

Educación Física III

Educación básica. Secundaria
Programa de Estudio 2006

SEP



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

Educación Física III

Programa de estudio 2006



Educación Básica. Secundaria. Educación Física III. Programa de estudio 2006 fue elaborado por personal académico de la Dirección General de Desarrollo Curricular, que pertenece a la Subsecretaría de Educación Básica de la Secretaría de Educación Pública.

La SEP agradece a los profesores y directivos de las escuelas secundarias y a los especialistas de otras instituciones su participación en este proceso.

Coordinador editorial

Esteban Manteca Aguirre

Diseño

Ismael Villafranco Tinoco

Formación y gráficos

Lourdes Salas Alexander

Primera edición, 2007

© SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA, 2007

Argentina 28

Col. Centro, C.P. 06020

México, D. F.

ISBN 978-968-9076-62-9

Impreso en México

MATERIAL GRATUITO. PROHIBIDA SU VENTA

Índice

Presentación	5
Introducción	7
Fundamentos	9
Propósitos	13
Enfoque	17
Orientaciones didácticas	23
Organización de los contenidos	29
Bibliografía	49
Tercer grado	55
Tercer grado. Bloque I. Lenguaje corporal: sentido y significado	57
Tercer grado. Bloque II. Acordemos las reglas	77
Tercer grado. Bloque III. Ajustes y estrategias en las actividades físicas	87
Tercer grado. Bloque IV. Cooperación y confrontación en actividades paradójicas	105
Tercer grado. Bloque V. Soy mi propia estrategia	123

Presentación

La Secretaría de Educación Pública (SEP) edita el Plan de Estudios para la Educación Secundaria 2006 y los programas correspondientes a las asignaturas que lo conforman, con el propósito de que los maestros y directivos conozcan sus componentes fundamentales, articulen acciones colegiadas para impulsar el desarrollo curricular en sus escuelas, mejoren sus prácticas docentes y contribuyan a que los alumnos ejerzan efectivamente el derecho a una educación básica de calidad.

Desde 1993 la educación secundaria fue declarada componente fundamental y etapa de cierre de la educación básica obligatoria. Mediante ella la sociedad mexicana brinda a todos los habitantes de este país oportunidades formales para adquirir y desarrollar los conocimientos, las habilidades, los valores y las competencias básicas para seguir aprendiendo a lo largo de su vida; enfrentar los retos que impone una sociedad en permanente cambio, y desempeñarse de manera activa y responsable como miembros de su comunidad y ciudadanos de México y del mundo.

Durante más de una década la educación secundaria se ha beneficiado de una reforma curricular que puso el énfasis en el desarrollo de habilidades y competencias básicas para seguir

aprendiendo; impulsó programas para apoyar la actualización de los maestros; realizó acciones de mejoramiento de la gestión escolar y del equipamiento audiovisual y bibliográfico. Sin embargo, estas acciones no han sido suficientes para superar los retos que implica elevar la calidad de los aprendizajes, así como atender con equidad a los alumnos durante su permanencia en la escuela y asegurar el logro de los propósitos formativos plasmados en el currículo nacional.

Con base en el artículo tercero constitucional y en cumplimiento de las atribuciones que le otorga la Ley General de Educación, la SEP plasmó en el Programa Nacional de Educación 2001-2006 el compromiso de impulsar una reforma de la educación secundaria que incluyera, además de una renovación del plan y de los programas de estudio, el apoyo permanente y sistemático a la profesionalización de los maestros y directivos del nivel, el mejoramiento de la infraestructura y del equipamiento escolar, así como el impulso a nuevas formas de organización y gestión que fortalecieran a la escuela como el centro de las decisiones y acciones del sistema educativo.

Para llevar a cabo la renovación del currículo, cuyo resultado se presenta en el Plan y en los Programas de Estudio 2006, se impulsaron diversos mecanismos que promovieran la participación de maestros y directivos de las escuelas secundarias de todo el país, de equipos técnicos estatales responsables de coordinar el nivel, y de especialistas en los contenidos de las diversas asignaturas que conforman el plan de estudios. En este proceso se contó con el apoyo y com-

promiso decidido de las autoridades educativas estatales.

De igual manera, y con el propósito de contar con evidencias sobre la pertinencia de los contenidos y de los enfoques para su enseñanza, así como de las implicaciones que tiene aplicar una nueva propuesta curricular en la organización de las escuelas y en las prácticas de los maestros, durante el ciclo 2005-2006 se desarrolló en escuelas secundarias de 30 entidades federativas la Primera Etapa de Implementación (PEI) del nuevo currículo. Los resultados del seguimiento a esa experiencia permiten atender con mejores recursos la generalización de la reforma curricular a todas las escuelas del país.

Es innegable el valor que tiene el proceso de construcción curricular arriba expresado. Por ello, y a fin de garantizar que en lo sucesivo se favorezca la participación social en la revisión y el fortalecimiento continuo de este servicio, la SEP instalará Consejos Consultivos Interinstitucionales conformados por representantes de instituciones educativas especializadas en la docencia y la investigación sobre los contenidos de los programas de estudio; de las instituciones responsables de la formación inicial y continua; de asociaciones y colegios, tanto de maestros como de padres de familia; así como de organizaciones de la sociedad civil vinculadas con

la educación básica. El funcionamiento de los Consejos en la evaluación permanente del plan y de los programas de estudio y de sus resultados permitirá atender con oportunidad las necesidades y los retos que se presenten, instalar una política de desarrollo curricular apegada a las necesidades formativas de los ciudadanos, así como fortalecer en las escuelas la cultura de la evaluación y de la rendición de cuentas.

La SEP reconoce que el currículo es básico en la transformación de la escuela; sin embargo, reconoce también que la emisión de un nuevo plan y sus respectivos programas de estudio es únicamente el primer paso para avanzar hacia la calidad de los servicios; por ello, en coordinación con las autoridades educativas estatales, brindará los apoyos necesarios a fin de que los planteles, así como los profesores y directivos, cuenten con los recursos y las condiciones necesarias para realizar la tarea que tienen encomendada y que constituye la razón de ser de la educación secundaria: asegurar que los jóvenes logren y consoliden las competencias básicas para actuar de manera responsable consigo mismos, con la naturaleza y con la comunidad de la que forman parte, y que participen activamente en la construcción de una sociedad más justa, más libre y democrática.

Secretaría de Educación Pública

Introducción

A partir de 1993, como resultado de la reformulación del enfoque pedagógico de la asignatura de Educación Física, se ha llevado a cabo una importante producción de materiales didácticos que pretenden favorecer la enseñanza en la escuela, además de ofrecer a los docentes información actualizada. Así, se editaron los *Ficheros de actividades de educación física (primer ciclo, segundo ciclo y tercer ciclo)* para primaria y se produjeron materiales complementarios en video que proponen estrategias de trabajo y dan cuenta de los distintos ambientes de aprendizaje y de las actividades que niños y niñas realizan en el ámbito escolar.

Sin embargo, el nivel de secundaria todavía no cuenta con la atención y el soporte suficiente. La ausencia de un programa nacional derivó en la presencia de diversos planteamientos respecto a lo que debería enseñarse. Se tendió a abordar la práctica desde una perspectiva funcional del organismo, o bien con una visión cuantitativa interesada centralmente en el rendimiento de las capacidades físicas.

El programa se apoya en un diagnóstico de la educación física en el contexto de la educación básica, en las opiniones de maestros y especialistas vinculados con la educación básica y normal, en el estudio de las corrientes actuales

de la asignatura y en la revisión de las tendencias curriculares internacionales.

Como resultado de esta conjunción de puntos de vista, dos propósitos centrales distinguen el nuevo enfoque: por un lado, se actualiza la orientación pedagógica de la educación física, y por otro, se enlaza a la motricidad con los procesos de pensamiento.

De esta manera, el presente documento se caracteriza particularmente por:

- Concentrar la atención e intervención docente en la canalización positiva de las distintas motivaciones, intereses y expectativas de la acción y la movilización del cuerpo de los alumnos.
- Procurar que las actividades contribuyan al conocimiento y cuidado personal.
- Promover una actitud crítica y ética respecto a la interacción entre géneros y las posibilidades motrices de los alumnos.
- Incorporar los gustos y motivaciones de los estudiantes en los juegos y deportes, así como en las distintas modalidades de la iniciación deportiva y la expresión corporal.

Además, se presentan los elementos que caracterizan la enseñanza y el aprendizaje en la educación física, así como información sobre la orientación, el sentido y la profundidad con que requieren abordarse los contenidos.

En conjunto, los contenidos poseen una flexibilidad didáctica suficiente para adecuarlos a los distintos contextos escolares, intereses de los alumnos y experiencias de los maestros. La idea es abrir tantas oportunidades como sea posible

para incluir la diversidad, entendida ésta en términos de alternativas educativas, de formas distintas de aprendizaje, de maneras individuales de realizar tareas y cometidos y de enriquecer las relaciones sociales.

