por el docente.

CONTENIDO: (Fase inicial)

- ✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).
- Calentamiento:

- ✓ Trote suave.
- ✓ Taloneo.
- ✓ Skipping bajo, medio y alto.
- ✓ Elevación de rodillas.
- ✓ Desplazamientos laterales.
- ✓ Elevación de piernas frontal y lateral.
- ✓ Zancadas.
- ✓ Juego
- ✓ Estiramientos.

(Fase central)

Uno contra cero

✓ Ejercicio

Botes en el sitio o desplazándose adelante, a uno o dos pies.



Gráfica 304

✓ Ejercicio

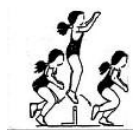
Salto horizontal y vertical sobre una pierna (alterno-mixto o sucesivo).



Gráfica 305

✓ Ejercicio

Salto a una pierna (alternos, mixtos o sucesivos) sobre vallas.



Gráfica 306

✓ Ejercicio

Botes pliométricos con plintos (a una o dos piernas).



Gráfica 307

✓ Ejercicio

Salto a una pierna subiendo gradas.



Gráfica 308

✓ Ejercicio

Salto a pata coja.



Gráfica 309

✓ Ejercicio

Ejecución del salto triple en la arena.



Gráfica 310

(Fase final)

- ✓ Vuelta a la calma
- ✓ Estiramiento
- ✓ Hidratación

Materiales: Cajones, mini vallas, metro, pito.

Evaluación: Observación de la tarea practicada en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y manejo correcto de la técnica del salto triple.

CLASE 8

TEMA: Lanzamiento de bala.

ESTANDAR: Demostrar la técnica del lanzamiento de bala.

Objetivo Conceptual: define el concepto del lanzamiento de bala lineal y rotacional.

Objetivo Procedimental: ejecuta y maneja correctamente la técnica del lanzamiento de bala.

Objetivo Actitudinal: demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los trabajos tácticos y técnicos realizados en ella.

CONTENIDO:
(Fase inicial)

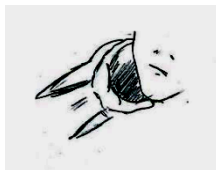
- ✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).
- Calentamiento:
- ✓ Trote suave.
 - ✓ Taloneo.
 - ✓ Skipping bajo, medio y alto.
 - ✓ Elevación de rodillas.
 - ✓ Desplazamientos laterales.
 - ✓ Elevación de piernas frontal y lateral.

- ✓ Zancadas.
- ✓ Juego de 10 pases con la mano y con el pie.
- ✓ Estiramientos.

(Fase central)

✓ Ejercicio

Forma correcta de agarrar la bala.



Gráfica 311

✓ Ejercicio

Multilanzamientos con balón medicinal en parejas.

✓ Ejercicio

Pases con balón medicinal.

✓ Ejercicio

Realización del gesto técnico del lanzamiento de bala con balón medicinal en el círculo.



Gráfica 312

✓ Ejercicio

2 pruebas de lanzamiento de bala.



Gráfica 313

(Fase final)

- ✓ Vuelta a la calma
- ✓ Estiramiento
- ✓ Hidratación

Materiales: conos, balones medicinales, balas reglamentarias, metro.

Evaluación: Observación de la tarea practicada en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y manejo correcto de la técnica del lanzamiento de bala.

CLASE 9

TEMA: Evaluación de atletismo

CONTENIDO:
(Fase inicial)

- ✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).
- Calentamiento:
- ✓ Trote suave.
 - ✓ Taloneo.
 - ✓ Skipping bajo, medio y alto.
 - ✓ Elevación de rodillas.
 - ✓ Desplazamientos laterales.
 - ✓ Elevación de piernas frontal y lateral.
 - ✓ Zancadas.
 - ✓ Juego cualquiera

✓ Estiramiento

(Fase central)

✓ Evaluación

Olimpiada de atletismo

(Fase final)

✓ Vuelta a la calma

✓ Estiramiento

✓ Hidratación

Materiales: pista atlética, pitos, conos, cronometro, cuerdas.

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

IV PERIODO GRADO NOVENO (9º)

CLASE 2

TEMA: Velocidad 60m

ESTANDAR: Demostrar y conocer el concepto de velocidad.

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que es la velocidad.

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente los ejercicios y las actividades propuestas.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los trabajos físico-técnicos realizados en ella.

CONTENIDO:
(Fase inicial)

✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).
Calentamiento:

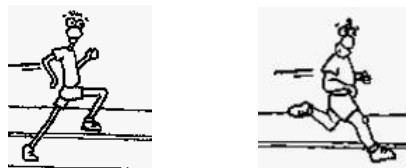
✓ Trote suave.

- ✓ Taloneo.
- ✓ Skipping bajo, medio y alto.
- ✓ Elevación de rodillas.
- ✓ Desplazamientos laterales.
- ✓ Elevación de piernas frontal y lateral.
- ✓ Zancadas.
- ✓ Juego de 10 pases con la mano y con el pie.
- ✓ Estiramiento.

(Fase central)

✓ Ejercicio

Ejercicios de iniciación y específicos para corredores de distancias cortas.



Gráfica 314

✓ Ejercicio

Movimiento de los brazos imitando la carrera en la posición inicial, las piernas están colocadas a la distancia de la anchura de los hombros, el tronco ligeramente flexionado hacia adelante, los brazos flexionados en las articulaciones cubitales formando un ángulo recto. Se hacen 20 movimientos de brazos en cada serie. (3 series).

✓ Ejercicio

Marcha sobre las puntas de los pies, elevando el muslo hacia arriba con movimiento de los brazos desplazándose de un punto X a un punto Y. Ubicación del grupo en fila.

✓ Ejercicio

Aplicar variantes como trote o carrera levantando el muslo hacia arriba, movimiento de brazos con salticos cortos, movimiento de brazos con salticos alternando piernas.

