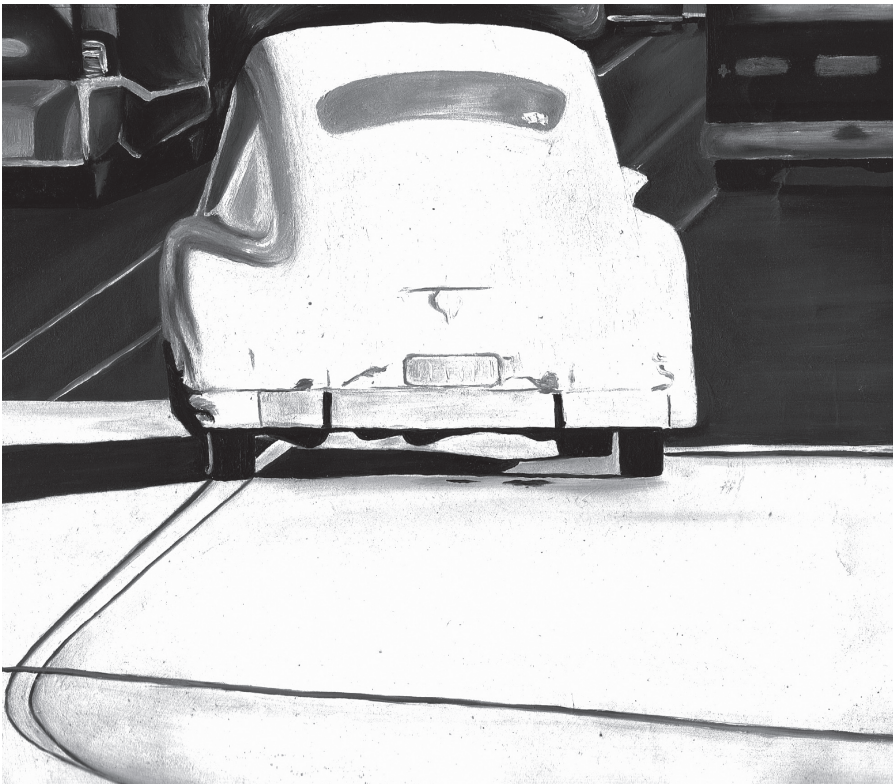


P ROPUUESTA DE UN PROGRAMA PARA LA MEJORA DE LAS ACCIONES MOTRICES COORDINATIVAS DEL ALUMNO DE PRIMER GRADO DE SECUNDARIA.

Verónica B. Ruiz Campos
Juan Carlos Uch Noh
Evelia Concha Chávez*



Introducción

Desde los tiempos remotos de la Grecia clásica, el célebre Platón había dicho “educar, es dar al cuerpo y al alma, toda la belleza de que son susceptibles”. ¡Cuánta razón había en sus palabras! De allí que la histórica frase *Mens sana in corpore sano* (mente sana en cuerpo sano) hoy más que nunca ha tenido tanta validez y vigencia.

La salud mental es una exigencia y necesidad más de nuestro tiempo. Médicos, sociólogos, psicólogos, pedagogos y maestros estamos ciertos y convencidos de que la salud mental se está viendo gravemente afectada por la vertiginosa modernidad económica que ha venido siendo una de las causas que afectan la salud física.

Es un gran acierto de los diputados de la LIX Legislatura del H. Congreso de la Unión, el haber rescatado la importancia de la educación física y haberla considerado como necesariamente obligatoria en la cotidianidad de la educación básica nacional.

Los maestros son elementos fundamentales del proceso educativo. La sociedad deposita en ellos la confianza y les asigna la responsabilidad de favorecer los aprendizajes y de promover el logro de los rasgos deseables del perfil de egreso en los alumnos al término de un ciclo o de un nivel educativo.

Los maestros son conscientes de que no basta con poner en juego los conocimientos logrados en su formación inicial para realizar este encargo social, sino que requieren –además- de aplicar toda la experiencia adquirida durante su desempeño profesional, mantenerse en permanente actualización sobre las aportaciones de la investigación acerca de los procesos de desarrollo de los niños y jóvenes, sobre alternativas que mejoran el trabajo didáctico y sobre los nuevos conocimientos que generan las disciplinas científicas acerca de la realidad natural y social.

En consecuencia, los maestros asumen el compromiso de fortalecer su actividad profesional para renovar sus prácticas pedagógicas con un mejor

dominio de los contenidos curriculares y una mayor sensibilidad ante los alumnos, sus problemas y la realidad en que se desenvuelven.

Con ello, los maestros contribuyen a elevar la calidad de los servicios que ofrece la escuela a los alumnos en el acceso, la permanencia y el logro de sus aprendizajes.

A partir del año 2006, las escuelas secundarias de todo el país, independientemente de la modalidad en que ofrecen sus servicios, inician en el primer grado la aplicación de nuevos programas, que son parte del plan de

*Verónica B. Ruiz Campos y Evelia Concha Chávez, docentes de la Dependencia Ciencias de la Salud en la Universidad Autónoma del Carmen.
Juan Carlos Uch Noh, profesor en Quintana Roo.

estudios establecido en el acuerdo secretarial 384.

Esto significa que los profesores responsables de atender el primer grado trabajarán con la asignatura de educación física actualizada y con renovadas orientaciones para la enseñanza y los aprendizajes adecuados a las características de los adolescentes, a la naturaleza de los contenidos y a las modalidades de trabajo que ofrecen las escuelas.

El desarrollo sano de la personalidad exige el cuidado precoz de la actividad corporal. Exige no sólo la adecuada protección alimenticia y sanitaria, sino también protección y estimulación psicomotora oportuna; el niño debe tener la oportunidad para ejercitar sus propios movimientos espontáneos y para elaborar esquemas intencionados de acción, comunicación y representación corporal y activa.