La contribución de la educación física a la formación de los escolares será posible cuando el profesor diseñe y presente ambientes de aprendizaje donde sus alumnos puedan interactuar,

expresarse, participar en una confrontación lúdica y desplegar su pensamiento estratégico. Con ello, los estudiantes podrán conocerse mejor a sí mismos y consolidar su autorrealización.

Finalmente, conviene señalar que la educación física deja de ser una actividad de desarrollo y se concibe, de ahora en adelante, como una asignatura más del plan de estudios para la escuela secundaria.

Fundamentos

El presente programa se apoya en la revisión de los planes y programas de estudio de 1993 –tanto los de primaria como los de secundaria–, del *Plan de Estudios 2002 de la Licenciatura en Educación Física* y del enfoque de la educación intercultural; en el análisis de las corrientes teóricas contemporáneas de la especialidad, así como en el estudio y análisis curricular de diversas experiencias latinoamericanas y europeas.

Para su definición se establecieron los siguientes criterios:

*Actualizar la orientación de la educación física, colocando al centro la acción motriz.** La educación física escolar debe destacar que la acción motriz es resultado de procesos de pensamiento tendientes al disfrute personal y colectivo. Tomando como base la imagen corporal que de sí mismo construye el alumno –mediante recuerdos, asociaciones, emociones, intenciones y el trato que

tiene con los demás– se plantea un enfoque integral que considera que todo desempeño y movimiento corporal tiene su origen en el pensamiento y responde a satisfacer intereses, motivaciones y necesidades (motricidad).

Esta motricidad posibilita aprendizajes y experiencias valiosas. Se trata de incorporar, de manera privilegiada, conceptos, procedimientos, valores y actitudes y la comprensión de los propios desempeños motrices en función de un contexto, pues sólo de esa manera éstos adquieren pleno sentido y significado.

Con esta orientación se abordan los aprendizajes que no implican necesariamente una acción corporal, por ejemplo, comprender las reglas de un juego o la solución que den otros compañeros a determinados desplazamientos.

Por otra parte, se destaca la conveniencia de que los estudiantes participen en el logro de objetivos comunes que permitan conocer cómo hacer las cosas, cómo actuar y con quién hacerlo. Es en este tipo de prácticas colectivas donde las destrezas corporales se depuran y surge la satisfacción de hacer bien las cosas. Esta postura permite comprender que los desempeños motrices pueden lograr otros aprendizajes que no se limitan exclusivamente a la acción corporal.

De este modo, se amplía y actualiza la manera de concebir la educación física, ya que la acción corporal desarrolla la toma de conciencia y la noción que de sí mismos pueden tener los estudiantes. Canalizar los desempeños motrices personales genera oportunidades para que la diversidad cultural se manifieste, para que los alumnos se sensibilicen y observen que existen muchas maneras distintas de ser.

* En el programa se entiende como acción motriz a la conexión entre el pensamiento, la intención y la voluntad para la solución de problemas y la realización de movimientos de manera creativa; cuando se citan los términos corporal y motor se alude, fundamentalmente, al movimiento anatómico-funcional.

Priorizar para los alumnos el desarrollo del conocimiento de sí mismos, sus posibilidades y límites (entidad corporal). Concebir al ser humano como entidad corporal implica una visión integral y define a la acción motriz como una práctica en la que se manifiestan emociones, ideas e intereses, y que genera un espacio de interacción con los demás, lo cual redundará en un desempeño inteligente.

La principal aportación de la educación física a la formación de los alumnos consiste en impulsar el desarrollo de la entidad corporal en un contexto donde se valore la diversidad y la expresión personal, y donde el desempeño motriz –sencillo y complejo– y el dominio y control de la motricidad sirvan para plantear y solucionar problemas.

El desarrollo de competencias en la educación física implica impulsar tanto la adquisición de conocimientos, procedimientos, habilidades, valores y actitudes sustentados en la práctica, como la comprensión de los principios básicos de la acción motriz: *saber hacer, saber actuar y saber desempeñarse*, para lograr la constante renovación, el conocimiento y el control de los distintos patrones de movimiento.

Superar la dicotomía cuerpo-mente para arribar a la integración de la corporeidad. Actualmente se reconoce que la educación física puede superar la dicotomía cuerpo-mente, potenciar el aprendizaje de los alumnos, reforzar su búsqueda de la autorrealización y, desde luego, mejorar su desempeño motriz para que puedan ser competentes.

Este programa también recupera la motricidad y la experiencia previa de los alumnos y las aprovecha para construir situaciones didácticas

que propicien la expresión y el fortalecimiento de la identidad y la disponibilidad corporal; éstas se refieren a la manifestación de la acción motriz con base en el reconocimiento, por parte de los alumnos, de sus límites y posibilidades en relación con sus necesidades e intereses, es decir, la integración de su corporeidad.

En este sentido es prioritario considerar al cuerpo como un primer hogar en el que la mente, las emociones y las acciones forman un todo. Ello contribuye a la construcción de la individualidad y favorece una mejor relación con el entorno (maestro, compañeros, familia, comunidad y región).

Aparte de los criterios antes mencionados, para la definición de este documento también se consideró necesario:

- a) Reconocer en los adolescentes sus intereses y sus necesidades de aprendizaje relacionados con la expresión de su motricidad.
- b) Alentar la confianza y fomentar la seguridad de los estudiantes en sí mismos, de modo que puedan consolidar su entidad corporal.
- c) Generar actitudes no discriminatorias entre géneros, que propicien la sana interacción entre alumnos y alumnas mediante juegos y deportes.
- d) Propiciar la tolerancia y la serenidad ante el triunfo o la derrota en los juegos y los deportes, además de promover otras actividades no competitivas. Se pretende que, a través de la experiencia vivida, se aprenda a convivir de manera respetuosa y cooperativa.
- e) Concebir la diversidad como una oportunidad para intercambiar experiencias motrices

dentro de las distintas actividades, juegos y deportes educativos, tanto individuales como colectivos.

- f) Integrar los juegos tradicionales para participar de la diversidad cultural y propiciar el reconocimiento de otras culturas.
- g) Flexibilizar las opciones y estrategias didácticas y pedagógicas.

A partir de estas consideraciones se proponen tres ejes curriculares que orientan la gradación de los contenidos de educación física a lo largo de la educación básica y que sirven de base para establecer la continuidad pedagógica. Estos ejes son: *el significado del cuerpo, el desempeño y la motricidad inteligentes, y la acción motriz con creatividad* (véase cuadro de distribución de ejes, bloques y contenidos pp. 31 y 32).

Los componentes de estos ejes se diseñaron pensando en el crecimiento y desarrollo de los alumnos. Para la educación secundaria se determinaron cinco bloques por grado, a partir de los siguientes elementos: área, móvil, implemento, tiempo, y resolución táctica y estratégica de las actividades personales y colectivas.

La presente organización curricular se fundamenta en tres principios: *a)* la acción motriz combina las capacidades físico-perceptivas con las sociales que permiten la integración de la corporeidad; *b)* la acción motriz tiene un significado para cada alumno y canaliza gustos, aficiones, deseos y representaciones que posibilitan el desempeño motriz inteligente; y *c)* toda acción desarrollada por la educación física (el juego, la expresión, la iniciación deportiva y el deporte) ocurre dentro de un contexto escolar, lo que proporciona a la motricidad un significado.

Propósitos

Propósito general de enseñanza de la educación física en la educación básica

Con la práctica de la educación física en la escuela se impulsan los movimientos creativos e intencionados (acción motriz); se procura la relación del cuerpo con los procesos afectivos y cognitivos; se motiva a los alumnos para que disfruten de la movilización corporal y se promueve su participación en actividades caracterizadas por cometidos motrices (a partir de sus intereses, la confrontación lúdica y la vigorización corporal); se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las prácticas y las actividades propias de la comunidad. Desde una perspectiva funcional, se facilita a los alumnos que conozcan los cambios corporales por los que atraviesan para que comprendan mejor las posibilidades de sus desempeños motrices.

Las actividades que despliega la educación física hacen que los alumnos mejoren sus posibilidades motrices en tres procesos: la sensación-percepción; las acciones referidas a qué hacer y cómo realizarlo; y la propia ejecución de los desempeños.

En estos procesos, la asignatura y sus actividades contribuyen a desarrollar y mejorar la anticipación de respuestas, encontrar la mejor forma de ejecutar los patrones de movimiento,

reflexionar sobre las experiencias y acciones, y comprender y expresar los logros alcanzados.