✓ Ejercicio

Carrera lanzando la pierna hacia atrás y tocando alternativamente los glúteos con los talones, avanzando de un punto X a un punto Y.



Gráfica 315

✓ Ejercicio

Carrera alzando los muslos y manteniendo la cuerda con las manos adelante en el nivel de la cintura. Durante la carrera se ha de tocar con las rodillas la cuerda avanzando ligeramente hacia adelante.

✓ Ejercicio

Carrera con desplazamiento utilizando el gesto de braceo y la zancada saltando sobre objetos ó conos ubicados en línea recta ubicados a 5 metros cada cono. Cada salte un cono se aplica mayor velocidad de forma progresiva.

✓ Ejercicio

Introducción a la técnica de partida baja. Ejercicios. Repeticiones 3 de 10 m, 3 de 20m.



Gráfica 316

✓ Ejercicio

Se forman dos equipos y se colocan cuatro pañuelines en las puntas de un cuadrado de lado +- 15 mts. El equipo A se coloca en una fila perpendicular a uno de los lados del cuadrado, fuera de él y el equipo B se esparce por todo el cuadrado y sus alrededores. El balón lo tiene el primero de la fila del equipo B. El juego comienza cuando el jugador del equipo B arroja el balón lo más lejos posible y corre a buscar los cuatro pañuelines. El equipo A debe tomar el balón y dándose

pases, sin caminar con él en las manos, deben tratar de golpear al jugador del equipo B antes de que pueda recoger los cuatro pañuelines. Luego de que pasen todos los jugadores de equipo B, se cambian los papeles y el equipo A forma la fila. Gana el equipo que en total alcance a recoger el mayor número de pañuelines.

✓ Ejercicio

Carrera de velocidad 60 metros cada estudiante.

(Fase final)

✓ Vuelta a la calma

✓ Estiramiento

✓ Hidratación

Materiales: 10 conos, 12 cuerdas, pito, cronómetro, pista atlética, espacio abierto, cinta de lona. 4 Pañuelines

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y manejo correcto del trabajo de velocidad en 60m.

CLASE 3

TEMA: lanzamiento de jabalina

ESTANDAR: Identificar la carrera de aproximación, el ritmo de 5 pasos, la descarga y la recuperación implícitos en el lanzamiento de jabalina.

Objetivo Conceptual: Comprende e identifica el concepto de lo que es el lanzamiento de jabalina.

Objetivo Procedimental: Establece y forma correctamente la técnica de agarre y lanzamiento de la jabalina.

Objetivo Actitudinal: Expresa ganancia por el desenvolvimiento de la clase y accede a los ejercicios del tema determinados para la clase por el docente.

CONTENIDO:
(Fase inicial)

✓ movilidad articular

Calentamiento:

✓ trote suave

✓ taloneo

✓ skipping bajo, medio y alto

✓ elevación de rodillas

✓ desplazamientos laterales

✓ elevación de piernas frontal y lateral

✓ zancadas

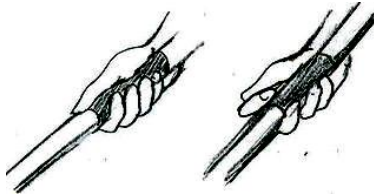
✓ juego de los 10 pases con la mano

✓ estiramiento

(Fase central)

✓ **Ejercicio**

Introducción a la jabalina, conocimiento de ella, forma de agarrarla.



Gráfica 317

✓ **Ejercicio**

Lanzamientos cortos de frente aumentando gradualmente las distancias con rotación de la jabalina.

✓ **Ejercicio**

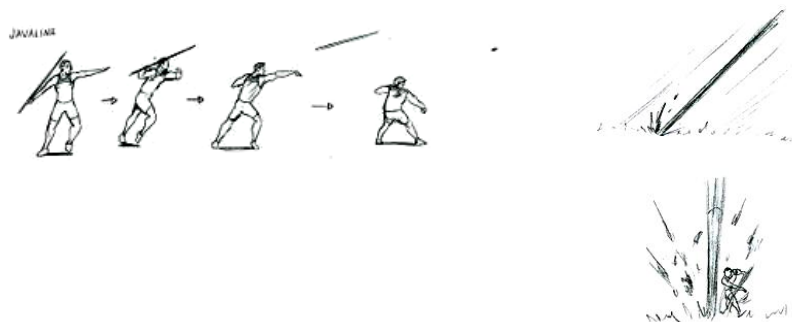
Trotar con la jabalina realizando el gesto de lanzamiento.

✓ **Ejercicio**

3 pasos y lanzamiento, primero realizarlo caminando y sin jabalina para mejorar la técnica de pasos y de lanzamiento. Aumentar el número de pasos.

✓ Ejercicio

Ejecutar secuencias completas primero caminando y sin la jabalina para mejorar la técnica completa y corregir posibles errores.



Gráfica 318

✓ Ejercicio

Secuencias completas de lanzamiento de jabalina.

(Fase final)

- ✓ Vuelta a la calma
- ✓ Estiramiento
- ✓ Hidratación

Materiales: Conos, pista de atletismo, palos o bastones.

Evaluación: Observación de la tarea practicada en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y manejo de la técnica del lanzamiento de jabalina.

CLASE 4

TEMA: Relevos 4 x 400

ESTANDAR: Ejecutar la prueba de relevos aplicando la correcta entrega del testimonio.

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que son las carreras de relevos.

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente la entrega del testimonio.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los trabajos técnico-tácticos propuestos por el docente.

CONTENIDO:
(Fase inicial)

✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).

Calentamiento:

✓ Trote suave.

✓ Taloneo.

✓ Skipping bajo, medio y alto.

✓ Elevación de rodillas.

✓ Desplazamientos laterales.

✓ Elevación de piernas frontal y lateral.

✓ Zancadas.

✓ Juego de 10 pases con la mano y con el pie.

✓ Estiramientos.