El hombre puede dejar en suspenso sus urgencias naturales y reflexionar sobre ellas; así tiene sentido la afirmación de Herder de que “el hombre es el primer liberado de la creación”. En este sentido el hombre no solamente “es cuerpo”, dirá O. Gruppe (1976), sino que “tiene cuerpo”; el hombre tiene cuerpo porque lo construye.

Evidentemente el cuerpo se nos da, pero tener un cuerpo u otro depende en buena parte de nosotros, de la educación. Precisamente la educación física es posible porque el hombre puede hacer esta construcción, puede darle sentido al cuerpo: lo corporal se presenta al hombre como una tarea.

La educación física

En la actualidad la educación secundaria atiende aproximadamente a 6 millones 127 mil 902 alumnos, en casi 245 mil 176 escuelas donde trabajan cerca de 374 mil 363 maestros.

La escuela secundaria es, desde 1993, el último tramo de la educación básica obligatoria para todos los mexicanos; sin embargo, a pesar de los avances de la última década, aún estamos lejos de lograr que todos los adolescentes ingresen, permanezcan y concluyan satisfactoriamente este nivel de estudios.

Desde el 2002 la Secretaría de Educación Pública se dio a la tarea de construir una propuesta de cambio para la educación secundaria de nuestro país.

Así, en un ejercicio participativo, autoridades educativas de todos los estados, académicos e investigadores con distintas especialidades, profesores y directivos de escuelas secundarias, además de instituciones interesadas en el ámbito educativo, se han sumado al esfuerzo de definición del nuevo proyecto para la educación secundaria.

Si bien la propuesta de Reforma de la Educación Secundaria considera indispensable modificar diversos ámbitos del sistema y de las escuelas, es innegable el papel central que juega el currículo como eje articulador de la vida escolar.

El cambio de currículo se plantea, entonces, como un elemento fundamental para transformar la organización y el funcionamiento de la escuela. Teniendo en cuenta lo antes mencionado se considera el siguiente problema científico: ¿Cómo contribuir a la mejora de las capacidades coordinativas por medio de la motricidad inteligente en los alumnos del primer grado de educación secundaria del Instituto *Sor Juana Inés de la Cruz* de Ciudad del Carmen, Campeche, utilizando como apoyo la nueva reforma educativa?

Propuesta del programa

Antecedentes de la propuesta

La educación física en la educación básica es un proceso pedagógico que tiene como objetivo primordial el desarrollo armónico e integral del individuo, buscando el logro de las competencias con sus elementos: conocimiento, habilidades, valores y/o actitudes y destrezas.

A casi de cumplir un año de servicio en el nivel de secundaria, y después de haber asistido a los cursos de actualización de la nueva reforma educativa, me he dado cuenta que las actividades planteadas en el programa no son motivantes para los alumnos, y por lo tanto son menos participativos.

El programa realizado por la Secretaría de Educación Pública sobre la nueva reforma 2006, nos está complicando el trabajo a todos los maestros que estamos en este nivel, sobre todo al impartir una sesión con actividades del nuevo programa a los alumnos del primer año de secundaria, ya que ellos vienen con otro enfoque desde la primaria (iniciación deportiva).

Hay que ser realistas, ya que no todas las escuelas cuentan con material y mucho menos con el espacio suficiente para la ejecución de las actividades. Por ello es que desarrollo una propuesta de actividades, tomando en cuentas las situaciones antes señaladas y sin salirme del enfoque de la nueva reforma educativa.

La educación física obliga a adoptar un estilo de enseñanza y recursos metodológicos a través de los cuales se va a facilitar el proceso de igualdad.

Respecto a la metodología a utilizar, son diferentes los métodos de enseñanza y de aprendizaje que se nos ofrecen con vistas al desarrollo de las actividades físicas y deportivas: enseñanza masiva, asignación de tareas, enseñanza recíproca, enseñanza por grupos reducidos, enseñanza individualizada, descubrimiento guiado, resolución de problemas y mando directo.

La nueva reforma, en el currículo de la asignatura de educación física, maneja tres ejes de trabajo; el significado del cuerpo, el desempeño y motricidad inteligente, y la acción motriz con creatividad.

La sesión en educación física

La sesión en cualquier programación es un paso previo a la propia intervención, es una labor de preparación muy personal del profesor de educación física que concreta su función dentro de la clase, así como el papel y protagonismo del alumnado en su proceso de aprendizaje.

La sesión es el resultado de la dedicación de la programación del profesor a comienzos del curso, donde concreta la programación de aula y las unidades didácticas que va a desarrollar, y la práctica de la docencia durante el día a día de su función docente.

La programación anual de aula y las unidades didácticas van a determinar la construcción de las sesiones. La planeación de las unidades didácticas orienta al profesor sobre la distribución de dichas sesiones durante el curso y los contenidos y objetivos que debe desarrollar en cada una.

Es importante destacar que las sesiones, como cualquier otra programación didáctica (realizada por el profesor), que no normativa (de obligado cumplimiento), son siempre susceptibles de modificación en su

estructura, en sus objetivos, en sus contenidos, en la metodología a utilizar, en la organización de los alumnos y las tareas, en los materiales e instalaciones a utilizar, etcétera, ya que las variables de la enseñanza condicionan dichos elementos y hacen imposible la generalización de un tipo de sesión modelo.

Cada bloque de trabajo está hecho para realizarla en 16 sesiones en las cuales el profesor tomará en cuenta las clases teóricas para impartirlas. Es muy importante dar a conocer el bloque antes de iniciar, de igual modo hago mención que no incluyo los dos primeros bloques en este programa, ya que está más enfocada a las actividades estáticas y teóricas.