A medida que se avanza en cada uno de estos aspectos los alumnos desarrollan capacidades para autorregular sus comportamientos y cumplir con sus cometidos, para realizar movimientos estratégicos y para conocer y saber con mayor certeza con quién pueden asociarse o colaborar mejor. Esto les permite generar nuevas actuaciones y desempeños motrices, así como valorar los efectos de la práctica en su calidad de vida y desarrollo personal.

Otro propósito es que los alumnos reconozcan las posibilidades y limitaciones personales, que adquieran conciencia de ambas y asuman una actitud tenaz para superar los problemas y fortalecer el sentimiento de ser competentes. Se busca, pues, que los alumnos adquieran confianza y disfruten el movimiento. El desempeño motriz contribuye a consolidar el yo en la acción, promueve el conocimiento de uno mismo, mejora la competencia y la toma de decisiones.

Para alcanzar los propósitos descritos es indispensable proporcionar a los escolares un ambiente de aprendizaje caracterizado por el respeto, el buen trato, el aliento, el apoyo, el entusiasmo, el interés, la seguridad y la confianza. Igualmente se busca promover el gusto por la actividad, los juegos, la iniciación deportiva, el deporte educativo y la expresión.

En síntesis, se pretende que los alumnos, mediante procesos de interacción y expresión, y utilizando el sentido de la confrontación lúdica y el despliegue de su pensamiento estratégico, integren su corporeidad y su entidad corporal,

es decir, reconozcan sus capacidades y posibilidades motrices como fuente de satisfacción y autorrealización personal.

Propósito de la enseñanza de la educación física en secundaria

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

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

Adicionalmente el trabajo con esta asignatura busca que los alumnos proyecten y asuman una actitud responsable y de respeto por los demás al practicar el *juego limpio*. Al mismo tiempo, se busca que los adolescentes participen en acciones organizadas y reglamentadas de confrontación lúdica, analicen los distintos roles de participación (compañero-adversario) y vinculen los procesos de pensamiento con la actuación estratégica.

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

Los alumnos practicarán juegos de cancha distinta (común, propia y de invasión), a fin de que tomen decisiones, presenten respuestas imaginativas, elaboren estrategias para enfrentar diversas situaciones y solucionen problemas. Con este tipo de práctica los adolescentes comprenden la lógica interna de las actividades (y con ello la dinámica de las mismas), toman en cuenta las reglas, las dificultades y las posibilidades que presentan los diversos implementos, se apropian del conocimiento y la información necesarios sobre los desempeños motrices entre una actividad y otra, colaboran en forma placentera con los demás, exploran acciones y practican deportes acordes con sus expectativas e intereses y asumen con responsabilidad la coparticipación entre géneros y las ventajas del juego limpio.

Considerando los aspectos que caracterizan la etapa de crecimiento y desarrollo de los alumnos de secundaria, la educación física debe propiciar que los ambientes de aprendizaje sean significativos, cordiales y de colaboración, sin discriminación de ningún tipo y ajenos a la concepción competitiva que tiende a seleccionar a unos y a relegar a otros. Por lo tanto, es indispensable priorizar una práctica educativa enca-

minada a que todos los alumnos desarrollen sus capacidades y aptitudes posibles, de tal manera que se afiance la personalidad de cada uno de ellos.

Como se aprecia, la intención es diversificar la práctica de la asignatura en el marco de un

movimiento creativo e inteligente, que articula lo corporal, lo emocional y lo intelectual. Desde esta perspectiva la educación física representará para los adolescentes de la escuela secundaria un espacio de satisfacción y conquistas personales.

Enfoque

La enseñanza de la educación física se caracteriza por impulsar la acción motriz. Ésta se manifiesta a través de desempeños intencionados y creativos que permiten a los alumnos actuar en espacios determinados durante cierto tiempo. Cuando en estos desempeños hay una mayor presencia de la intencionalidad, se habla de la motricidad; es decir, la competencia para actuar y ejercer las capacidades y habilidades de movimiento de acuerdo con los comportamientos inteligentes, intereses, deseos y emociones acordes con un contexto.

La educación física también se vincula con los procesos afectivos, cognitivos, sociales y culturales de las personas; permite a los niños y a los adolescentes acercarse a las actividades físicas con base en sus intereses, en la confrontación lúdica y en el ejercicio, y pone a prueba su competencia motriz para valorar sus cualidades y las de otros.

Las competencias que desarrolla la educación física

La competencia motriz es la conjugación del *saber hacer*, *saber actuar* y *saber desempeñarse*. Se relaciona con procesos como la verbalización, la imaginación, la emoción y el razonamiento. La com-

petencia motriz tiene un origen biológico, social y cognitivo-afectivo y su ejercicio permite a los alumnos superar las distintas situaciones motrices a que se enfrentan, tanto en las sesiones de educación física como en la vida cotidiana.

La competencia motriz presupone y estructura los procedimientos que van de la intención a la acción. Forma parte de las actividades que involucran al alumno para comprender y consolidar una habilidad, y desemboca en la capacidad de resolver tareas en distintas condiciones: espaciales (lugares donde se realizan los cometidos), temporales (las cuales implican velocidad, cadencias, ritmos), instrumentales (éstas se relacionan con los implementos propios de la actividad) y de interacción con los demás (acciones individuales, de parejas, en tríos, etcétera).

Por su parte, la motricidad expresa una actuación inteligente, cada movimiento persigue un fin determinado. Es importante enfatizar que la sociedad incide y transforma las experiencias motrices originales, las enriquece, las apoya en su maduración, las concreta en conductas y expresiones corporales, es decir, las educa.

De las consideraciones anteriores se derivan dos premisas:

- La educación física implica la comprensión de los procesos corporales, cognitivos, afectivos y de interrelación. De éstos, destacan la aceptación que de sí mismos logran los alumnos cuando efectúan distintos desempeños motrices; la apreciación justa de la confrontación (saber convivir, ganar y perder, aprender del triunfo y de la derrota),

el apego a las reglas y normas de diferentes prácticas corporales y juegos y el planteamiento y la solución de problemas motrices, por ejemplo: ¿cómo organizar un juego donde puedan participar todos?, ¿cómo conservar el equilibrio?

- Las habilidades motrices ocurren dentro de un contexto. Es decir, las reglas, el móvil, el tiempo y el área de trabajo de la educación física y de la iniciación deportiva suponen siempre el aprendizaje de actitudes y la vivencia de los valores que le dan sentido y significado a los desempeños.

Desde esta perspectiva cabe reconocer el carácter pedagógico de la educación física escolar, la cual:

- a) Valora las cualidades y el potencial de niños y adolescentes.
- b) Favorece que los alumnos desarrollen una actitud abierta al descubrimiento y la exploración, la confianza en sí mismos, y el respeto a los demás y al entorno.
- c) Impulsa la adquisición y consolidación de competencias para:
 - Integrar la acción y el pensamiento, y hacer de ambos un referente fundamental de la identidad personal y cultural.
 - Asumir actitudes éticas y valores propios de la actividad física, de la iniciación deportiva y del deporte educativo.
 - Realizar, en forma constante, actividades físicas que preserven la salud.
 - Usar el tiempo libre en actividades recreativas.

Considerar el planteamiento curricular en función de competencias implica promover y fortalecer conocimientos tanto declarativos como procedimentales, desarrollar habilidades y destrezas de tipo corporal, así como actitudes y valores, formar un sentido de la confrontación lúdica, explorar y disfrutar el juego, y satisfacer los intereses personales. En el caso de la asignatura de Educación Física, las competencias que se han incorporado al currículo son: la integración de la corporeidad, la expresión y realización de desempeños motrices sencillos y complejos, y el dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problemas.

Integración de la corporeidad

El esquema corporal representa, de manera general, la idea que tenemos de nuestro propio cuerpo y sus sensaciones, ya sean *externas* (tales como el frío, el calor, las texturas, el control de las relaciones espaciales) o *internas* (como el sueño, el hambre, el nerviosismo, el volumen del cuerpo y la posición del mismo).

El cuerpo posee un límite, una frontera, que separa el medio interno del externo, lo cual permite que las personas se creen una imagen de sí mismas, de sus recursos y posibilidades. Es una construcción activa, determinada en gran parte por las condiciones socioculturales.

Los sentidos proporcionan, junto con la información vestibular, el control sobre el equilibrio del cuerpo y, especialmente, sobre los movimientos de rotación de la cabeza. Además, la información cinestésica –relacionada con las capacidades perceptivas y físiomotrices– nos permite reconocer presiones, intensidades, rota-

ciones, fricciones, movimiento e inmovilidad de cada parte del cuerpo y la relación entre todos estos elementos, lo cual constituye la base de la actividad motriz y se ajusta en todo momento.

Aunado a lo anterior se encuentran las capacidades sociomotrices, que se refieren a la interacción cooperativa con los compañeros, al antagonismo con los adversarios y a la ubicación –el espacio y la incertidumbre a resolver–, entre otras; estas capacidades son las responsables de generar las respuestas motrices, sean de anticipación o de preacción.

