**EDUCACIÓN GENERAL POLITECNICA Y LABORAL**

**ORIENTACIONES METODOLÓGICAS**

**EDUCACIÓN FÍSICA**

**Octavo Grado**

**2001**

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

**UNIDAD BALONCESTO**

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

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

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

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

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

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

**Ejemplo de ejercicios**

Figura 33

Figura 34

Figura 35

Figura 36

**UNIDAD VOLEIBOL**

El voleibol es uno de los deportes que requieren de grandes reflejos y coordinación de los movimientos, por lo que se necesita del dominio de cada uno de los elementos técnicos que lo integran, ya que los mismos se llegan a interrelacionar en el juego, es decir, que la realización exitosa de uno propiciará la ejecución de otro.

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

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

La reglamentación del voleibol hace también que el desarrollo del voleibol se torne algo complejo, producto de:

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

Sin lugar a dudas, estos y muchos aspectos más, tendríamos que tener en cuenta para la práctica de este deporte en el nivel medio básico, estableciendo las reflexiones y modificaciones pertinentes, de forma tal que posibilite un desempeño más exitoso del juego en su conjunto.

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

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

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

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

**Posiciones y Desplazamientos**:

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

Estos desplazamientos deben realizarse en todas las direcciones y en las formas planteadas, así como en las distintas zonas del terreno y vincularlos con la imitación de otras habilidades con o sin balón. Como por ejemplo:

**Voleos:**

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

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

En el voleo por abajo, realizar el contacto con el balón con la parte más ancha de los antebrazos y que el trabajo activo de las piernas esté relacionado con la distancia que debe recorrer el balón.

Debe comenzarse, en caso de que los alumnos posean poco dominio de este elemento técnico, por ejercicios individuales y posteriormente pasar a ejecutarlos en parejas, tríos o cuartetos sobre bolas lanzadas en un inicio, los ejercicios en grupos pueden hacerse combinando ambos voleos, cambiando la dirección del voleo, de forma cruzada, cambiando la posición, etc.

**Saques:**

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

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

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

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

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

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

**Defensa del saque:**

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

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

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

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

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

**Juegos:**

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

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

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

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

*Otros ejemplos*:

**Dos contra dos**

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

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

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

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

**Dos contra dos más uno (un comodín)**

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

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

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

**UNIDAD ATLETISMO**

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

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

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

**Carreras de relevo**

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

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

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

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

**Salto longitud técnica pecho**

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

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

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

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

Como por ejemplo:

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

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

**Lanzamiento**

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

**Impulsión de la bala**

La impulsión de la bala constituye una disciplina nueva para los alumnos del ciclo básico, que no poseen experiencias motrices significativas transferibles para el aprendizaje de la técnica más efectiva en la actualidad. Por otra parte, en el quehacer diario de los alumnos tampoco acumulan suficientes vivencias sobre este tipo de actividad motriz deportiva, todo lo cual hace que en el proceso de enseñanza-aprendizaje de esta disciplina, en este ciclo, sea necesario cumplimentar con efectividad todas las funciones didácticas y pasos metodológicos específicos que una materia completamente nueva requiere.

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

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

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

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

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

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

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

*Otros ejercicios*

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

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

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

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

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

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

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

Figura 37

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