(Fase central)

✓ **Ejercicio**

Frente a frente: dos hileras una enfrente de la otra, la última persona sale y pasa por detrás de la hilera del frente, llega a su fila y toca la mano del compañero siguiente quien tendrá que salir a realizar el recorrido.

✓ **Ejercicio**

La carretilla: se forman 2 hileras una al lado de la otra, en frente a una distancia de 7 metros habrán pelotas de ping pong, una persona de cada equipo lleva a otra en forma de carretilla hasta las pelotas, donde tomarán una pelota con la boca y la llevarán hasta su hilera, dando así la salida al siguiente.

✓ Ejercicio

Vuelta al cono: en filas una enfrente de la otra, se ubicara un cono a una distancia determinada y el primer jugador deberá ir hasta el, regresar y dar la salida a su compañero pasando por debajo de sus piernas.

✓ Ejercicio

Por debajo: en hileras, una al lado de la otra, la última persona de cada hilera tendrá un testimonio, a la orden deberá pasar por debajo de las piernas de sus compañeros y entregarle el testimonio al primero de abajo hacia arriba, es decir no se puede parar deberá entregar el testimonio acostado, luego quien tenga el testimonio saldrá a realizar la actividad.

✓ Ejercicio

Carrera de Gaviotas: se ubican 2 filas, una al lado de la otra, la última persona tendrá que llevar a su compañero que estará ubicado a 5 metros, un ula-ula, en medio de sus rodillas, cuando llegue la persona debe recibirlo con las rodillas, si se cae el ula-ula, deberán iniciar de nuevo.

✓ Ejercicio

Entrégalo: su ubicaran 2 hileras, quien este de ultimo deberá pasar el testimonio de manera ascendente al siguiente compañero, esto se hará en forma estática, luego quien quede con el testimonio lo dejara en el suelo y empezaran a caminar y el ultimo recogerá el testimonio y harán lo mismo pero en movimiento, luego repetimos la operación pero trotando.

✓ Ejercicio

Busca tu pareja: con conos se delimitara un área de 30x30 metros, allí se ubicaran en parejas cada pareja con un testimonio, deberán trotar dentro del área y cuando se dé la orden deberán buscar a su pareja quien estará quieta y entregarle el testimonio en forma ascendente.

✓ Ejercicio

El cuadrado: dos equipos de igual número de participantes, cada integrante se ubicara en un cono, el guía de cada equipo tendrá el testimonio, tendrán que entregarlo al compañero del cono siguiente en forma ascendente, pero un equipo saldrá hacia la derecha y el otro hacia la izquierda.

✓ Ejercicio

Pásala: se ubicaran 2 hileras una al lado de la otra, la última persona tendrá el testimonio que deberá entregar de forma ascendente, quien estará a 5 metros de distancia, cuando su compañero llegue a la primera persona toda la hilera deberá voltearse y devolver el testimonio.

✓ Ejercicio

Carrera de 4 X 100: se realizara la carrera de relevos utilizando la técnica ascendente y teniendo en cuenta las zonas de entrega.



Gráfica 319

(Fase final)

✓ Vuelta a la calma

✓ Estiramiento

✓ Hidratación

Materiales: conos, testimonios, pelotas de ping-pong y estudiantes.

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y manejo correcto de la técnica del relevo 4 x 400m.

CLASE 5

TEMA: Salto largo

ESTANDAR: Conocer la carrera de aproximación, el despegue y la caída en la ejecución del salto largo.

Objetivo Conceptual: Precisa e identifica el concepto de lo que es el salto largo.

Objetivo Procedimental: Ejecuta adecuadamente los diferentes o diversos ejercicios de saltabilidad y cambios de velocidad.

Objetivo Actitudinal: Muestra interés y participa activamente en la práctica, haciéndola más amena.

CONTENIDO:
(Fase inicial)

✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).

Calentamiento:

✓ Trote suave.

✓ Taloneo.

✓ Skipping bajo, medio y alto.

✓ Elevación de rodillas.

✓ Desplazamientos laterales.

✓ Elevación de piernas frontal y lateral.

✓ Zancadas.

✓ Juego de 10 pases con la mano y con el pie.

✓ Estiramientos.

(Fase central)

✓ **Ejercicio**

Ejercicios de velocidad y cambios de velocidad.

✓ **Ejercicio**

Potenciación de piernas.

✓ **Ejercicio**

Ejercicios de saltabilidad (pierna derecha, izquierda y ambas piernas)

✓ **Ejercicio**

Salto sobre obstáculos de diferentes alturas y longitudes



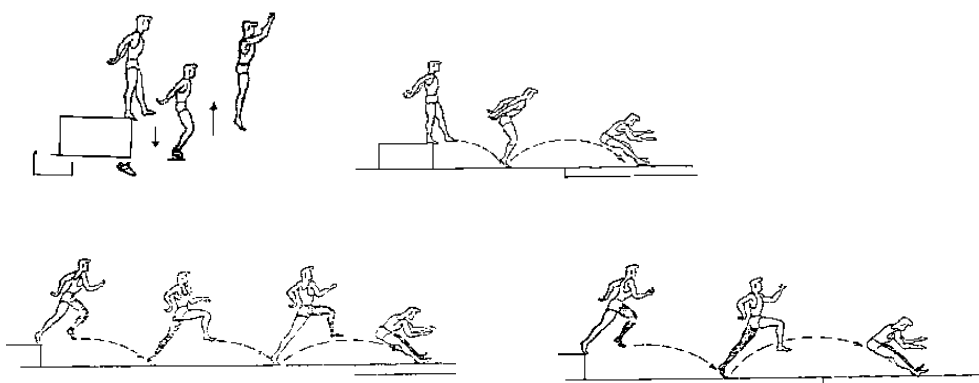
Gráfica 320

✓ Ejercicio

Ejercicios combinados de saltabilidad y velocidad.