La integración de la corporeidad comprende la estima y la imagen, o toma de conciencia de sí mismo, que se fortalece con el conocimiento y la práctica de las diversas expresiones lúdicas. Contribuir a ella equivale a propiciar un encuentro individual con las posibilidades y límites personales mediante una práctica emotiva y vívida. La noción que de sí mismos tengan los individuos y la manera en que conciben su corporeidad será diferente para cada uno, de acuerdo con las circunstancias y dominios de acción que la educación física proporcione. Esta noción, de hecho, está permanentemente en construcción debido al tipo y calidad de las acciones en que se participa y que influyen en el tono muscular, en los apoyos de que se echa mano y en los gestos que se efectúan.

Por todo lo anterior, la integración de la corporeidad considera que cualquier acción educativa debe estar dirigida a la consolidación del esquema corporal del alumno y a ponerlo en relación directa con el reconocimiento de sí mismo a partir de los componentes sociales y

culturales, que condicionan la forma de construir, vivir y comprender el cuerpo.

Expresión y realización de desempeños motrices sencillos y complejos

La *expresión y realización de desempeños motrices sencillos y complejos* se relaciona con el sentimiento de confianza, de saberse y sentirse competente para actuar; sobre todo, implica comprender las propias acciones de acuerdo con secuencias y decisiones.

Esto responde a muchas variables que intervienen en cada situación o juego: la incertidumbre derivada de las reacciones de los demás y del entorno; la iniciativa y la necesidad de confundir al adversario; y la improvisación (desempeños motrices sencillos). Los complejos suponen comprender el desarrollo y la secuencia de las actividades y cometidos; nunca son pasivos, por el contrario, requieren la reinterpretación constante: en un juego es necesario percibir, anticiparse y preactuar. Es decir, saber cómo hacer las cosas, en qué momento y con quién participar.

La manifestación de los desempeños está sujeta a rasgos biomecánicos, energéticos y emocionales que actúan en relación con el tiempo; por ejemplo, el momento de la jugada, la cual constituye una secuencia de acciones con determinada duración y que sólo se repite cuando hay una nueva posesión del implemento o del móvil del juego. La expresión y realización de desempeños motrices también se propone lograr el sentimiento de pertenencia al grupo. Para ello se sugiere que los alumnos, en

su contexto cultural, compartan experiencias y valoren el esfuerzo propio y colectivo dentro de las actividades que impulsa la educación física. Los componentes más significativos en el desempeño motriz relacionados con la integración colectiva son *el sentido lúdico, el sentido kinestésico y el sentido de la confrontación*.

El sentido lúdico está asociado con el placer por el movimiento y por jugar, favorece la acción libre de los participantes y la interacción social. Lo lúdico se relaciona con lo *corporal, lo emocional, y la actitud*.

El sentido kinestésico hace posible que se perciba el movimiento, que uno sepa cómo se efectúa, dónde se imprime más fuerza, dónde y cómo anticiparse a una acción y cómo se realiza ésta. Este sentido nos informa de las rotaciones, giros, fricciones, de la contracción y relajación muscular.

El sentido de la confrontación tiene que ver con la canalización del *agón*, es decir, con la experiencia y la disponibilidad de los niños y jóvenes por superar obstáculos, vencer desafíos y ponerse a prueba. La confrontación resulta útil para alcanzar varias actitudes positivas: *a) aceptar y conducirse conforme a las reglas; b) asumir actitudes correspondientes a la actividad; c) reconocer un código de comunicación corporal con el equipo y descifrar las acciones de los adversarios, y d) planear y ejecutar cometidos motrices mediante criterios claros*.

La confrontación puede tener reglas explícitas (cuando se trata de actividades de iniciación deportiva y del deporte educativo) o no (en el caso de los juegos tradicionales). El presente programa considera también la posibilidad de

que los jóvenes definan las reglas de sus propios juegos en actividades de confrontación.

El sentimiento de la confrontación puede variar en las distintas culturas y grupos sociales. Por ello, es recomendable reconocer, aceptar y respetar las distintas maneras en que la colectividad se expresa en las diferentes localidades del país en torno de la concepción del cuerpo, la competencia, la confrontación o el éxito.

Dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problemas

Esta competencia (relacionada con la acción motriz y la creatividad), supone que los alumnos enfrenten, en un contexto flexible, la incertidumbre de su participación en los juegos y en la iniciación deportiva, donde se da mayor importancia a los procesos afectivos, cognitivos y motrices.

Por ejemplo, no es lo mismo jugar dentro de la cancha propia que hacerlo en una de invasión. En la cancha propia, la lógica de la actividad implica que no hay contacto corporal con los adversarios ni desplazamientos hacia la cancha contraria, sólo hay que devolver el implemento en uso. Muestra de ello son el bádminton, el voleibol, el juego de los quemados, el tenis y la indiana. En la cancha de invasión, los desempeños motrices se adaptan a los movimientos de los adversarios, existen empujones y contactos corporales y se tiene que invadir la cancha de los oponentes; por ejemplo: el fútbol, el balonmano y el tocho cinta. Además de la cancha existen otros elementos a tomar en cuenta: el móvil, el implemento, el tiempo y los roles de participación. Es decir, si se juega con una pelota, los

desempeños motrices pueden ser muy distintos, dependiendo de si requiere algún implemento adicional, como las raquetas, o no. Así, cada elemento de las prácticas, los juegos y los deportes educativos genera escenarios diferentes que permiten diversificar las acciones.

En este marco, el *pensamiento táctico y estratégico* permite al alumno tomar decisiones para anticipar determinada acción y realizar el movimiento más apropiado, así como descifrar los movimientos y avances de los adversarios. El móvil también interviene de manera importante. Capturar, completar carreras, descubrir

los planes de los oponentes, evadir, llegar a la meta o limitarse a devolver el implemento –en una práctica individual como pueden ser el bádminton o la indiaca– son ejemplos de actividades deportivas en las que se ejercita dicho pensamiento. Asimismo, el conocimiento de las rutas y trayectorias de los implementos (volantes o gallitos, pelotas, aros, pañuelos, balones) cobra especial interés, pues hay que ajustar los desempeños motrices para recibir un pase, devolverlo, enviarlo a un compañero, anticiparse y decidir cuál será la forma más eficaz de actuar.

Orientaciones didácticas

En el siguiente apartado se presentan orientaciones didácticas para el desarrollo de los contenidos de la asignatura de Educación Física. Están agrupadas en tres ámbitos: el primero concierne a la intervención docente y refiere al conjunto de elementos que componen la planeación; el segundo aborda el contexto de la sesión y en él se desglosan las condiciones que provocan la variabilidad de la práctica; y el tercero ubica a la evaluación como parte sustantiva del trabajo docente.

Es importante que al comienzo del curso, y de los bloques en particular, se comente con los alumnos los propósitos, los temas, los aprendizajes esperados y las características de las actividades. De esta forma se cumple el siguiente principio didáctico: *es más fácil hacerlo, si de antemano conozco lo que hay que hacer.*

Intervención docente

El trabajo docente se organiza a partir del conocimiento de los propósitos de cada bloque y de las secuencias de actividades. El maestro debe procurar:

Planear el trabajo a partir del propósito de todo el bloque tomando en cuenta las secuencias y la actividad complementaria. Se sugieren aproximadamente 16 sesiones, y para ello es conveniente considerar lo siguiente:

- a) Analizar los propósitos de las secuencias de trabajo para incorporarlos a las acciones dentro de la programación del bloque.
- b) Dosificar los tiempos de las actividades a partir del sentido y orientación de cada una.
- c) Prever la organización del grupo y cómo se designarán los roles de participación.
- d) Observar con anticipación los videos propuestos para ubicar los temas que en cada uno se plantean.
- e) Considerar a la actividad complementaria dentro de la planeación del bloque, y llevarla a cabo en el momento que mejor responda a las necesidades formativas de los alumnos.
- f) Tener en cuenta los tiempos necesarios para que los alumnos conozcan y manejen los recursos para el trabajo (ludogramas, fichas de la frecuencia cardiaca, mapas conceptuales, etcétera).

Trabajar el cuerpo y la motricidad como una unidad. Es decir, encaminar la práctica de las actividades, los juegos, la iniciación deportiva y el deporte educativo hacia la autorrealización de los alumnos. Para lograrlo es pertinente:

- a) Poner al centro de la enseñanza los intereses y expectativas de los estudiantes.
- b) Valorar las cualidades y posibilidades motrices de los alumnos.
- c) Relacionar la acción motriz con el pensamiento.
- d) Impulsar el sentimiento de seguridad y confianza.
- e) Organizar ambientes de trabajo seguros.

