**ORIENTACIONES METODOLÓGICAS**

**EDUCACIÓN FÍSICA**

**Séptimo Grado**

**2001**

**RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA EL DESARROLLO DE LAS UNIDADES**

**UNIDAD GIMNASIA BÁSICA**

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

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

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

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

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

El desarrollo motriz se beneficia:

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

CONSIDERACIONES PARA EL TRABAJO

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

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

OBJETIVO: trabajar para mejorar la fuerza rápida de brazos.

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

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

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

Es importante para la planificación y dirección del proceso de desarrollo de las capacidades físicas, la aplicación de los aspectos siguientes:

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

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

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

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

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

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

Que se garantice un nivel de intensidad media.

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

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

Objetivo: Mejorar la resistencia de la fuerza.

Método: Intervalo extensivo.

Clase: 1 Pausa entre estac.: 5”

No de serie: 3 Pausa entre serie: 80”

No de estación: 4 Tiempo trabajo total:120”

Tiempo de trabajo entre estac.:10” Tiempo pausa total: 205”

Tiempo de trabajo entre serie: 40” Duración circuito: 5’41”

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

**Con respecto a la dosificación de los ejercicios**

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

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

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

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

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

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

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

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

Complejidad en la coordinación de los movimientos.

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

*Fuerza máxima* (con peso)

**Intensidad: 70-95 %**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Si trabaja al 70% | 70% x 40kg  = 28kg |
|  | 100 |
|  |  |
| Si trabaja al 90% | 90% x 40kg = 36kg |
|  | 100 |

Volumen: 28kg

Intensidad: 70%

**Resistencia de la fuerza**

**Intensidad: 75-85% Con peso según F. Máx. : 20-50%**

Test-R. Máx. 25 planchas Test-R. Máx. 40 kg

85% x 25 = 21 planchas 20% x 40 = 8 kg

100 100

Fuerza rápida

***Intensidad: 80-85% Con peso según F. Máx: 40-70%***

***Test. R. Máx.*** *12 planchas 40% x 40 kg = 16 kg*

10 seg 100

80% x 12 = 9,6

100

Rapidez

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

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

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

Rapidez de traslación:

Intensidad: 90-100%

Test R. Máx 4,1 en 30 m

4,1 – 100 = x – 95%

4,1 . 100 = x

95

4,3 = x

Resistencia de la rapidez:

Intensidad: 85-95% 8,2 – 100% = x – 85%

Test Resistencia Máxima: 8,2 en 60 m 8,2 x 100 = 9,6 s

85%

*Cuadro de dosificación*

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

*Aplicación y evaluación de los test*

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

Determinar la situación real del estado de los alumnos.

Valorar la calidad final del resultado alcanzado mediante el proceso.

Evaluar la maestría pedagógica de los docentes.

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

Determinar el objetivo de aplicación de los test.

Garantizar que los procedimientos de medición sean estándares.

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

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

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

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

*Ejemplos de test*

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

Para su realización se utilizan dos alternativas:

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

Fórmula: repeticiones constantes

Tiempo

Ejemplo para planchas: 10 rep 10 rep 10rep

T 12” 11”

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

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

Fórmula: Tiempo constante

repeticiones

Ejemplo para planchas: 10” 10” 10”

Rep 8 9

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

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

Ejemplo para abdominales: T1 T2 T3

18 19 21

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

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

Para su realización se utilizan dos variantes:

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

Fórmula: Distancia

Tiempo Cte.

Ejemplo: D 1600 m 1700 m

12’ 12’ 12’

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

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

Fórmula: Ritmo = Distancia recorrida

tiempo

Ejemplo: 1500 m = 2,7 m/seg y 1800 m = 3 m/seg

540” 600”

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

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

Fórmula

Resistencia de la rapidez = MT – (N x MTC )

Datos:

Distancia de control: 60 m Res.Rap.= 5”- (0,5 x 9”)

Tiempo en 30 m : 5 seg = 0,5

Tiempo en 60 m : 9 seg

N = 30 m = 0,5

60 m

Donde,

MT = mejor tiempo en 30 m volante.

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

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

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

**Prueba**: Recogida De Pelotas

Capacidad física: Agilidad

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

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

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

**Prueba**: Reflejos (Bastón)

Capacidad física: Reacción

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

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

Se toma el mejor de los tres intentos.