✓ Ejercicio

Salto desde una plataforma.



Gráfica 321

✓ Ejercicio

Transferencia de los ejercicios anteriores, al gesto del salto largo.

✓ Ejercicio

Competencia.



Gráfica 322

(Fase final)

- ✓ Vuelta a la calma
- ✓ Estiramiento
- ✓ Hidratación

Materiales: Aros, conos, lasos, pista de atletismo, pista para el salto largo

Evaluación: Razonamiento de la labor cumplida en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y manejo correcto de la técnica del salto largo.

CLASE 6

TEMA: Triple Salto.

ESTANDAR: Conocer la carrera de aproximación, el despegue y la caída en salto triple.

Objetivo Conceptual: Comprende e identifica el concepto de lo que es la técnica del triple salto.

Objetivo Procedimental: Maneja correctamente el gesto del triple salto y lo realiza a gran longitud.

Objetivo Actitudinal: Expresa ganancia por el desenvolvimiento de la clase y accede a los ejercicios del tema determinados para la clase por el docente.

CONTENIDO:
(Fase inicial)

- ✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).
- Calentamiento:
- ✓ Trote suave.
 - ✓ Taloneo.
 - ✓ Skipping bajo, medio y alto.
 - ✓ Elevación de rodillas.
 - ✓ Desplazamientos laterales.
 - ✓ Elevación de piernas frontal y lateral.

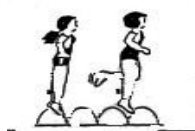
- ✓ Zancadas.
- ✓ Juego
- ✓ Estiramientos.

(Fase central)

Uno contra cero

✓ Ejercicio

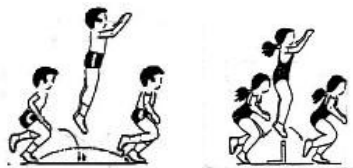
Botes en el sitio o desplazándose adelante, a uno o dos pies.



Gráfica 323

✓ Ejercicio

Salto horizontal y vertical sobre una pierna (alterno-mixto o sucesivo).



Gráfica 324

✓ Ejercicio

Salto a una pierna (alternos, mixtos o sucesivos) sobre vallas.

✓ Ejercicio

Botes pliométricos con plintos (a una o dos piernas).



Gráfica 325

✓ Ejercicio

Salto a una pierna subiendo gradas.



Gráfica 326

✓ Ejercicio

Salto a pata coja.



Gráfica 327

✓ Ejercicio

Ejecución del salto triple en la arena.



Gráfica 328

(Fase final)

✓ Vuelta a la calma

✓ Estiramiento

✓ Hidratación

Materiales: Cajones, mini vallas, metro, pito.

Evaluación: Observación de la tarea practicada en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y manejo correcto de la técnica del triple salto.

CLASE 7

TEMA: Marcha

ESTANDAR: Conocer y aplicar las diferentes fases de la marcha.

Objetivo Conceptual: Define e identifica el concepto de lo que es la marcha atlética y sus elementos y fases.

Objetivo Procedimental: Ejecuta y emplea correctamente el gesto técnico de la marcha atlética.

Objetivo Actitudinal: Demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los ejercicios estipulados para la clase por el docente.

CONTENIDO: (Fase inicial)

- ✓ movilidad articular
- Calentamiento:
- ✓ trote suave
 - ✓ taloneo
 - ✓ skipping bajo, medio y alto
 - ✓ elevación de rodillas
 - ✓ desplazamientos laterales
 - ✓ elevación de piernas frontal y lateral
 - ✓ zancadas
 - ✓ juego de los 10 pases con la mano
 - ✓ estiramientos.

(Fase central)

- ✓ Ejercicio

BAILA CON AL ULA-ULA: los estudiantes trataran de mantener el aro girando en sus cinturas durante un minuto, lo realizaremos 4 veces.

✓ Ejercicio

EN TUS TALONES: se realizara el juego de la lleva en un espacio limitado, pero los estudiantes deberán caminar en sus talones quien no lo haga quedara de lleva.



Gráfica 329

✓ Ejercicio

EN PUNTA DE PIES: se formaran 2 grupos en hilera, el frente tendrán una cuerda caminaran sobre ella pero solo apoyándose en las puntas de los pies.

✓ Ejercicio

CAMINA SOBRE LA CUERDA: se formaran 2 grupos en hilera, el frente tendrán una cuerda la cual deberán pasar caminando sobre ella van hasta el final de la cuerda y regresan dándole relevo a su compañero.



Gráfica 330

✓ Ejercicio

EN ZIG-ZAG: se ubicaran conos en hileras, los estudiantes deberán parar por ellos en forma de zig-zag pero con los brazos arriba, en ningún momento los podrán bajar. Se hará en forma de competencia con 2 equipos, pero ninguno debe cometer faltas.

✓ Ejercicio

ALTERNANDO: realizaremos el recorrido anterior pero cuando dan el paso con el pie derecho la mano izquierda deberá tocar la rodilla de ese pie, y viceversa.

✓ Ejercicio

CARRERA DE MARCHA: realizaremos una carrera de 50 metros en marcha, la participación será individual, antes de la competencia como tal se realizara un ensayo para corregir aspectos que estén fallando y luego haremos la carrera de marcha atlética.



Gráfica 331

(Fase final)

- ✓ Vuelta a la calma
- ✓ Estiramiento
- ✓ Hidratación

Materiales: Conos, aros, cuerdas, estudiantes, pista atlética.

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y manejo correcto de la técnica de la marcha.

CLASE 8

TEMA: Lanzamiento de bala.

ESTANDAR: Demostrar la técnica del lanzamiento de bala.

Objetivo Conceptual: define el concepto del lanzamiento de bala lineal y rotacional.

Objetivo Procedimental: ejecuta y maneja correctamente la técnica del lanzamiento de bala.

Objetivo Actitudinal: demuestra interés por el desarrollo de la clase y acepta los trabajos tácticos y técnicos realizados en ella.