Será por lo tanto función del profesor el determinar la mejor opción según las condiciones que rodeen a su enseñanza.

La sesión de clases está compuesta por la parte inicial donde los alumnos realizan movimientos articulares (estimulación morfofuncional), elevan la frecuencia cardíaca con movimientos dinámicos, terminando esta parte con el estiramiento general. El calentamiento es imprescindible antes de iniciar cualquier tipo de ejercicio, la duración estimada será de 12 a 15 minutos aproximadamente.

La segunda parte lo comprende la parte medular, la cual es la más importante de la clase, ya que es donde se enfoca el propósito central.

Y por último tenemos la fase final o vuelta a la calma, donde la intensidad del trabajo es inferior que a la parte medular para que la frecuencia cardíaca del alumno se restablezca.

Objetivo del programa

Que los adolescentes mejoren íntegramente las acciones motrices coordinativas diversificando la práctica de la educación física en el marco de la motricidad creativa e inteligente, que articula lo corporal, lo intelectual y lo emocional.

Programa de la propuesta de actividades

Bloque III: Todos contra todos y en el mismo equipo

Propósito del bloque

Que los alumnos ajusten, relacionen y controlen su motricidad, y puedan hacer de ella el fundamento táctico que les permita concretar en forma progresiva la comunicación entre compañeros y con los adversarios.

Desglose didáctico:

Secuencia de trabajo 1: cooperación y oposición: caras de la misma moneda.

Actividad complementaria: a correr se ha dicho.

Plan de trabajo bloque III

Secuencia de trabajo 1:

Cooperación y oposición; caras de la misma moneda.

Futbaschangos

Propósito. Darles a conocer la importancia de la cooperación de equipo y los movimientos que se involucran mediante la experiencia motriz creativa.

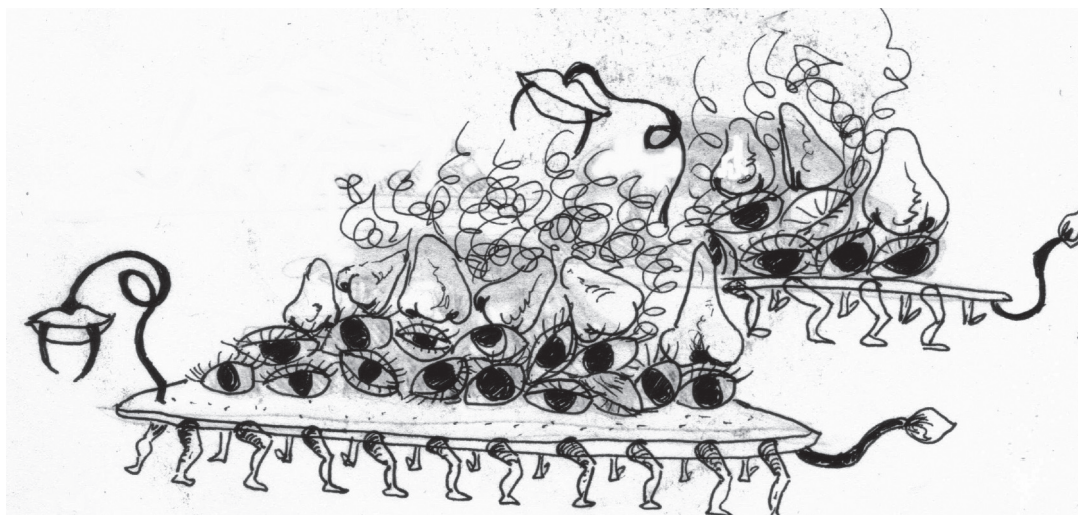
1. En equipos de seis integrantes, en la mitad de la cancha de básquetbol, usando el aro de básquetbol y una portería en la misma dirección del aro, se sortea con un volado para escoger si el equipo defiende o ataca.
2. La anotación en la canasta tiene un valor de cinco puntos y la anotación en la portería tiene un valor de un punto.
3. Gana el equipo que anote 21 puntos, no se permite jalar, empujar, obstruir, al adversario.
4. Deben precisar una gráfica con descripción táctica ofensiva, todos los alumnos deben de participar en la elaboración táctica y ofensiva con descripción y gráfica (ludograma).
5. El balón debe ser conducido, rodando sobre el suelo con las manos, es viola si levantan el balón sin dar pase despegando el pie pivote del suelo, los pases se podrán hacer de pecho picado, de gancho, sobre la cabeza, entregada o cualquier otro, los tiros a la canasta y portería serán con las manos.

Si pasas tiras

Propósito. El enfrentamiento lúdico, y la importancia de la dinámica del juego específico de cancha propia.

1. Se divide al grupo en dos equipos, se enumeran en forma progresiva.
2. Se colocan en las líneas de fondo de la cancha de basquetbol, cuando el profesor mencione un número a los alumnos correspondientes estos se trasladan al círculo de tiro libre de la cancha que les corresponde, algunos de los adversarios de cada lado se colocarán sobre la línea del círculo sin desplazarse.
3. El objetivo es que los que queden fuera del círculo traten de pasarle el balón a su compañero que estará dentro del círculo, los adversarios que están colocados sobre la línea del círculo impedirán que se realice dicho

* Secretaría de Educación Pública, educación física, fundamentación curricular, reforma de la educación secundaria, 2006, México DF.



pase sin desplazarse. Si el pase es intercercionado por algún defensor, se pierde la acción y si se llega a concretar el pase, este jugador tendrá derecho a realizar un tiro libre o una colada (las coladas valen dos puntos y los tiros libres tres puntos).