**Prueba**: Flexión ventral del tronco

Capacidad física: Flexibilidad

Descripción:

*En plano vertical*

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

Medir desde el cuello hasta la punta de los dedos.

*En el plano horizontal*

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

Medir desde la pared hasta la punta de los dedos.

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

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

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

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

220 – 14 = 206 pulsaciones/minutos (FCM)

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

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

FCM = 220 – 14

FCM = 206

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

mínima – 65%

máxima – 80%

206 (P) \_\_\_\_\_\_\_ 100% 206 (P) \_\_\_\_\_\_ 100%

x \_\_\_\_\_\_\_ 65% x \_\_\_\_\_\_ 80%

133 (P) 164 (P)

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

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

mínima – 80%

máxima – 100%

206 (P) \_\_\_\_\_\_ 100% 206 (P) \_\_\_\_\_\_ 100%

x \_\_\_\_\_\_ 80 % x \_\_\_\_\_\_ 100%

164 (P) 206 (P)

Figura 1

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

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

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

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

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

Un aspecto importante al valorar el desarrollo físico, lo constituye el índice de recuperación, por lo que su determinación permite conocer las posibilidades reales que presenta el alumno para recuperarse ante la aplicación de una determinada carga física y, además, poder determinar las condiciones para la adaptación al trabajo que tiene su organismo y, en consecuencia, poder graduar la carga física. Ejemplos:

1. Calcular el porcentaje de recuperación cardiaca

% recuperación = poder de recuperación x 100

alteración del pulso

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

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

Datos % Rec = PR x 100

PAE = 80 puls/min AP

PFE = 160 puls/min

P3´ = 120 puls/min PR = PFE – P3

´ = 160 – 120

= 40

AP = PFE – PAE

= 160 – 80

= 80

% Rec = 40 x 100 = 50%

80

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

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

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

IA = Pulso al final del esfuerzo x 100 - 100

Pulso a los 3´de finalizado el esfuerzo

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

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

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

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

*Ejercicios para el desarrollo de la fuerza.*

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

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

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

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

La fuerza se desarrolla preferentemente por tres tipos de ejercicios:

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

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

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

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

*Ejercicios de brazos.*

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

Figura 2

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

*Ejercicios de tronco.*

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

Figura 3

Figura 4

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

Figura 5

*Ejercicios de piernas*

Realizar cuclillas sobre un pie.

Figura 6

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

Figura 7

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

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

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

*Ejercicios para el desarrollo de la rapidez*

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

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

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

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

Ejercicios para el mejoramiento de la aceleración.

Ejercicios para el mejoramiento de la resistencia de la rapidez.

Ejercicios para el aumento de la frecuencia de los movimientos.

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

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

Rapidez de traslación 20 – 60% de la distancia.

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

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

Aspectos que se deben tener en cuenta para su desarrollo:

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

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

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

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

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

*Ejercicios*

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

*Ejercicios para el desarrollo de la resistencia.*

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

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

Aspectos a tener en cuenta para desarrollar la resistencia:

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

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

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

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

*Ejercicios*

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

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

*Ejercicios para el mejoramiento de las capacidades coordinativas.*

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

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

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

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

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

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

Prestar especial atención al desarrollo del ritmo (dinámico – tiempo) a través de ejercicios variados (cíclicos, acíclicos y combinaciones), relacionando el movimiento, el espacio y el tiempo.

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

*Ejercicios para el desarrollo de la agilidad*

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

La agilidad de los movimientos está orgánicamente vinculada de la fuerza rápida, la rapidez de reacción y la flexibilidad, por consiguiente, el desarrollo de todas estas capacidades permite el mejoramiento de la agilidad. La base de la agilidad se encuentra en la flexibilidad del hábito motor, el cual se obtiene, fundamentalmente, en el proceso de aprendizaje de muchos y variados conocimientos y habilidades motrices.

Para desarrollar la agilidad, lo mejor es aplicar aquellos ejercicios en los cuales el alumno tiene que salir de una situación inesperadamente, surgida con ayuda de movimientos rápidos y efectivos. Son muy efectivos aquellos ejercicios en los cuales la agilidad tiene que desplegarse de forma diferente y muchas veces, producto de la diversidad de las tareas motoras que aparecen en el desarrollo del ejercicio mismo. Por ello, debemos incluir ejercicios nuevos no acostumbrados, aumentar la complejidad de los ejercicios a utilizar, adicionar a los ejercicios utilizados otras acciones, emplear ejercicios que exijan una compleja coordinación, etc.