CONTENIDO: (Fase inicial)

✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).

Calentamiento:

✓ Trote suave.

✓ Taloneo.

✓ Skipping bajo, medio y alto.

✓ Elevación de rodillas.

✓ Desplazamientos laterales.

✓ Elevación de piernas frontal y lateral.

✓ Zancadas.

✓ Juego de 10 pases con la mano y con el pie.

✓ Estiramientos.

(Fase central)

✓ Ejercicio

Forma correcta de agarrar la bala.



Gráfica 332

✓ Ejercicio

Multilanzamientos con balón medicinal en parejas.

✓ Ejercicio

Pases con balón medicinal.

✓ Ejercicio

Realización del gesto técnico del lanzamiento de bala con balón medicinal en el círculo.



Gráfica 333

✓ Ejercicio

2 pruebas de lanzamiento de bala.



Gráfica 334

(Fase final)

- ✓ Vuelta a la calma
- ✓ Estiramiento
- ✓ Hidratación

Materiales: conos, balones medicinales, balas reglamentarias, metro.

Evaluación: Observación de la tarea practicada en clase por parte del docente.

Criterios de Evaluación: Comprensión y manejo correcto de la técnica del lanzamiento de bala.

CLASE 9

TEMA: Evaluación de atletismo

CONTENIDO:
(Fase inicial)

- ✓ Movilidad articular (ascendente o descendente).
- Calentamiento:
- ✓ Trote suave.
 - ✓ Taloneo.
 - ✓ Skipping bajo, medio y alto.
 - ✓ Elevación de rodillas.
 - ✓ Desplazamientos laterales.
 - ✓ Elevación de piernas frontal y lateral.
 - ✓ Zancadas.

- ✓ Juego cualquiera
- ✓ Estiramiento

(Fase central)

- ✓ **Evaluación**

Olimpiada de atletismo

(Fase final)

- ✓ Vuelta a la calma
- ✓ Estiramiento
- ✓ Hidratación

Materiales: pista atlética, pitos, conos, cronometro, cuerdas.

Evaluación: Observación del trabajo realizado en clase por parte del docente.

7. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ETAPAS O FASES DEL PROYECTO	SEMANAS						
	1	2	3	4	5	6	7
Diseño del proyecto e investigación							
Recolección de la información							
Realización de entrevistas							
Procesamiento y organización de la información							
Análisis de la información							
Elaboración del informe final preliminar							
Redacción del informe final							

8. PRESUPUESTO

ASPECTO	Nº SEMANAS	GRAN TOTAL
✚ Servicio de internet	7	140.000
✚ Energía consumida	7	40.000
✚ Resma de papel carta 75g (2)	7	20.000
✚ Cartucho negro de impresora HP (2)	7	14.000
✚ Cartucho color de impresora HP (1)	7	9.000
✚ Fotocopias	7	15.000
✚ Llamadas telefónicas	7	40.000
✚ Memoria USB 1GB	7	30.000
✚ Implementos de oficina	7	8.000
SUBTOTAL		<u>316.000</u>
✚ Transporte	7	140.000
✚ Viáticos	7	100.000
SUBTOTAL		<u>240.000</u>
TOTAL		556.000

9. CONCLUSIONES

La guía metodológica fue elaborada teniendo en cuenta algunos de los aspectos metodológicos de los Lineamientos Curriculares de Educación Física, Recreación y Deportes del Ministerio de Educación Nacional, además de la revisión bibliográfica de libros, documentos, artículos y programas enfocados en la educación física de diferentes planteles educativos de Colombia y Latinoamérica. En la construcción del programa solo se utilizaron cuatro (4) deportes fundamentales para el desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas de los estudiantes haciéndolo así, un plan de área de Edufísica completamente deportivo.

Para el desarrollo y planeación de las clases de educación física y deportes, se utilizó una recopilación de todos los ejercicios de gimnasia básica, fútbol, baloncesto y atletismo vistos durante el curso del programa de Licenciatura En Educación Física y Deportes, los cuales fueron seleccionados teniendo en cuenta la caracterización de la población estudiantil a la cual se le va a aplicar.

El programa de educación física y deportes aquí planteado, es una guía muy completa la cual contiene la información necesaria para dictar paso a paso la cátedra deportiva como tal, ya que su planificación se dirige a los grados 8° y 9° de la INSTITUCIÓN EDUCATIVA ATENEO SEDE SANTA ISABEL, y su malla curricular está compuesta por 4 periodos para cada curso con sus ejes temáticos, contenidos, estándares, indicadores de logro, recursos y evaluación, que facilita la ejecución de este programa para cualquier educador físico en esta institución o en otra.

BIBLIOGRAFÍA

CAMACHO COY, Hipólito y BONILLA BAQUERO, Carlos Bolívar. Educación Física Básica Primaria. 3ª edición. Armenia-Colombia: Kinesis, 1998. 281p.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. Educación Física Conceptos Básicos. 1ª edición. Bogotá-Colombia: Revolución educativa Colombia aprende, 2000. 140p.

WITSELL, Edward F. Manual Técnico reeducación física. Washington: Departamento del Ejercito, 1950. 283p.

QUINTANASI VILLARROEL, Ricardo. Educación Física aplicación de test físicos en la especialidad de educación física. Lima-Perú: Tarea, 2006. 100p.

ALBA BERDEAL, Antonio Luis. Test Funcionales. 2ª edición. Armenia-Colombia: Kinesis, 2005. 273p.

ÁVILA RODRÍGUEZ, Jaime Abelardo, OLIVEROS BELTRAN, Eduardo y VELASCO ESPITIA, María Eugenia. Didáctica de la educación física y la recreación. Universidad de Pamplona, 2000. 75p.

MIETHE, Albert y VARGAS, Gelfer. Bases metodológicas para el maestro de educación física en básica primaria. Tomo I. Colombia: XYZ, 1982.