Terminas y tiras

Propósito. Mantener la atención de juego y rectificar el avance progresivo de pases ante la presión de adversarios.

1. Se divide al grupo en dos equipos, se enumeran progresivamente del uno en adelante, cada equipo se coloca en un extremo de la cancha, y dos balones colocados en el centro.
2. El profesor al momento de mencionar un número, al alumno que le tocó dicho número pasa a buscar el balón y se dirige al extremo de la hilera a realizar de manera eficiente, el pase de pecho a cada compañero de su equipo, cuando termina con el último pasa a la canasta y hace un tiro, el que tira primero tiene un punto, el que encesta tiene dos puntos, es decir si logra las dos cosas se lleva los tres puntos.

Zona gol

Propósito. Desarrollo de estrategias y el pase de precisión para una mejora acción motriz dinámica.

1. En equipos de 12 personas, distribuidas en la cancha.
2. Consiste en llegar al otro extremo de la cancha contraria, a base de pase picado, de pecho, de béisbol o cualquier otro que se desee.
3. El jugador no se puede desplazar con el implemento, tampoco puede ser tocado.
4. Es anotación cuando el jugador penetra a la zona con el implemento y por último un ofensivo no puede estar más de tres segundos en la zona de anotación.

Variantes

1. Con balón de fútbol americano.
2. Con platillo volador.
3. Con balón de voleibol.

Pecho tierra

Propósito. La cooperación integral y la importancia de la comunicación en el juego.

1. Divididos en equipos según la cantidad de alumnos, se forman en hileras a partir de un punto señalado.
2. A la señal del profesor los alumnos comenzarán a pasarse el balón en voleo o recepción del compañero de adelante hacia atrás, al momento de que el balón llegue con el último éste gritará “pecho tierra”, en la cual todos sus compañeros se acostarán en horizontal para que éste pase con el balón por encima de sus compañeros para colocarse al frente y repitan la acción anterior.
3. Gana el equipo que logre llegar al otro extremo de la cancha, al equipo que se le caiga el balón inicia nuevamente.

Actividad complementaria: A correr se ha dicho.

Carrera por líneas

Propósito. Mejorar la condición física mediante desplazamientos en diferentes ritmos.

1. Antes de que los alumnos se levanten de sus sillas del aula, detectar y registrar la F.C.R.I. (frecuencia cardiaca en reposo inicial).
2. Se delimitan ocho líneas divididas en toda la cancha de básquetbol, quedando todas de la misma distancia.
3. Se divide al grupo en dos equipos mixtos de igual número de participantes, ambos se colocan en fila al fondo de la cancha.
4. El primer equipo inicia trotando suave, toca la primera línea y regresa a tocar la línea inicial y así sucesivamente.
5. Inmediatamente después, se toman la frecuencia cardiaca de recuperación, se repite tres veces la actividad.

Triaeróbico

Propósito. Mejorar la condición cardiorrespiratoria con actividades de repetición.

Se divide el grupo en dos equipos mixtos de igual número de participantes, se sortea con un volado el inicio de participación, pero antes debes detectar y registrar la F.C.R.I. (frecuencia cardiaca en reposo inicial).

Principia la actividad, en la cancha de básquetbol en la línea larga A hacen zig-zag y en la otra línea B elevación de rodillas con aros. En las líneas de fondo se realiza spring a máxima velocidad, al finalizarse toma y registra la F.C.A. (frecuencia cardiaca activa) y se recupera haciendo trabajo de flexibilidad y respiración mientras el otro equipo realiza el circuito.

Bloque IV: Como formar una estrategia efectiva

Propósito del bloque

Que los alumnos conozcan sus posibilidades de acción motriz, en actividades de cancha de invasión con alto grado de incertidumbre. La intención es localizar, señalar y corregir errores que permitan analizar las estrategias y tácticas utilizadas.

Desglose didáctico

Secuencia de trabajo I: analizando las estrategias.

Actividad complementaria: mi condición física.

Plan de trabajo bloque IV

Secuencia de trabajo I Analizando las estrategias

Cono fut

Propósito. La mecánica de localizar debilidades de acciones motrices del adversario para crear estrategias efectivas.

Se divide al grupo en equipos mixtos de siete integrantes. Jugará un equipo contra otro equipo. Cada equipo tiene tres conos colocados en la línea de fondo. El objetivo es derribar los conos de uno en uno. Después de haber derribado un cono se hace un saque de media cancha con el reglamento similar al del fútbol. Se juega dos tiempos de cinco, hasta diez minutos, según el número de equipos. Al término de un tiempo se da un descanso de dos minutos, donde podrá hacer ajustes tácticos, reinicia el juego con cambio de campo.

Descripción de estrategia

LUDOGRAMA PRIMER TIEMPO					
Equipo observado _____		Equipo observador: _____			
Nombre del jugador	Secuencia de pases			Toque de pelota	Anotaciones logradas
	1° pase	2° pase	3° pase		

Propósito. Que los alumnos aprendan a interpretar y describir sus propias estrategias de juego.

Antes de iniciar con el juego cada equipo entregará la descripción de la estrategia que utilizará en el encuentro tanto defensivo como ofensivo.

Ludograma

Propósito: que los alumnos aprendan a interpretar y plasmar gráficamente la participación activa de cada uno de sus compañeros.

Es un conjunto de trazos que representa gráficamente la secuencia de movimientos que asume cada uno de los participantes de un juego, tiene la posibilidad de analizar los movimientos estratégicos ofensivos y defensivos, contabiliza el número de fundamentos o toques al implemento en el juego de cada alumno, es decir, nos facilita conocer el desempeño motor de compañeros y de adversarios.