Encauzar las actividades para que los alumnos integren su corporeidad, reconozcan sus posibilidades

y limitaciones, así como las de sus compañeros. Para ello conviene:

- a) Modificar las actividades para que los alumnos puedan superar los desafíos planteados; aprovechar su interés e iniciativa para plantear nuevos retos.
- b) Comentar con los estudiantes cuáles son sus expectativas y motivaciones, qué dificultades enfrentan y cómo satisfacer sus intereses.

Impulsar y promover que los estudiantes comprendan, se apropien y apliquen los aspectos estratégicos que les permitan tomar decisiones y disfrutar de las actividades. Para ello es pertinente:

- a) Promover entre los alumnos que comenten sus acciones y cómo realizaron su plan de estrategia, que hagan esquemas y dibujos, conversen en torno de las modificaciones necesarias a las actividades y reflexionen sobre cómo concretan el trabajo individual y de equipo.
- b) Utilizar registros escritos (ludogramas) para descubrir y analizar situaciones estratégicas.
- c) Hacer esquemas conceptuales, observar videos, hacer pequeñas investigaciones respecto de las acciones, ponerlas por escrito y reflexionar en torno de ellas.

Emprender de manera permanente la formación en valores y actitudes de acuerdo con una participación democrática, igualitaria, incluyente y de respeto a la diversidad.

- a) Respetar los límites y posibilidades de cada quien.

- b) Considerar la cultura de la comunidad y el trabajo dentro de la diversidad.
- c) Promover la autonomía, la solidaridad, la tolerancia, la cooperación y el juego limpio.
- d) Fomentar el buen trato entre los alumnos.
- e) Alentar situaciones comunicativas en las tareas prácticas.

Evaluar las actividades al iniciar, durante el desarrollo y al finalizar las sesiones, a fin de verificar los aprendizajes logrados y prever el mejoramiento para el futuro. Para hacerlo es pertinente:

- a) Comentar con el grupo cuáles son los propósitos a lograr con el desarrollo de todo el bloque.
- b) Consensuar con los alumnos las formas de organización, los sistemas de juego y sobre todo la participación colectiva.
- c) Elaborar y complementar junto con los alumnos: cuadros, sinopsis, mapas conceptuales y registros en ludogramas para que se comprendan los propósitos a lograr.

El contexto de la sesión

Para que los alumnos consoliden la competencia motriz deben apropiarse de diversos saberes –declarativos, procedimentales y afectivos– relacionados con la acción motriz y con la ejecución de los desempeños de sus compañeros. Para ello es necesario, al momento de planear el bloque, incorporar las modificaciones correspondientes a la variabilidad de la práctica como elemento fundamental para dicha consolidación. Estas condiciones son cuatro: las referidas al espacio o área de trabajo, las concernientes al tiempo, las que implican el manejo de implementos y las

que tienen que ver con la interrelación e intercomunicación con los demás compañeros.

Como veremos a continuación, una práctica de este tipo provee a las actividades de una lógica y de una secuencia, y permite a los alumnos comprender los movimientos realizados y la estrategia para encontrar la manera de expresarse y coordinar distintos movimientos, sin la imposición de modelos estereotipados o rutinas.

En seguida se presentan cuatro tablas donde se destacan las condiciones que permiten la variabilidad de la práctica. Es importante mencionar que en la columna “Evolución del desempeño motriz” se dan cita los aprendizajes conceptuales, de procedimiento y afectivos que le dan el sentido a los cometidos y a la motricidad inteligente.

Variabilidad en la práctica: condiciones según el <i>tiempo</i>	
Duración	Evolución del desempeño motriz
Corto.	• Rápida toma de decisiones y ajuste de todas las respuestas motrices. • Acuerdos rápidos con los compañeros de equipo. • Se buscan acciones motrices en concordancia con la parte final de la actividad y los resultados de la misma. • Complejidad en las respuestas motrices.
Largo.	• Fluidez y arreglo de las acciones motrices. • Mayor tiempo para la toma de decisiones. • Más tiempo para organizar las estrategias y tácticas. • Regulación prolongada de los desempeños individuales.

Variabilidad en la práctica: condiciones según la <i>intercomunicación con los demás compañeros</i>	
Tipo de roles	Evolución del desempeño motriz
Personal.	• El control y dominio de las acciones dependen exclusivamente del propio individuo. • Las acciones motrices dependen directamente de las capacidades. • El control de la incertidumbre en la acción es individual.
Oponente.	• Se observan los desempeños del oponente y se ajustan los propios. • Las acciones motrices se regulan en torno de las realizadas por el oponente.
Compañeros.	• Abundan las relaciones afectivas y la empatía con los compañeros. • Se toman acuerdos para la organización de estrategias. • Existen señales gestuales –comunicación no discursiva– entre los participantes.
Adversarios.	• Las acciones motrices del grupo están supeditadas a los comportamientos de los oponentes. • Acuerdos para sostener las acciones motrices de los adversarios. • Se trata de descubrir las estrategias del grupo ofensivo.

Variabilidad en la práctica: condiciones según el <i>espacio o área de trabajo</i>			
Área	Características del espacio	Evolución del desempeño motriz	Ejemplos
Cancha propia.	• Fijo. • Inmediato (espacio de la propia acción). • Dividido. • Restringido.	• La acción motriz depende del propio ejecutante. • Mayor control del espacio por parte de los participantes. • Alternancia de movimientos cuando se participa en juegos de parejas o de más compañeros.	• Tenis de mano. • Bádminton. • Indiaca. • Voleibol. • Korfbal.
Cancha de invasión.	• Inmediato (espacio del contacto físico). • Próximo. • Lejano (espacio de acción colectiva).	• Los desempeños motores tienen que regularse ante las acciones de los oponentes. • Se precisa del trabajo coordinado con los compañeros.	• Balonmano. • Tochito cinta. • Lacrosse. • Toma de bandera. • Baloncesto. • Fútbol. • Pelota purhépecha. • Korfbal.
Cancha común.	• Cambiante. • Compartido.	• Las acciones y desempeños motrices se incrementan. • Interacción colectiva muy dinámica.	• Balón al castillo. • Los diez pases.

Variabilidad en la práctica: condiciones según el <i>manejo de los implementos</i>	
Tipo	Evolución del desempeño motriz
Implementos.*	• Su manejo condiciona la acción motriz de los participantes. • Debe ser controlado respecto al espacio y área de trabajo. • Sitúa la direccionalidad de los desempeños. • Junto con el móvil del juego, le da sentido a las actividades.

* Dentro de los implementos están incluidos los objetos que se manejan en una sesión (raquetas, bates, pelotas, balones), así como los objetos que son referencia del móvil (porterías, postes con banderolas, casacas, listones de equipos, conos, etcétera).

La evaluación

En la planeación didáctica de la asignatura de Educación Física la evaluación es tarea central, pues permite conocer las características del aprendizaje de los alumnos, los conocimientos conceptuales, procedimentales, los valores y las actitudes que afianzan el sentimiento de ser competente, y cómo la motricidad creativa e inteligente permite a los escolares resolver situaciones problemáticas y solucionar desafíos desde la acción motriz, condiciones que en conjunto indican el reconocimiento que los estudiantes tienen de sus límites y posibilidades corporales.

En este sentido, es pertinente observar el proceso de aprendizaje en vez de únicamente medir los resultados. Es decir, interesa el trabajo desde una evaluación formativa y de carácter criterial. Se entiende por evaluación formativa al aporte de información que permite a los estudiantes tener más claridad de los propósitos a lograr, cómo y de qué manera se podrían realizar. Con ello, facilitar la regulación del aprendizaje sin ninguna intención de sancionar al alumno.

De acuerdo con lo anterior las funciones prioritarias de esta perspectiva de la evaluación han de dirigirse a valorar cuatro aspectos centrales: 1) conocer los aprendizajes logrados y las posibles dificultades de los alumnos; 2) motivar e impulsar a los estudiantes para que logren la autorrealización; 3) valorar la acción docente: la eficacia de la metodología utilizada para orientar los aprendizajes, y 4) asignar y acordar calificaciones con los alumnos.

A continuación se presentan tres lineamientos generales para la evaluación. Contienen un

carácter orientador y se articulan con los propósitos generales de la educación física para la secundaria. Asimismo, fijan los resultados mínimos que han de alcanzar los alumnos en concordancia con los aprendizajes esperados de cada bloque y son aplicables a los tres grados de secundaria, de ahí la necesidad de ajustarlos, estableciendo siempre criterios alcanzables por los alumnos.

1. *La evaluación de los alumnos será conforme a los propósitos y contenidos del programa de educación física para la educación secundaria y a las características y desempeño motriz de los alumnos.* Este primer criterio pretende que el proceso de evaluación tome en cuenta lo siguiente:

- Asegurar una visión integral de avance de la motricidad que se conjuga con el pensamiento, la adquisición de conocimientos y el desarrollo de valores y actitudes.
- Los docentes diseñarán los instrumentos de evaluación que permitan verificar los logros de los propósitos de la educación física.
- La evaluación ha de registrarse bimestralmente.