ARRIBAS, Teresa Lleixa. El niño y la actividad física 2-10 años. 2ª edición. España: Paidotribo, 1992. 380p.

MARTINEZ DE HARO, Vicente. La educación física en primaria reforma 6-12 años: guía del profesor. 2ª edición. España: Paidotribo, 1992.

SANCHÉZ BAÑUELOS, Fernando. Bases para una didáctica de la educación física y deporte. 1ª edición. Madrid: Gymnos, 1986. 304p.

Educación básica secundaria Educación física II. 1ª edición. México: SEP, 2006. 151p.

Educación básica secundaria Educación física III. 1ª edición. México: SEP, 2007. 136p.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. Lineamientos curriculares de educación física, recreación y deporte. Bogotá-Colombia. 1991. 73p.

VASQUEZ FOLGUEIRA, Santiago. 1022 ejercicios de ataque en fútbol. 1ª edición. Barcelona: Paidotribo, 2001. 395p.

BATISTA, Eric y VIVES, Jean. 1000 ejercicios de gimnasia básica. 6ª edición. Hispano europea, 2000. 293p.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE. La psicomotricidad en la actividad de la educación física. Madrid: ANPE Nacional. 146p.

DEL RIO, José Antonio. Metodología del baloncesto. 6ª edición. Paidotribo, 2002. 272p.

HAL, Wissel. Baloncesto aprender y progresar. 4ª edición. Paidotribo, 2002. 240p.

ABAURREA ALFARO, Luis. Iniciación a la gimnasia artística: guía práctica. Paidotribo, 2000. 272p.

LA EDITORIAL. Gran enciclopedia de los deportes. Madrid-España: cultural, 2002. 1250p.

BOLÍVAR, Jesús Hernán, CAICEDO, Judith y WYLIMA VASQUEZ, María. Colombia, 1999, 78p. Trabajo de grado (Diseño de un programa de educación física para niños de 6-8 años de la escuela rural “Carlos Holguín Lloreda”). Universidad del Valle. Facultad de Educación.

DUQUE HERNÁNDEZ, Jorge. Modelos pedagógicos y procedimentales. {En línea}. {17 septiembre de 2009}. Disponible en: (<http://eav.upb.edu.co/banco/files/mejoramientoInstitucional.pdf>).

DE SANTOS, Ángel. 150 ejercicios para el desarrollo de la técnica. {En línea}. {17 septiembre de 2009}. Disponible en: (<http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec.htm>).

NUÑO, Mario y SANCHÉZ, Gema. 500 ejercicios de baloncesto. {En línea}. {19 septiembre de 2009}. Disponible en: (<http://www.terra.es/personal/marionu/ejercicios/ejercicios.htm>).

Ejercicios. {En línea}. {30 septiembre de 2009}. Disponible en: (http://www.elatleta.com/rincon_entrenador/lista_ejercicios.htm).

Ley 115 de febrero 8 de 1994.

Ley 934 de diciembre 30 de 2004.

Decreto 230 de 2002.

ANEXOS

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA								
Grado	Octavo (8°)				Noveno (9°)			
Periodo	I Periodo	II Periodo	III Periodo	IV Periodo	I Periodo	II Periodo	III Periodo	IV Periodo
Tema	GIMNASIA	FÚTBOL	BALONCESTO	ATLETISMO	GIMNASIA	FÚTBOL	BALONCESTO	ATLETISMO
Clase 1	evaluación inicial	teórica	teórica	teórica	evaluación inicial	teórica	teórica	teórica
Clase 2	teórica	superficies de contacto	familiarización con el balón	velocidad 50 m	teórica	la conducción	el dribbling	velocidad 60 m
Clase 3	rollo adelante y largo	la conducción	dribbling alto, medio y bajo	vallas	rollo adelante y largo	el tiro	la recepción	lanzamiento jabalina
Clase 4	rollo atrás y flexibilidad	el tiro	cambios de dirección	marcha	rollo atrás y flexibilidad	el pase	la defensa individual	relevos 4 x 400
Clase 5	flexibilidad y fuerza	el pase	el dominio y la recepción	relevos 4 x 100	ejercicios de fuerza	la ofensiva	el rebote	salto largo
Clase 6	rollo con medio giro	el cabeceo	el pase	salto largo	rollo con medio giro	la ofensiva y la defensiva	el contraataque	salto triple
Clase 7	la tijera y la vela	conducción y remate	tiro al aro	salto triple	el arco y la rueda	bloques defen y ofensivos	1 contra 0 1 contra 1	marcha
Clase 8	el arco y la rueda	la habilidad	entradas al aro	lanzamiento bala	rondada	bloques defen con salidas	2 contra 2 3 contra 3	lanzamiento bala
Clase 9	parada de cabeza	la técnica defensiva	ataque contra defensa	evaluación tema	parada de manos	preparación física	ejercicios mixtos	evaluación tema
Clase 10	evaluación tema	evaluación tema	evaluación tema	evaluación finall	evaluación tema	evaluación tema	evaluación tema	evaluación final
Semanas	10	10	10	10	10	10	10	10
Tiempo h	20	20	20	20	20	20	20	20