Entonces no basta con observar y comentar, hay que registrar el desempeño motor, facilitándonos así el análisis de los comportamientos de un jugador y su estrategia.

Esta gráfica se utilizará en cada una de las actividades posteriores de esta secuencia de trabajo.

Mientras dos equipos juegan, los demás equipos observan, haciendo uso del ludograma para registrar estrategias de la acción gráfica. Se realizará una gráfica para el primer tiempo y otra para el segundo tiempo.

Anota y aut

Propósito. La conjugación de las estrategias plasmadas y llevadas a la práctica para una mejor motricidad inteligente.

Se forman equipos mixtos de seis integrantes. Un equipo se interna en la cancha de básquetbol, y el otro fuera de la cancha, en hilera cada uno de éstos porta un balón; a la señal del profesor lanzan los balones dentro de la cancha y corren alrededor de la misma, mientras el equipo contrario encesta el balón en cualquiera de las canastas de básquetbol.

Una vez encestandos todos los balones paran de correr, se contabilizan las vueltas y se invierten las acciones.

Reglas

- El balón deberá tocar el interior de la cancha.
- El equipo que le corresponde correr no debe tocar las líneas limitantes de la cancha.
- No se excluye ningún jugador.

- No se permite empujar o impedir el paso obstruyendo al compañero.

Variantes

- Lanzar los balones con el pie y anotar a la portería.
- Realizar 10 voleos, 10 golpes bajos y 20 dominadas de balón.

Con estas actividades el profesor aprovecha mostrar cómo se hace un torneo de round robin para agilizar la siguiente secuencia de trabajo. Se realiza la misma secuencia de gráficas que la actividad anterior para observar la estrategia utilizada.

El badminton

Propósito. La localización de debilidades del adversario para crear estrategias efectivas.

Se divide el grupo por parejas en lo posible que sean mixtos, se traza la cancha de básquetbol con cinta masquintape ocho campos de 6 x 7 (las medidas se pueden adaptar a las condiciones del espacio). La red o cuerda deberá ir a una altura considerable a las características de los alumnos, si no tenemos los suficientes postes con llantas, utilizaremos sillas para sujetar la red o cuerda. Las parejas jugaran entre sí, es decir, uno contra uno; luego las parejas se unirán y jugarán dos contra dos, y así sucesivamente. Cuando jueguen más de dos alumnos juntos deberán hacer un pase de acomodo antes de regresar el implemento a la cancha contraria.

Repertorio de actividades

Estos juegos permitirán la práctica variable de los desempeños motrices que el profesor en su oportunidad aplicará como refuerzo.

Quemados

Propósito. La aplicación de la estrategia, la reacción ante la trayectoria del implemento y la percepción.

Se hacen equipos mixtos de 10 jugadores. Un equipo pasa al centro de la cancha de voleibol, el adversario se divide en dos para pasar cinco en una línea de fondo y cinco en la otra. Estos últimos con balón cada uno lanzarán los balones de la cadera hacia abajo con la intención de tocar al equipo contrario que estará colocado dentro de la zona de ataque de la cancha de voleibol. Se contabilizan el número de contactos en el término de tres minutos, los jugadores no pueden salirse de la zona indicada.

Tú le das

Propósito. La experimentación motriz, trayectoria de implemento, resistencia, velocidad y tiro de control, aplicación de estrategias del equipo y comunicación.

Se hacen equipos mixtos de seis elementos. Se coloca un aro en el piso en cada uno de los extremos. La intención es hacer llegar la pelotita de esponja al aro, la pelotita es golpeada con la palma de cualquiera de las manos, no se permite cazar, conducirla rodando, no se puede desplazar con pelota en mano, cuando la pelota es robada, mueve el equipo contraria al que provoco la acción.

Mientras anoto

Propósito. La aplicación de estrategias para mejorar la motricidad inteligente acompañada de la cooperación.

Se divide al grupo en dos equipos mixtos. Uno se coloca alrededor de la cancha para realizar pases, hasta que el implemento de la vuelta completa. Los que van hacer tiro están en el centro de la cancha. En el momento que inician los pases del equipo contrario, los que tiran, toman el balón, corren botándolo, unos a una canasta y otros en la otra; hacen tiros a la canasta, se cuenta el número de anotaciones en la que tarda en dar una vuelta el balón del equipo contrario, luego se invierten los papeles. Una variante sería incrementar el número de vueltas, donde se puede aprovechar para realizar un torneo de eliminación sencilla.

Actividad complementaria: mi condición física Circuito de cuatro estaciones

Se mide y registra la frecuencia cardíaca antes de salir del aula. Se divide al grupo en cuatro equipos para trabajar por estaciones. La primera es un juego donde se trabajará la flexoelasticidad; en la segunda, la velocidad; en la tercera, la fuerza; en la cuarta, la resistencia. Cada estación tendrá una duración de ocho minutos. Inmediatamente después se mide y registra la frecuencia cardíaca activa (F.C.A.), pero antes de iniciar el circuito se debe de registrar la frecuencia cardíaca en reposo (F.C.R.), y finalmente la de recuperación.

Estación 1. Siembra y cosecha

Propósito. La mejora de la condición física.

Todo equipo que inicia en esta estación estará con pies separados de tal modo, que las palmas de las manos se puedan apoyar en el piso, en dirección de la ingle, ahí se colocan 10 semillas (maíz, frijol, etcétera.), toma una y empieza avanzar con las manos hasta llevarlas a dos metros de distancia; deja la semilla y regresa de la misma manera por otra, sucesivamente, hasta terminar de sembrarlas. Luego invierte el movimiento de recogerlas (cosecharlas) y colocarlas donde estaban al principio.