2. *La evaluación debe reflejar el logro de los aprendizajes esperados en cada uno de los bloques, y los docentes de Educación Física serán responsables de la calificación asignada a los alumnos.* La aplicación de este criterio debe asegurar que:

- Se considere a la *autoevaluación* como una estrategia útil y valiosa. La autoevaluación tiene como propósito que el estudiante asu-

ma la responsabilidad de su propio avance y de los resultados obtenidos, así como tomar acuerdos con los alumnos y depositar confianza en ellos.

- Los estudiantes conozcan lo que se espera de ellos (aprendizajes esperados), así como los criterios que den evidencias del aprendizaje.

3. *La evaluación tendrá una orientación criterial.* Esta evaluación se refiere a la comparación entre los resultados obtenidos por un individuo, sea en las mismas pruebas o respecto a un criterio fijado de antemano (aprendizajes esperados en el programa).

En el primer caso se valora principalmente el progreso realizado por el alumno, independientemente del lugar o del puesto que ocupa en el grupo al que pertenece.

En el segundo caso se valora el proceso o camino realizado por el alumno hacia el objetivo propuesto. El profesor debe determinar el nivel mínimo que desea logren sus alumnos, y tendrá en cuenta la situación inicial, el desarrollo y la participación de cada uno de ellos.

Para asentar las calificaciones en escalas numéricas, se propone utilizar previamente valoraciones que de acuerdo con los alumnos permitan expresar sus logros y aprendizajes.

Para generar un entorno educativo como el que se propone será necesario:

1. Ofrecer a través de una planeación didáctica una formación de calidad a los alumnos, de tal manera que los ambientes de aprendizaje y las diversas actividades promuevan que todos participen y logren los propósitos de la asignatura, desarrollen competencias y desplieguen su identidad corporal, sin generar desigualdades ni privilegios.
2. Valorar las acciones motrices de los alumnos como parte integral de su formación, considerando los distintos roles dentro de las actividades, la reflexión sobre el trabajo realizado y la disponibilidad física.
3. Reconocer la experiencia, los conocimientos y saberes previos de los alumnos como punto de partida.
4. Vincular las experiencias de la educación física con los conocimientos que los alumnos obtienen en otras asignaturas y trabajar en conjunto con el resto de los profesores.
5. Atender a los niños y adolescentes con necesidades educativas especiales, poniendo énfasis en la interacción lúdica y no en la limitación orgánico-funcional.
6. Relacionar los desempeños motrices con los procesos de pensamiento y la interacción. Para ello será conveniente comentar con los alumnos cómo se realizaron las acciones y qué aprendizajes se lograron.

Organización de los contenidos

Los contenidos se ordenan de modo que los estudiantes interactúen, se expresen, disfruten de la confrontación lúdica y desplieguen su pensamiento táctico y estratégico, con la finalidad de integrar su corporeidad.

Desde esta perspectiva se definen tres ejes que, con distinto énfasis, se traducen en contenidos y éstos, a su vez, se integran en bloques. La idea es que los alumnos encuentren sentido y significado a sus aprendizajes, siempre en situaciones y ambientes comunicativos que promuevan información, conocimiento, habilidades y valores.

En el siguiente cuadro se observa la relación entre las competencias descritas y los ejes que las expresan en el programa de la asignatura:

Competencias que desarrolla la educación física	Ejes
Integración de la corporeidad.	• El significado del cuerpo.
Expresión y realización de desempeños motrices sencillos y complejos.	• El desempeño y la motricidad inteligentes.
Dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problemas.	• La acción motriz con creatividad.

Para desarrollar estos ejes se han establecido cinco bloques para cada grado de la educación secundaria, con una carga de dos horas semanales. La selección y organización de los contenidos posee las siguientes características:

- Los bloques incluyen diversos grados de trabajo individual, colectivo y de interrelación entre los alumnos.
- Se presenta una dosificación respecto a la variabilidad de la práctica: el área (cancha propia, común y de invasión), los implementos, los roles y el móvil.
- Las acciones propuestas dentro de los bloques han sido diseñadas para edificar la competencia motriz de los alumnos y habilitarlos para responder y adaptarse a la lógica propia de cada actividad.
- El planteamiento de los bloques responde a un carácter globalizador, porque vincula la expresión de la motricidad con las dimensiones cognitiva, afectiva y relacional de los alumnos.
- Las actividades que la educación física escolar despliega están dirigidas siempre a la integración de la corporeidad y a que los estudiantes logren un reconocimiento de sí mismos.
- Los juegos, la iniciación deportiva y los deportes propiamente dichos son considerados como medios educativos; por tanto, se destacan los procesos de comprensión (táctica individual y colectiva), en lugar de la ejecución de fundamentos.
- El nombre de cada bloque es representativo de los propósitos que pretende alcanzar; su ubicación en cada grado responde a una

secuencia lógica y a una articulación que, en conjunto, contribuye a desarrollar las competencias de la especialidad y responde a los intereses de los jóvenes hacia la actividad física.

- Cada bloque tiene un doble propósito: por un lado orientar el trabajo docente y por otro abordar el desarrollo de las tres competencias de la educación física. La estructura que presentan los bloques es la siguiente:

Estructura	Características
Título del bloque.	Los títulos de cada uno de los bloques hacen referencia a los aprendizajes que lograrán los alumnos y a los propósitos.
Propósito.	Se hace una breve introducción, se señala el contexto específico, los aprendizajes que lograrán los alumnos y algunas características de la práctica variable que impulsa el bloque.
Contenidos.	Se refieren al conjunto de conocimientos, conceptos, habilidades y actitudes que deben desarrollar los alumnos para actuar y desempeñarse con eficiencia en el plano motriz. Su enunciación corresponde algunas veces a conceptos, otras a procedimientos, y en ocasiones a las actitudes que deben lograr.
Aprendizajes esperados.	Señalan en forma sintética lo que se espera que logren los alumnos.
Duración.	Indica el número de sesiones para el desarrollo del bloque.
Desglose didáctico.	Se citan las secuencias de trabajo que componen el conjunto del bloque, así como la actividad complementaria correspondiente.

Distribución de ejes, bloques, temas y contenidos			
Ejes	1 ^{er} grado	2 ^o grado	3 ^{er} grado
El significado del cuerpo.	Bloque 1 Conocimiento de mí mismo 1. Reconocimiento del cuerpo. 2. Experimentar y expresar. 3. Comunicación y relación con otros. <i>Actividad complementaria:</i> Conozco mi frecuencia cardíaca.	Bloque 1 Lo que soy, proyecto y construyo 1. La percepción y el funcionamiento del cuerpo. 2. Conozco mi potencial y mis límites. 3. Conciencia corporal. <i>Actividad complementaria:</i> Esfuérzate con medida.	Bloque 1 El lenguaje corporal: sentido y significado 1. Las diferentes formas de comunicación del cuerpo. 2. La representación corporal. 3. Dominios del cuerpo. <i>Actividad complementaria:</i> Prever el riesgo.
	Bloque 2 El desempeño de mis compañeros 1. ¿Comprendemos lo que hacemos? 2. ¿Qué ganamos al participar? 3. Juegos de cancha propia con implementos. <i>Actividad complementaria:</i> Nuestros diferentes ritmos.	Bloque 2 Los valores de jugar limpio 1. Los participantes y sus interacciones. 2. Tareas motrices de cancha propia que modifican el área. 3. Formación en valores. <i>Actividad complementaria:</i> Jugar y cooperar.	Bloque 2 Acordemos las reglas 1. Planeación de un torneo. 2. Elaboración del código de ética. 3. Evaluación del trabajo. <i>Actividad complementaria:</i> Cinco contra cinco.
El desempeño y la motricidad inteligentes.	Bloque 3 Todos contra todos y en el mismo equipo 1. ¿Cómo nos relacionamos? 2. La cooperación en deportes alternativos. 3. ¿Qué roles desempeñamos durante el juego? <i>Actividad complementaria:</i> A correr se ha dicho.	Bloque 3 Todo es cuestión de estrategias 1. La interacción como estrategia. 2. La actuación estratégica en actividades de cancha propia. 3. Organización de un torneo. <i>Actividad complementaria:</i> Cuidado del cuerpo.	Bloque 3 Ajustes y estrategias en las actividades físicas 1. Planear estrategias. 2. Deportes de invasión. 3. Valorar la actuación táctica. <i>Actividad complementaria:</i> Cinco y cinco, invasión.