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

*Ejercicios*

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

**Materiales**: cuatro objetos diferentes

**Organización**: se marca un cuadrado en el terreno de 5m por cada lado. Se coloca una banderita en cada esquina

Y se traza en el punto medio de cada uno de los lados, perpendicular a este y a 1m de separación una línea de salida, detrás de las cuales se colocan cada equipo, numerados y formados en hileras. En el centro del cuadrado, dentro de un pequeño círculo, se colocan 4 objetos, cada uno representativo de un equipo.

**Desarrollo**: a la señal del profesor, los primeros alumnos de cada equipo salen corriendo hacia el centro del cuadrado, toman el objeto que corresponde a su equipo, regresan hasta la línea de salida y sin detenerse, le dan la vuelta al cuadrado. Una vez sobrepasado el cuarto banderín, corren hacia el centro del cuadrado, colocan el objeto y corren al frente de su equipo, le dan la salida a los siguientes compañeros, los cuales realizan la misma actividad, y así sucesivamente hasta que todos los alumnos hayan realizado el ejercicio.

**Reglas:**

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

Figura 8

.

***Ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad***

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

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

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

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

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

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

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

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

Figura 9

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

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

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

*Ejercicios*

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

Figura 10

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

Figura 11

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

Figura 12

**UNIDAD ATLETISMO**

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

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

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

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

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

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

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

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

**Carreras**

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

**Carrera de resistencia**

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

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

Aunque el objetivo principal que persigue el Atletismo con las carreras de resistencia, es el desarrollo de las habilidades motrices deportivas de este evento, no se puede negar las posibilidades que estas carreras tienen para desarrollar, junto a la gimnasia básica, la capacidad física condicional de resistencia. Por tal motivo es importante que el profesor tenga en consideración el principio del argumento gradual y paulatino de las cargas y establezca una correcta relación entre el tiempo de trabajo y el de descanso, para obtener resultados satisfactorios, sin provocar sobrecarga en los alumnos; además, considerando que el Atletismo y la Gimnasia Básica utilizan actividades similares, se hace necesario que el profesor las planifique adecuadamente para lograr un proceso correcto dosificado y que garantice el cumplimiento de los objetivos previstos para cada unidad.

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

Ejemplos de ejercicios:

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

Figura 13

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

Figura 14

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ritmos: 1) Lento 2) Moderado 3) Rápido

El profesor marca los diferentes ritmos de carrera.

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

Figura 15

1. Los alumnos correrán varias veces en un circuito con obstáculos en un tiempo establecido por el profesor.

Controlar la intensidad del ejercicio mediante el número de pulsaciones cardíacas.

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

Figura 16

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

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

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

**Carrera de relevo**

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

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

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

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

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

Ejemplo de ejercicios

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

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

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

Figura 17

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

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

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

Figura 18

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

Este ejercicio puede ejercitarse en distintas condiciones:

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

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

Figura 19

**Saltos**

Salto de longitud técnica natural

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

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

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

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

Ejemplo de ejercicios

1. Cuatro equipos, cada uno en la esquina de un cuadrado (6-7 m de lado) y en el centro del mismo se sitúan algunos implementos (batones, balones, peloticas, cubos).

A la señal los cuatro equipos irán a coger el máximo de implementos con la condición de que cada jugador, sólo podrá transportar un objeto a la vez.

Ganará el equipo que consiga más objetos saltando con uno o dos pies. Según orientación del profesor.

Figura 20

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

Figura 21

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

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

**Ejemplo de ejercicios para el despegue**

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

Figura 22

1. Sin carrera de impulso, dar un salto con extensión activa de la pierna de despegue, y elevación del muslo a la altura de la cintura de la pierna de péndulo.
2. Repetir el ejercicio con uno, y después con dos y con tres pasos de impulso.

**Ejercicios para la caída**

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

**Ejercicios para el vuelo.**

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

**Ejercicios para la carrera de impulso**

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

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

**Ejercitación del salto de longitud técnica natural**

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

.