GRADO 8°

I PERIODO

Eje Temático	Contenidos	Estándar	Ind. Logros	Recursos	Evaluación
Evaluación Inicial	Ficha antropométrica Planilla individual Test fuerza Test velocidad Test resistencia Test flexibilidad				
Gimnasia Básica	Historia de la gimnasia Reglamentación Rollo adelante Rollo largo adelante Rollo atrás Ejercicios de flexibilidad Ejercicio de flexibilidad Ejercicio de fuerza Rollo con medio giro Rollo con giro completo La tijera La vela El arco o puente La rueda Parada de cabeza Parada de manos	Reconocer la historia y las reglas de la gimnasia. Conocer y ejecutar correctamente la técnica del rollo adelante y rollo largo adelante. Conocer y ejecutar correctamente la técnica del rollo atrás y los ejercicios de flexibilidad. Conocer y ejecutar los ejercicios de flexibilidad y fuerza. Descubrir y aplicar la secuencia del rollo con medio giro y giro completo. Dominar y demostrar correctamente la técnica de la tijera y la vela. Conocer y ejecutar correctamente la técnica del arco y la rueda. Descubrir y ejecutar la técnica de la parada de cabeza y de manos.	Reconocer la historia y las reglas de la gimnasia. Reconoce las diferentes técnicas de la gimnasia. Aplica y demuestra correctamente las diferentes técnicas de la gimnasia. Expresa interés en los contenidos planteados en el desarrollo de las clases.	Área plana preferiblemente con grama o colchonetas, cuerdas, tablero, marcadores.	Valoración del trabajo cumplido en clase por parte del docente mediante los siguientes aspectos: Actividades Teóricas y de participación. Actividades Prácticas y cambios actitudinales ante los diversos temas. Vestimenta y asistencia.

GRADO 8°

II PERIODO

Eje Temático	Contenidos	Estándar	Ind. Logros	Recursos	Evaluación
Futbol	Historia del fútbol Reglamentación Superficies de contacto La conducción El tiro El pase El cabeceo La conducción y el remate La habilidad La técnica defensiva	Reconocer la historia y las reglas del fútbol. Conocer y aplicar correctamente el golpe de balón con todas las superficies de contacto. Conocer y ejecutar correctamente la conducción del balón. Conocer y ejecutar correctamente el gesto técnico del tiro. Conocer y ejecutar correctamente el pase con el balón. Dominar y aplicar el cabeceo con el balón. Dominar y demostrar correctamente la habilidad en el jugador de fútbol con el balón. Aplicar y emplear correctamente la técnica defensiva en el fútbol.	Reconoce la historia y las reglas del fútbol. Reconoce y nombra los gestos técnicos en el fútbol. Aplica y demuestra correctamente los gestos técnicos del fútbol. Expresa interés en los contenidos planteados en el desarrollo de las clases.	Cancha, arcos, cronómetro, conos, palos, balones, pito, petos, tablero, marcadores.	Valoración del trabajo cumplido en clase por parte del docente mediante los siguientes aspectos: Actividades Teóricas y de participación. Actividades Prácticas y cambios actitudinales ante los diversos temas. Vestimenta y asistencia.

GRADO 8°

III PERIODO

Eje Temático	Contenidos	Estándar	Ind. Logros	Recursos	Evaluación
Baloncesto	Historia del baloncesto Reglamentación Familiarización y manejo del balón Dribbling alto, medio y bajo Cambios de dirección y velocidad El dominio y la recepción El pase Tiro al aro Entradas al aro El ataque contra la defensa individual	Reconocer la historia y las reglas del baloncesto. Identificar y aplicar los conocimientos del manejo del balón reconociendo su secuencia técnico gestual. Describir y aplicar el gesto técnico del dribbling en el baloncesto. Reconocer y ejecutar los cambios de dirección y velocidad en el baloncesto. Demostrar y aplicar el dominio y la recepción con una y dos manos en el baloncesto. Demostrar y aplicar la técnica del pase con una y dos manos en el baloncesto. Demostrar y ejecutar la técnica del tiro al aro con una y dos manos. Ejecutar y emplear la técnica de entrada al aro en el baloncesto. Reconocer y demostrar el ataque contra la defensa individual en el baloncesto.	Reconoce la historia y reglas del baloncesto. Reconoce y nombra los gestos técnicos del baloncesto. Aplica y demuestra correctamente los gestos técnicos del baloncesto. Expresa interés en los contenidos planteados en el desarrollo de las clases.	Cancha, aros, pito, peto, conos, cronómetro, balones, tablero, marcadores.	Valoración del trabajo cumplido en clase por parte del docente mediante los siguientes aspectos: Actividades Teóricas y de participación. Actividades Prácticas y cambios actitudinales ante los diversos temas. Vestimenta y asistencia.

GRADO 8°

IV PERIODO

Eje Temático	Contenidos	Estándar	Ind. Logros	Recursos	Evaluación
Atletismo	Historia del atletismo Reglamentación Velocidad 50m Vallas Marcha Carreras de relevos 4x100 Salto largo Salto triple Lanzamiento de bala	Reconocer la historia y las reglas del atletismo. Conocer las distintas pruebas del atletismo. Descubrir y ejecutar las pruebas del atletismo. Demostrar y conocer el concepto de velocidad. Efectuar el gesto técnico de la carrera con vallas. Conocer y aplicar las diferentes fases de la marcha. Realizar la prueba de los relevos y aplicar la técnica de la entrega del testimonio. Conocer la carrera de aproximación, el despegue y la caída en la ejecución del salto largo. Ejecutar correctamente la carrera y el despegue del salto triple. Demostrar la técnica del lanzamiento de bala.	Reconoce la historia y reglas del atletismo. Reconoce y nombra las distintas pruebas de pista y de campo en el atletismo. Ejecuta las pruebas del atletismo, cada una con su proceso técnico correcto. Expresa interés en los contenidos planteados en el desarrollo de la clase.	Campo y pista de atletismo, pito, conos, cronómetros.	Valoración del trabajo cumplido en clase por parte del docente mediante los siguientes aspectos: Actividades Teóricas y de participación. Actividades Prácticas y cambios actitudinales ante los diversos temas. Vestimenta y asistencia.
Evaluación Final	Test fuerza Test velocidad Test resistencia Test flexibilidad				