Estación 2. Cazador

Propósito. Mejorar la condición física por medio de desplazamientos con diferentes cambios de ritmo.

Se divide al equipo en dos subequipos, y un cazador. Cada equipo se colocará en una esquina de un cuadro de 4x4 metros, y el cazador al centro; cada equipo elegirá un animal que describirán con características.

El cazador tendrá que adivinar de qué animal se trata en un término de 15 segundos, de lo contrario pasa al otro equipo; una vez adivinado a qué animal se refieren, corren todos los del equipo seleccionado. Podrán regresar a la base después de alejarse 10 metros de ella, los compañeros que fueron cazados colaborarán como cazadores.

Estación 3. Lucha de toros

Propósito. Mejorar la capacidad cardiorespiratoria mediante ejercicios

de fuerza.

El equipo se divide en parejas, similares en peso y estatura. Cada una de ellas se coloca frente a frente, apoyados de los hombros del compañero para empujarlo y hacerlo retroceder, luego hacer parejas que predominaron en la lucha y parejas que no predominaron.

Estación 4. Anota y aut

Propósito. Mejorar la capacidad cardiorespiratoria con actividades de velocidad.

Se divide al equipo en dos subequipos. Uno al centro de la cancha dentro del círculo central y el otro fuera de la línea de la cancha. Cada uno de los integrantes con balón, a la señal lanzan los balones al interior de la cancha y corren alrededor de la cancha para completar el número de vueltas, mientras los del equipo contrario toman un balón, para ir de uno en uno a la canasta a encestarlos. Una vez que logran encestar todos los balones, el equipo contrario se detiene, se contabilizan las vueltas, luego se invierten las acciones.

Observaciones:

Después de haber terminado cada circuito se registrará la frecuencia cardíaca. Las actividades se repetirán de acuerdo al tiempo restante. Se dará descanso de un minuto después de cada estación.

Bloque V: Ejercito mi cuerpo

Propósito del bloque: Que los alumnos diseñen un proyecto de actividad física, con estructura de movimiento para integrar su disponibilidad corporal y conocer mejor su cuerpo, con acciones para preservar la salud que puedan realizar en la práctica en forma habitual, mantener un estilo de vida activo aprovechando el tiempo libre.

Desglose didáctico

Secuencia de trabajo I: ¿En qué ocupar mi tiempo libre?

Actividad complementaria: El ritmo de mi corazón.

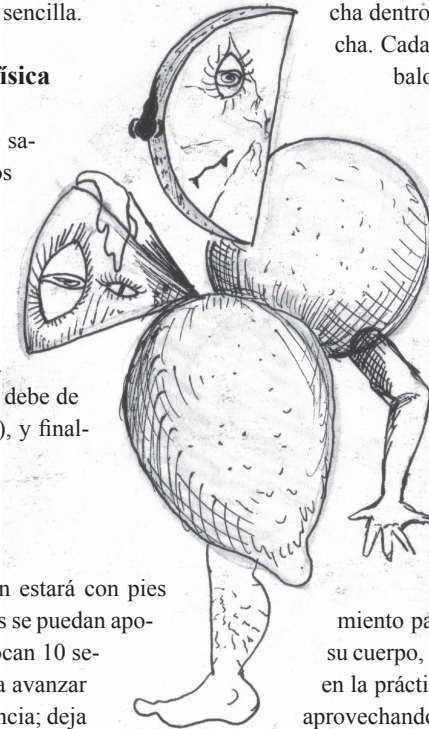
Plan de trabajo bloque V

Secuencia de trabajo I: ¿En que ocupar mí tiempo libre?

Con la finalidad de crear una cultura ocupacional según el interés, la siguiente actividad pretende que en la escuela, en la casa, en la comunidad, etcétera, conozcan un recurso positivo de la activación física en el tiempo libre de manera colaborativa con amigos, compañeros y familia.

Así será nuestro club

Para iniciar a formar el club, el grupo se dividirá en equipos, según la



* Round robin; tipo de competencia donde los enfrentamientos es con cada uno de los equipos participantes.

cantidad de alumnos y se sortearán las modalidades de actividades con la que trabajarán. Cada equipo describirá las actividades según la modalidad que le haya tocado. A continuación les presento las modalidades que se pueden trabajar.

Juegos modificados y recreativos

Son actividades lúdicas que pueden ser o tener variantes, con ciertas reglas, que se pueden modificar de acuerdo al interés y capacidad del grupo.

Te motivan para crear juegos nuevos, propician la cooperación, favorecen el desarrollo de las capacidades físicas, es lúdico, por lo tanto divierten. Ejemplo:

Cachibol

Se juega con dos equipos de seis integrantes, se utiliza el reglamento del voleibol, la única variante es que el balón es cachado antes de dar pase.

Fut-tenis

Se juega en una cancha de voleibol colocando la red al ras del suelo. Se juega de dos o tres jugadores según la cantidad de alumnos. El juego consiste en devolver el balón por arriba de la red. Se puede dar tres pases permitiendo un solo bote de éste, se puede golpear con cualquier parte del cuerpo que permita el fútbol.

Fut-beis

Se juegan con dos equipos del mismo número de jugadores. Se utiliza el reglamento de béisbol con la variante que no hay bateo, sino que se patea el balón de fútbol. Las entradas dependerán del tiempo disponible.

Deporte recreativo

Son actividades reglamentadas, organizadas con tendencia a la confrontación o el logro y se pueden destinar a ser un objetivo específico, favorecen en la destreza, cualidades, y habilidades físicas, por ejemplo:

Fútbol

Se utiliza el reglamento de la Federación Mexicana de Fútbol. Se jugará de acuerdo con la cantidad de alumnos, se puede realizar en pasto o piso.