***UNIDAD FÚTBOL***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Con el mismo se busca:

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

**Juegos simplificados:**

Crear sistemáticamente espacios en el juego 4:2.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Aparte de aprender como y cuando mantener la posición del balón y cuando no, los practicantes ganan experiencia en realizar pases en profundidad. Se debe contar el tiempo de conservación del balón conseguido por los 4 atacantes. Cada tres minutos, dos de los atacantes cambian posiciones y funciones con los dos defensas.

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

**UNIDAD BALONCESTO**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Figura 23

***Ejemplos de ejercicios:***

* Se organizan a los alumnos en dos cuadrados, como se demuestra en la figura

A una señal se comienzan a realizar los pases entre los compañeros, un equipo en un sentido y el otro hacia el lado contrario.

Este ejercicio puede realizarse competitivamente, para determinar qué equipo realiza mayor cantidad de pases en un tiempo determinado.

Figura 24

* Se organizan a los alumnos en hileras .frente a las cuales se sitúan 2 alumnos, uno de ellos con un balón.

Los primeros alumnos se desplazan al frente, reciben y pasan en movimiento y van a situarse detrás del pasador en la hilera contraria. El pasador va a situarse al final de la hilera que se encuentra frente a él.

Figura 25

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

Figura 26

* Se sitúan dos hileras de alumnos frente a frente con un balón, y dos alumnos perpendiculares a las hileras, que harían la función de defensa.( Ver diagrama).

Los jugadores con el balón se realizarán pases, mientras que los defensas intentarán interceptarlo. El que lo logre pasa a la hilera de los jugadores, de lo contrario se mantiene realizando la misma actividad.

Figura 27

* Este ejercicio se podrá realizar primero estático y después en movimiento. Puede dosificar el ejercicio por tiempo o repeticiones, de acuerdo a las características de los alumnos. Se le orientará al alumno que no puede perder la visión del balón, ni la posición del oponente.
* Se organizan a los alumnos en tres hileras detrás de la línea final. El primer jugador de cada hilera dribla hacia la línea final opuesta; regresan y entregan el balón al próximo jugador de su hilera. El control, la rapidez, el cambio de velocidad y de dirección pueden ser introducidos y ejercitados en ese orden*.*

Los Jugadores deben avanzar y regresar por una misma línea.

Debe enfatizarse en el cambio de mano.

El objetivo de este ejercicio, es desarrollar la habilidad individual de los jugadores en una situación de grupo

* Se organizan a los alumnos en grupos de 6a 10 integrantes , en cada una de las mitades del terreno.

Cada alumno tiene un balón*.*

Un jugador (1) es el designado por el profesor para que trate de tocar o agarrar, empleando e! drible al resto de los alumnos, que tratarán de evitarlo mediante el cambio de dirección. Cada vez que un alumno sea tocado saldrá del juego.

Este ejercicio tiene como objetivo desarrollar la habilidad del drible, mediante el cambio de dirección y de manos.

* Drible en grupo. Se divide el grupo en tres equipos. Cada equipo se divide en dos y se sitúa una hilera frente a otra, una en cada parte del terreno. Los primeros alumnos de las hileras situadas en la parte izquierda del terreno tienen un balón.

A la señal, los alumnos salen en drible hasta la línea central del terreno y realizan un pase hacia el primer alumno de la otra hilera. El otro grupo realiza lo mismo en sentido contrario. Los alumnos se sitúan al final de la hilera contraria

* Se sitúan los jugadores detrás de una de las líneas finales del terreno; 4 o 5 jugadores tienen posesión de un balón. Se sitúa dentro del terreno de juego a un alumno, que tendrá la función de un defensa.

A una señal, los jugadores salen driblando hacia la línea final opuesta y tratan de evitar que el defensa le quite o bote el balón. El defensa debe tratar de evitar que uno o más jugadores lleguen a la línea final. El defensa alcanza su objetivo si logra detener a uno o más jugadores. El alumno que no logre llegar en drible hasta el final del terreno, asume el papel de defensa.

* Se sitúa una hilera en la línea media, un jugador en la línea de tiros libres y 2 o más alumnos en la esquina diagonal del terreno. El alumno 1 tiene posesión de un balón.

El jugador 1 le pasa el balón a 2, quien le pasa rápidamente a 3, que se desplaza en dirección al aro, este recibe, dribla y tira bajo el aro en movimiento, recoge el rebote, le pasa a 4 y se coloca al final de esa hilera.

Después de realizar los pases respectivos, 1 se coloca en la posición de 2 y este va al final de la hilera del 3.