La acción motriz con creatividad.	Bloque 4 Cómo formular una estrategia efectiva 1. La estrategia y la táctica. 2. La iniciación deportiva en actividades de invasión. 3. Organización de un torneo. <i>Actividad complementaria:</i> Mi condición física.	Bloque 4 Descubrir estrategias 1. La cooperación-oposición. 2. Deportes alternativos de invasión. <i>Actividad complementaria:</i> ¡Lo podrás hacer!	Bloque 4 Cooperación y confrontación en actividades paradójicas 1. Juegos paradójicos. 2. Conocimiento de la lógica interna del juego deportivo. 3. Móvil, área e implementos en deportes de invasión. 4. Evaluación del torneo.
	Bloque 5 Ejercito mi cuerpo 1. Planear y organizar un club de actividad física. 2. A la conquista de mi condición física. <i>Actividad complementaria:</i> El ritmo de mi corazón.	Bloque 5 Elijo un reto 1. Incremento mi velocidad y fuerza. 2. Diseño y realizo circuitos de acción motriz. 3. Conozco y practico juegos populares de mi comunidad.	Bloque 5 Soy mi propio estratega 1. Fortalecimiento, equilibrio y coordinación. 2. Deportes con imaginación.

Propósito	
El propósito del presente bloque es que los alumnos refuercen el conocimiento de su cuerpo e identifiquen los elementos que conforman el concepto de sí mismo, mediante actividades que les permitan desarrollar su potencial expresivo y comunicativo, desplegar la competencia motriz y contribuir a la integración de su corporeidad.	
Contenidos	Aprendizajes esperados
1. Reconocimiento del cuerpo. 2. Experimentar y expresar. 3. Comunicación y relación con otros.	Al concluir el bloque, el alumno: • Refuerza el conocimiento de su propio cuerpo a través de la realización de actividades físicas. • Distingue las posibilidades, límites y características corporales, propias y de los demás, como una forma de identificarse dentro de la diversidad. • Emplea diversas manifestaciones de movimiento para comunicarse, conocer su potencial expresivo y mantener su condición física.

Duración: 16 sesiones.

Desglose didáctico

Conocimiento de mí mismo	
Secuencia de trabajo 1.	¿Qué podemos hacer para conocernos?
Secuencia de trabajo 2.	¿Podemos comunicarnos sólo con las manos?
Secuencia de trabajo 3.	¿Cómo es mi grupo de amigos?
Secuencia de trabajo 4.	¿Cómo percibo mi cuerpo?
Actividad complementaria.	Conozco mi frecuencia cardíaca.

Propósito	
La competencia para plantear y solucionar problemas mediante procesos cognitivo-motrices exige de los participantes la atención para evidenciar la lógica de las actividades. En este sentido, se espera que los alumnos conozcan estrategias para manejar con fluidez distintas situaciones motrices, al tiempo que manifiestan control cuando realizan acciones en forma estática o dinámica en relación consigo mismos, con sus compañeros y con los objetos que manipulan en actividades de cancha propia.	
Contenidos	Aprendizajes esperados
1. ¿Comprendemos lo que hacemos? 2. ¿Qué ganamos al participar? 3. Juegos de cancha propia con implementos.	Al concluir el bloque, el alumno: • Intercambia puntos de vista con sus compañeros en torno de la aplicación de las reglas y su conveniencia para desarrollar acciones motrices con fluidez. • Manifiesta control motriz al realizar actividades en forma estática o dinámica en relación consigo mismo, con sus compañeros y con los objetos que manipula.

Duración: 16 sesiones.

Desglose didáctico

El desempeño de mis compañeros	
Secuencia de trabajo 1.	<i>Graficar la estrategia.</i>
Secuencia de trabajo 2.	<i>El juego bajo la lupa.</i>
Secuencia de trabajo 3.	<i>¿Cómo veo a mis compañeros y cómo me ven?</i>
Actividad complementaria.	<i>Nuestros diferentes ritmos.</i>

Propósito	
Desempeñarse en actividades de cancha común presenta a los alumnos exigencias que van desde establecer relaciones con sus compañeros, hasta la puesta en práctica de estrategias específicas. Al mismo tiempo, las acciones del ejecutante se ven envueltas en procesos de incertidumbre, tanto en la interacción con sus compañeros y adversarios –sobre todo con estos últimos–, como en los desafíos que implican los objetos que debe manipular. El conocimiento de dichas características y de la lógica de las situaciones motrices desarrolla la competencia para solucionar problemas y avanzar en el pensamiento estratégico. De acuerdo con lo anterior, la finalidad de este bloque es que los alumnos ajusten, relacionen y controlen su motricidad, y hagan de ella el fundamento táctico que les permita concretar, en forma progresiva, la comunicación entre compañeros y con los adversarios. Asimismo, la convivencia y acción motriz que se promueven facilitan la puesta en práctica de actitudes de cooperación, reconocimiento, respeto y tolerancia entre todos y cada uno de los participantes, en pos de un fin común.	
Contenidos	Aprendizajes esperados
1. ¿Cómo nos relacionamos? 2. La cooperación en deportes alternativos 3. ¿Qué roles desempeñamos durante el juego?	Al concluir el bloque, el alumno: • Relaciona la acción motriz con las estrategias lógicas de la actividad para percatarse del tipo de realizaciones que exige cada una. • Coopera activamente en pos de un fin común con el propósito de resolver situaciones que implican acuerdos y decisiones. • Participa con actitudes de juego limpio, colaboración y ayuda mutua, y así disfruta los desempeños motrices individuales y de conjunto.

Duración: 16 sesiones.

Desglose didáctico

Todos contra todos y en el mismo equipo	
Secuencia de trabajo 1.	Cooperación y oposición: caras de la misma moneda.
Secuencia de trabajo 2.	Aprendamos a jugar el korfball.
Actividad complementaria.	A correr se ha dicho.

Propósito	
El pensamiento táctico y estratégico (la competencia para plantear y resolver problemas) se perfecciona al participar en actividades en área y con móvil y al practicar una variación de las mismas. Por ello, en el presente bloque se busca que los alumnos conozcan sus posibilidades de acción motriz en actividades de cancha de invasión con alto grado de incertidumbre. La intención es localizar, señalar y corregir errores que permitan analizar las estrategias y tácticas utilizadas. Dentro de este contexto, es importante que los alumnos experimenten los roles de compañero-adversario y los alternen, que respeten las normas, colaboren y asuman su responsabilidad. Se pretende, por tanto, que los estudiantes sean capaces de controlar y ajustar sus movimientos tácticos de acuerdo con la duración y el móvil de las actividades y con el ambiente afectivo de las mismas.	
Contenidos	Aprendizajes esperados
1. La estrategia y la táctica. 2. La iniciación deportiva en actividades de invasión. 3. Organización de un torneo.	Al concluir el bloque, el alumno: • Identifica y señala faltas en las acciones motrices, como una actitud consistente de respeto para sí mismo y los demás. • Acata las normas y colabora con sus compañeros en la realización de desempeños motrices que permitan superar problemas. • Asume con responsabilidad los diversos roles en la dinámica de grupo para saber jugar y disfrutar de la interacción.

Duración: 16 sesiones.

Desglose didáctico

Cómo formular una estrategia efectiva	
Secuencia de trabajo 1.	<i>Analizando las estrategias.</i>
Secuencia de trabajo 2.	<i>Organización de un torneo.</i>
Actividad complementaria.	<i>Mi condición física.</i>

Propósito	
En las sesiones anteriores los alumnos conocieron actividades y deportes educativos como escenarios dinámicos de la táctica y la estrategia. También han aprendido a participar en la elaboración, organización y realización de actividades. Ahora, en el presente bloque, se pretende que diseñen una propuesta que puedan llevar a cabo en su tiempo libre.	
Contenidos	Aprendizajes esperados
1. Planear y organizar un club de actividad física. 2. A la conquista de mi condición física.	Al concluir el bloque, el alumno: • Diseña y realiza en forma habitual actividades físicas para mantener un estilo activo de vida. • Propone estructuras de movimiento para integrar su disponibilidad corporal y conocer mejor su cuerpo y capacidades. • Mejora las posibilidades de aprovechamiento de su tiempo libre por medio de la reflexión y el conocimiento de las acciones que preservan la salud.

Duración: 16 sesiones.

Desglose didáctico

Ejercito mi cuerpo	
Secuencia de trabajo 1.	¿En qué ocupar mi tiempo libre?
Secuencia de trabajo 2.	A la conquista de mi condición física.
Actividad complementaria.	El ritmo de mi corazón.