Basquetbol

Se utiliza el reglamento vigente de la Federación Mexicana de Baloncesto. Se juega de dos, tres, cuatro o cinco jugadores por equipo, y se puede jugar la mitad de la cancha o la cancha entera.

Voleibol

Se utiliza el reglamento de voleibol de sala. Se pueden usar variantes de cuatro, cinco o seis jugadores por equipo, los set pueden ser de 15 o 25 puntos según el tiempo disponible.

Iniciación deportiva

Son actividades donde está inmerso el fundamento de cada deporte para el logro del objetivo según el deporte, aplicados desempeños motrices complejos, la superación de dificultades que propicia el adversario para fomentar el respeto y conocimiento del mismo. Por ejemplo: torneos re-

lámpanos de los deportes antes mencionados.

Expresión corporal

Son actividades donde el ritmo es esencial, la manifestación corporal habla, se comunica, requiere la creatividad de todos. Por ejemplo:

Tabla rítmica

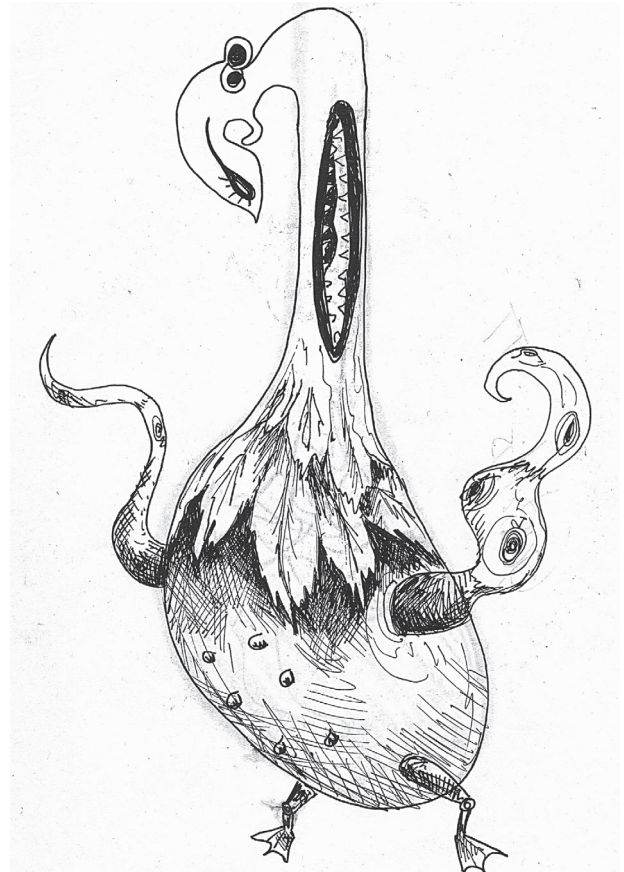
Debe tener secuencia en los movimientos y concuerde con la música, se puede utilizar cualquier tipo de implemento para acompañar los movimientos, debe tener una entrada y salida, se pueden realizar actos gimnásticos y formar figuras humanas.

Mosaicos

Se puede realizar con música, esto es para expresarse por medio de mosaicos al formar figuras. Se puede realizar de igual modo con formación de pirámides. Los mosaicos pueden tener doble vista y así poder formar diferentes figuras, en diferentes situaciones

Danzas regionales

En cada estado existen grupos folclóricos que cuentan con un gran repertorio de bailes. Sabemos que el ver, imitar y/o practicar los movimientos que requiere un baile nos favorece inmensamente en muchos aspectos,



entre ellos el afectivo y el psicomotriz. En este último, para ser concretos en el dominio del cuerpo y las sensopercepciones. Algunos ejemplos son: el toro mambo, jarabe tapatío, torito jarocho, danza de los viejitos, la danza del venado, entre otras.

Juegos tradicionales

Son juegos lúdicos con la tendencia a recrear al que realiza esta actividad, se relaciona con la comunidad, con la identidad de la región. Por ejemplo:

Canicas

Se hace un hoyo en el suelo y a unos cuatro metros se traza la línea de lanzamiento. Los jugadores por turnos lanzarán la canica detrás de la línea hacia el hoyo. Si un jugador mete la canica en el hoyo se queda con una canica de cada uno, si nadie lo consigue, todos vuelven a lanzar por turnos. Hay diferentes juegos de canicas como la de triángulo, hasta la muerte, la diana, entre otros.

Trompo

Se dibuja en el suelo un círculo de dos metros de diámetro. Se forman dos equipos. Los participantes de un equipo dejan su trompo dentro del círculo, los participantes del otro equipo lanzan su trompo dentro del círculo para sacar a los de su adversario; si consiguen sacarlos todos, el juego se repite, pero si queda algún trompo sin salir, se intercambian los papeles. Hay diferentes tipos de juego del trompo como el dormido, a fuego, no hay posada...

La rayuela

Se dibuja el circuito en el suelo. Se deciden los turnos. El primer jugador coloca la piedra o ficha en la casilla de inicio, avanza con un solo pie de apoyo y dando puntapiés a la ficha para que haga el recorrido hasta el final, si la ficha se detiene sobre una línea, se sale del circuito o la pisa el jugador se pierde el turno. Existen diferentes juegos de rayuela y también diferentes formas de dibujarlas.

Actividad complementaria: el ritmo de mi corazón

Este apartado tiene como finalidad dar a conocer el atletismo, el aparato cardiovascular, el beneficio de la actividad física, este tema será más teórico que práctico.

En lo práctico se realizará carreras de 20 o 30 metros a toda velocidad para registrar y comparar la frecuencia cardiaca con sus compañeros, realizar saltos de vallas, de longitud, carrera de relevos, entre otras, con el fin de dar a conocer el ritmo del corazón.