* Se organizan a los alumnos en dos hileras que se sitúan a nivel de la línea media del terreno y a ambos lados. Se coloca un alumno en la esquina izquierda.

El jugador 2 corta hacia el aro para recibir el pase de 1 y tirar bajo el aro en movimiento, recoge el rebote, le pasa a 3 y ocupa lugar. El alumno 3 dribla en dirección a la hilera que ocupaba el 1 y le pasa al siguiente Jugador (4) y se sitúa al final de dicha hilera. El 1 va a situarse al final de la hilera contraria*.*

* Se organizan a los alumnos en tríos. El alumno 1 con un balón y A actúa como defensa.

El jugador 2 hace un cambio de dirección para desmarcarse del defensa A, recibe el balón, dribla y tira al aro en movimiento

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

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

Figura 28

* Los alumnos se organizan en parejas. El jugador ofensivo con un balón.

El jugador ofensivo 1 se desplaza lentamente con un drible alto, el defensa A se le acerca por detrás e introduce su mano entre el cuerpo y el balón del que realiza el drible, para interceptar el balón cuando este rebota del suelo y la atrae hacia él. para realizar un giro y salir driblando en sentido contrario.

Este ejercicio puede emplearse, igualmente, para ejercitar la acción de botar el balón durante el drible.

La progresión metodológica, para dosificar este ejercicio es la siguiente: primero, el jugador ofensivo dribla en el lugar; segundo, el jugador ofensivo se desplaza caminando durante el drible; tercero, el que realiza el drible se desplaza lentamente (trote) y por último, se puede aumentar la velocidad del desplazamiento del jugador ofensivo durante el drible.

Figura 29

* Se sitúan a los alumnos en dos hileras detrás de una zona marcada en el suelo de2 m de ancho, dentro de la cual se colocarán 2 alumnos (1 y 2) como postes fijos.

Uno de ellos tendrá un balón.

Los alumnos 1 y 2 se pasan el balón entre sí, los defensas A y B tienen la misión de interceptar el pase y continuar en drible hacia abajo del tablero, para culminar el ataque con un tiro al aro. El otro defensa, en este caso el B, continúa su desplazamiento hacia debajo del aro, para recuperar el rebote y saca el balón en drible hacia el lateral, lo pasa nuevamente a A quien dribla y lo pasa a 2.

* Después de realizado el ejercicio, los defensas A y B intercambian de hileras.

Con una organización similar al ejercicio anterior, solo que en este se sitúa un jugador más en la zona de 2 m.

Los defensas A y B tienen la misión de interceptar el pase que se hacen 1 y 2 entre sí. Cuando un defensa logra interceptar (A), comienzan una ofensiva rápida hacia el ;pero en este caso el jugador ofensivo realizó el pase y fue interceptado, sale inmediatamente a defender, produciéndose un final de ofensiva rápida con superioridad numérica 2 contra 1.

Después de concluir el ejercicio, el jugador 1 va a colocarse detrás de 2, quien se pasará el balón con 3.

Un aspecto a tener en cuenta es que el defensa, que debe salir a interceptar el balón, debe ser siempre el que se encuentra en el lado opuesto donde están los 2 jugadores ofensivos.

* Se forman a los alumnos en tres hileras a nivel del circulo de tiros libres. Los primeros alumnos de cada hilera tienen un balón.

Al comenzar el ejercicio los alumnos driblan en dirección del aro, tiran e inmediatamente cogen el rebote sin que el balón rebote en el terreno, giran y le pasan al siguiente alumno de su hilera y así, sucesivamente.

*Figura 30*

* Se sitúan dos hileras de alumnos detrás del círculo de tiros libres. Un alumno poste (JP) se sitúa al lado del círculo a nivel de la línea de tiros libres con un balón.

Los primeros alumnos (1 y A) se paran detrás de la línea de tiros libres y parten hacia el aro, para recoger el rebote tan pronto como el JP haya realizado el tiro al aro.

En este ejercicio debe aplicarse la obstrucción del .contrario y el giro en el aire, después de retener el balón en el rebota.

*Figura 31*

* Se organizan a los alumnos en grupos de 6, 3 Jugadores ofensivos (1, 2, 3), 2 defensas (A y B) y 1 jugador poste (JP).

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

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

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

*Figura 32*