GRADO 9°

I PERIODO

Eje Temático	Contenidos	Estándar	Ind. Logros	Recursos	Evaluación
Evaluación Inicial	Ficha antropométrica Planilla individual Test fuerza Test velocidad Test resistencia Test flexibilidad				
Gimnasia Básica	Historia de la gimnasia Reglamentación Rollo adelante Rollo largo adelante Rollo atrás Ejercicios de flexibilidad Ejercicios de fuerza Rollo con medio giro Rollo con giro completo El arco o puente La rueda La rondada Parada de cabeza Parada de manos Parada de antebrazos vertical	Reconocer la historia y las reglas de la gimnasia. Ejecutar correctamente la técnica del rollo adelante y rollo largo adelante. Conocer y ejecutar la técnica del rollo atrás y los ejercicios de flexibilidad. Conocer y ejecutar los ejercicios de flexibilidad y fuerza. Describir y aplicar la secuencia del rollo con medio giro y giro completo. Conocer y ejecutar correctamente la técnica del arco y la rueda. Describir y ejecutar la técnica de la rondada y parada de cabeza. Conocer y ejecutar correctamente la técnica de parada de manos y parada de antebrazos vertical.	Reconoce la historia y las reglas de la gimnasia. Reconoce las diferentes técnicas de la gimnasia. Aplica y demuestra correctamente las diferentes técnicas de la gimnasia. Expresa interés en los contenidos planteados en el desarrollo de las clases.	Área plana preferiblemente con grama o colchonetas, cuerdas, tablero, marcadores.	Valoración del trabajo cumplido en clase por parte del docente mediante los siguientes aspectos: Actividades Teóricas y de participación. Actividades Prácticas y cambios actitudinales ante los diversos temas. Vestimenta y asistencia.

GRADO 9°

II PERIODO

Eje Temático	Contenidos	Estándar	Ind. Logros	Recursos	Evaluación
Futbol	Historia del fútbol Reglamentación La conducción El tiro El pase La ofensiva La ofensiva y la defensiva Bloqueos defensivos y ofensivos Bloqueos defensivos con salidas a gol Preparación física	Reconocer la historia y las reglas del fútbol. Conocer y ejecutar correctamente la conducción del balón. Conocer y ejecutar correctamente el gesto técnico del tiro. Conocer y ejecutar correctamente la táctica ofensiva en el fútbol. Conocer la táctica defensiva en el fútbol. Conocer y ampliar los bloqueos defensivos y ofensivos en el fútbol. Mejorar las coberturas y la proyección al ataque con opción de gol. Mejorar la preparación física.	Reconoce la historia y las reglas del fútbol. Reconoce y nombra la técnica y la táctica en el fútbol. Aplica y demuestra correctamente la técnica y la táctica en el fútbol. Expresa interés en los contenidos planteados en el desarrollo de las clases.	Cancha, arcos, pito, cronómetro, petos, conos, palos, balones, tablero, marcadores.	Valoración del trabajo cumplido en clase por parte del docente mediante los siguientes aspectos: Actividades Teóricas y de participación. Actividades Prácticas y cambios actitudinales ante los diversos temas. Vestimenta y asistencia.

GRADO 9°

III PERIODO

Eje Temático	Contenidos	Estándar	Ind. Logros	Recursos	Evaluación
Baloncesto	Historia del baloncesto Reglamentación El dribbling y el pase La recepción y el tiro La defensa individual y zonal El rebote El contraataque Uno contra cero y uno contra uno Dos contra dos y tres contra tres Ejercicios mixtos	Reconocer la historia del baloncesto. Reconocer las reglas del baloncesto. Identificar y demostrar la defensa individual y zonal en el baloncesto. Efectuar y describir la técnica del dribbling y el pase en el baloncesto. Efectuar y describir la recepción y el tiro en el baloncesto. Identificar y explicar el rebote en el baloncesto. Identificar y proponer el contraataque en el baloncesto. Definir y generar el uno contra cero y el uno contra uno en el baloncesto. Definir y generar el dos contra dos y tres contra tres en el baloncesto. Describir y reconstruir los diversos gestos técnicos y ejercicios en el aprendizaje del baloncesto.	Reconoce la historia y las reglas del baloncesto. Conoce el correcto proceso mecánico de los gestos técnicos del baloncesto. Interpreta correctamente los gestos técnicos del baloncesto. Expresa interés en los contenidos planteados en el baloncesto.	Cancha, aros, pitos, cronómetro, petos, conos, tablero, marcadores.	Valoración del trabajo cumplido en clase por parte del docente mediante los siguientes aspectos: Actividades Teóricas y de participación. Actividades Prácticas y cambios actitudinales ante los diversos temas. Vestimenta y asistencia.

GRADO 9°

IV PERIODO

Eje Temático	Contenidos	Estándar	Ind. Logros	Recursos	Evaluación
Atletismo	Historia del atletismo Reglamentación Velocidad 60m Lanzamiento de jabalina Carreras de relevos 4x400 Salto largo Salto triple Marcha Lanzamiento de bala	Reconocer la historia del atletismo. Reconocer la reglamentación del atletismo. Demostrar y conocer el concepto de velocidad. Identificar la carrera en el lanzamiento de jabalina. Ejecutar la prueba de relevos aplicando la correcta entrega del testimonio. Conocer la carrera de aproximación, el despegue y la caída en la ejecución del salto largo. Conocer la carrera de aproximación, el despegue y la caída en salto triple. Conocer y aplicar las diferentes fases de la marcha. Demostrar la técnica del lanzamiento de bala.	Reconoce la historia y reglas del atletismo. Reconoce y nombra las distintas pruebas de pista y de campo en el atletismo. Demuestra correctamente las técnicas de las diferentes pruebas del atletismo. Expresa interés en los contenidos planteados en el desarrollo de la clase.	Campo y pista de atletismo, pito, conos, cronómetros.	Valoración del trabajo cumplido en clase por parte del docente mediante los siguientes aspectos: Actividades Teóricas y de participación. Actividades Prácticas y cambios actitudinales ante los diversos temas. Vestimenta y asistencia.
Evaluación Final	Test fuerza Test velocidad Test resistencia Test flexibilidad				