Conclusiones

Con esta propuesta se trata de que los alumnos participen más activamente, tanto individual como colectivamente en equipo, y brinda las posibilidades de no excluir de las actividades a ningún alumno.

Las actividades planteadas cada maestro lo puede modificar o poner variantes pero sin salirse del margen del propósito planteado. Esta propuesta está encaminada a reafirmar la motricidad inteligente y sobre todo a que la participación sea más dinámica, se le llama así porque los

alumnos plantean estrategias de juego para ganar al oponente.

Con estas actividades el alumno relacionará la acción motriz coordinativa con las estrategias lógicas de la actividad para percatarse del tipo de exigencias que exige cada una de las actividades, de igual manera la cooperación activa en pos de un fin común con el propósito de resolver situaciones que implican acuerdos y decisiones.

Que el alumno identifique y señale las faltas en las acciones motrices, como una actitud consistente de respeto para sí mismo y los demás. Y sobre todo con este programa, el alumno propondrá estructuras de movimiento para integrar su disponibilidad corporal y conocer mejor su cuerpo y capacidades, y con ello mejorando las posibilidades de aprovechamiento de su tiempo libre por medio de la reflexión y el conocimiento de las acciones que preservan su salud.

Es importante señalar que cada bloque de trabajo está destinado para 16 clases, de esas sesiones el profesor realiza su planeación donde divide las sesiones en teórico y práctico. Por lo tanto hago la mención que en mi propuesta no incluyo las clases teóricas, solamente las actividades prácticas, y hablo sobre los últimos dos ejes, los bloques de trabajo se emplearán de forma progresiva. Por ejemplo: se iniciará con el bloque uno y finalizará con el bloque cinco sin saltarse ninguno de ellos.

Esta propuesta está basada en los ejes; el desempeño de la motricidad inteligente” y “la acción motriz con creatividad.

Esta propuesta, también puede ser utilizada como una guía de apoyo para la estructuración del plan anual de las clases de educación física de secundaria.

Bibliografía

- Ausubel, Novak Y H. Hanesian, *Psicología educativa*, 1983, Trillas, México.
 Batalla Flores, Albert, *Habilidades motrices*, 2000, Barcelona España.
 Blanco Nespereira, Alfonso, *1000 ejercicios de educación física*, Vol.2, 1999, Paidotribo, Barcelona, España.
 Erlangen J. Weineck, *fútbol Total*, Vol.2, Segunda Edición, 1999, Barcelona, España.
 Trigo Aza, Eugenia, *juegos motores y creatividad*, 4ª Edición, 1995, Barcelona, España.
 Famosé, Jean, *aprendizaje motor y dificultad de la tarea*, 2002, Paidotribo, Barcelona, España.
 Moras, Gerard, *la preparación integral en el voleibol*, 1000 Ejercicios Y Juegos, Vol. 2, 2000, Barcelona, España.
 Fabila Moreno, Josue Heliaquim *propuesta de un programa de ejercicios físicos para el desarrollo de la coordinación en el alumno de primer grado de educación media básica*, 2003, Tesis Profesional, Ciudad del Carmen, Camp.
 Maigre Y Destrooper, J. *La educación psicomotora*, 1984, Ediciones Morata S.A., Madrid, España.
 Juárez, Mauricio Claudio Adrián, *Diccionario de educación física*, Universidad Autónoma Del Carmen, 2003, Cd. Del Carmen, Campeche.
 Oceano, *Manual de juegos*, 2002, Barcelona, España.
 Pila Teleña, Augusto, *Didáctica De La Educación Física*, 2000, Didáctica Moderna, México.
 Rodolfo Guardado Villa, *Educación Física I*, 2006, Estado De México.
 Ruiz Perez, Luis M., *Competencia motriz, elementos para comprender el aprendizaje motor en educación física escolar*, 1998, España, Gymnos.
 Secretaria De Educación Pública, *Educación física, fundamentación curricular, reforma de la educación secundaria*, 2006, México Df.
 Secretaria De Educación Pública, *Educación física i, antología, reforma de la educación secundaria*, 2006, México Df.
 Secretaria De Educación Pública, *Educación física i, educación básica. secundaria, programa de estudio*, 2006, México Df.
 Secretaria De Educación Pública, *Educación física i, guía de trabajo, reforma de la educación secundaria*, 2006, México Df.
 Secretaria De Educación Pública, *Programa de educación física, cultura y deporte*, 1996, Campeche, México.
 Páginas Web
[Http://Www.Reformasecundaria.Sep.Gob.Mx/Doc/Fundamentaciones/Fisica.Pdf](http://Www.Reformasecundaria.Sep.Gob.Mx/Doc/Fundamentaciones/Fisica.Pdf)
[Http://Www.Reformasecundaria.Sep.Gob.Mx/Doc/Programas/2006/Educfisica2006.Pdf](http://Www.Reformasecundaria.Sep.Gob.Mx/Doc/Programas/2006/Educfisica2006.Pdf)
[Http://Www.Consultaries.Sep.Gob.Mx/Tripticos/Edufis.Pdf.Pdf](http://Www.Consultaries.Sep.Gob.Mx/Tripticos/Edufis.Pdf.Pdf)
[Http://Www.Efdeportes.Com/Efd71/Motriz.Htm](http://Www.Efdeportes.Com/Efd71/Motriz.Htm)
[Http://Roble.Pntic.Mec.Es/~Fblanc1/Balonmano/Balonmano.Htm](http://Roble.Pntic.Mec.Es/~Fblanc1/Balonmano/Balonmano.Htm)