Segundo grado

Bloque 1. Lo que soy, proyecto y construyo

Propósito	
Con la finalidad de que los alumnos reconozcan las características de su personalidad y puedan integrar su corporeidad, en el presente bloque conocerán las respuestas de su organismo ante la realización de actividades físicas y valorarán y experimentarán diversas acciones motrices, poniendo a prueba los límites y las posibilidades de su desempeño.	
Contenidos	Aprendizajes esperados
1. La percepción y el funcionamiento del cuerpo. 2. Conozco mi potencial y mis límites. 3. Conciencia corporal.	Al concluir el bloque, el alumno: • Experimenta y analiza sus emociones, sentimientos y actitudes al realizar diversas actividades vinculadas con el juego y el deporte educativo. • Aplica y experimenta diferentes acciones motrices que le permitan comprender el lenguaje corporal.

Duración: 16 sesiones.

Desglose didáctico

Lo que soy, proyecto y construyo	
Secuencia de trabajo 1.	<i>¿Qué pasa con nuestro cuerpo?</i>
Secuencia de trabajo 2.	<i>La mejor forma de hacerlo.</i>
Secuencia de trabajo 3.	<i>Lo que quiero ser.</i>
Actividad complementaria.	<i>Esfuézate con medida.</i>

Propósito	
El propósito de este bloque es promover entre los alumnos el valor de jugar limpio. Para lograrlo se propone participar en actividades de cancha propia donde la comunicación e interacción entre compañeros y adversarios resultan propicias para practicar el juego limpio. También se pretende que los alumnos se apropien de posturas críticas respecto a la competencia en situaciones reales de acción y contrasten los sentimientos y vivencias que surgen del triunfo y la derrota.	
Contenidos	Aprendizajes esperados
1. Los participantes y sus interacciones. 2. Tareas motrices de cancha propia que modifican el área. 3. Formación en valores.	Al concluir el bloque, el alumno: • Identifica los diferentes roles de participación y sus responsabilidades para poder contrastar y valorar los retos que las actividades físicas demandan. • Comprende el móvil de las actividades de cancha propia y sus implicaciones para desempeñarse con honestidad. • Asume el respeto, la tolerancia, la solidaridad, el reconocimiento de las posibilidades propias y del otro, la identidad, la lealtad, el compañerismo y la cooperación como elementos del juego limpio. • Actúa con responsabilidad los roles de compañero y adversario para reconocer aspectos de su persona y favorecer la participación equitativa.

Duración: 16 sesiones.

Desglose didáctico

Los valores de jugar limpio	
Secuencia de trabajo 1.	<i>¿Quiénes participan y cómo se relacionan?</i>
Secuencia de trabajo 2.	<i>Actividades de cancha propia con implementos: el Shuttleball.</i>
Secuencia de trabajo 3.	<i>Los valores del juego.</i>
Actividad complementaria.	<i>Jugar y cooperar.</i>

Propósito	
La finalidad del presente bloque es que los alumnos conozcan las posibilidades de acción motriz –en actividades de cancha propia con un bajo nivel de incertidumbre–, y reconozcan la lógica interna de las acciones. Se pretende, por lo tanto, que los estudiantes sean capaces de controlar y ajustar sus movimientos tácticos de acuerdo con los elementos de espacio y tiempo de las actividades, que respeten las reglas y que valoren la comunicación entre compañeros para tomar decisiones.	
Contenidos	Aprendizajes esperados
1. La interacción como estrategia. 2. La actuación estratégica en actividades de cancha propia. 3. Organización de un torneo.	Al concluir el bloque, el alumno: • Identifica sus posibilidades de acción motriz en actividades de cancha propia, como una forma de distinguir las condiciones de los desempeños motrices personales. • Comprende la lógica interna de las actividades, sobre las pautas del reglamento, para la toma de decisiones que favorezca una participación grupal equilibrada. • Controla y ajusta sus movimientos de acuerdo con el tiempo y el espacio, como una forma de poner a prueba sus capacidades corporales.

Duración: 16 sesiones.

Desglose didáctico

Todo es cuestión de estrategias	
Secuencia de trabajo 1.	<i>Los juegos: su lógica, las reglas y sus modificaciones.</i>
Secuencia de trabajo 2.	<i>La estrategia considerando el espacio y el tiempo.</i>
Secuencia de trabajo 3.	<i>La toma de decisiones en el juego.</i>
Actividad complementaria.	<i>Cuidado del cuerpo.</i>

Propósito	
El propósito de este bloque es que los alumnos interpreten las reglas y las posibilidades de actuación colectiva, lo que les permitirá saber desempeñarse dentro de las distintas áreas de juego y mantener una buena comunicación con sus compañeros. Otra intención es que el alumno organice sus acciones en una secuencia, basándose en la duración de la actividad, con lo cual logrará construir estrategias lógicas de pensamiento.	
Contenidos	Aprendizajes esperados
1. La cooperación-oposición. 2. Deportes alternativos de invasión.	Al concluir el bloque, el alumno: • Interpreta las reglas y la posibilidad de actuar en colectividad para resolver el manejo del espacio y el tiempo dentro del grupo en el que participa. • Utiliza estrategias lógicas de pensamiento para resolver situaciones de acción motriz y dialoga con sus compañeros para solucionar los problemas. • Promueve formas de comunicación e interacción con sus compañeros para el desarrollo de estrategias.

Duración: 16 sesiones.

Desglose didáctico

Descubrir estrategias	
Secuencia de trabajo 1.	<i>Inventamos nuestros juegos.</i>
Secuencia de trabajo 2.	<i>La cooperación-oposición en los deportes alternativos.</i>
Secuencia de trabajo 3.	<i>El consenso y el respeto en las actividades motrices.</i>
Actividad complementaria.	<i>¡Lo podrás hacer!</i>

Propósito	
Este bloque pretende que los alumnos conozcan y practiquen juegos populares y actividades alternativas con la finalidad de diseñar planes de trabajo personales. Asimismo se busca estimular situaciones motrices (como los circuitos de acción motriz) que favorezcan y potencien la velocidad. La intención es fortalecer las capacidades físico-perceptivo-motrices de los alumnos y ajustar éstas a sus esquemas de movimiento generales. Es de particular importancia orientar a los alumnos para que aprendan a modificar las actividades y planear cómo emplear el tiempo de cada sesión, de tal manera que consoliden las competencias que les permiten construir su autonomía y, por tanto, poner en práctica la autogestión de sus desempeños motores.	
Contenidos	Aprendizajes esperados
1. Incremento mi velocidad y fuerza. 2. Diseño y realizo circuitos de acción motriz. 3. Conozco y practico juegos populares de mi comunidad.	Al concluir el bloque, el alumno: • Destaca la importancia de prepararse y planear actividades sencillas que fortalecen su condición física. • Emplea, combina y adapta sus esquemas motores generales: correr-saltar en los diferentes cometidos y circuitos motores que practica.

Duración: 16 sesiones.

Desglose didáctico

Elijo un reto	
Secuencia de trabajo 1.	<i>Conozco y practico actividades que desarrollan mi velocidad.</i>
Secuencia de trabajo 2.	<i>¡A diseñar circuitos de acción motriz!</i>
Secuencia de trabajo 3.	<i>Juegos perceptivo-motores.</i>
Secuencia de trabajo 4.	<i>Planeo actividades para participar con mis amigos.</i>

Bloque 1. El lenguaje corporal: sentido y significado

Propósito	
El propósito del presente bloque es que los alumnos organicen sus acciones y comuniquen sus ideas y vivencias al participar en las distintas alternativas de la acción motriz. Se pretende que los estudiantes se expresen corporalmente a través de actividades como el modelado y la representación, y enriquezcan sus maneras de comunicarse.	
Contenidos	Aprendizajes esperados
1. Las diferentes formas de comunicación del cuerpo. 2. La representación corporal. 3. Dominios del cuerpo.	Al concluir el bloque, el alumno: • Se comunica y expresa corporalmente mediante actividades de modelado y representación. • Identifica y enriquece diferentes y variadas maneras de comunicación. • Desarrolla su motricidad a través de procesos creativos del lenguaje corporal.

Duración: 16 sesiones.

Desglose didáctico

El lenguaje corporal: sentido y significado	
Secuencia de trabajo 1.	<i>Del gesto a la palabra.</i>
Secuencia de trabajo 2.	<i>La exploración de los elementos de comunicación corporal.</i>
Secuencia de trabajo 3.	<i>El uso expresivo del cuerpo.</i>
Actividad complementaria.	<i>Prever el riesgo.</i>

Propósito	
Este bloque pretende potenciar las conductas del juego limpio en los alumnos y reflexionar sobre las causas y consecuencias de la agresividad o el exceso de competitividad. Con ello se intenta favorecer la participación, la aceptación y el respeto del alumnado en las prácticas y considerar a la competición como forma de diversión.	
Contenidos	Aprendizajes esperados
1. Planeación de un torneo. 2. Elaboración del código de ética. 3. Evaluación del trabajo.	Al concluir el bloque, el alumno: • Admite y respeta las reglas para desempeñarse en juegos y deportes de manera responsable. • Acepta el éxito de los otros y la propia derrota dentro de un contexto de respeto y promoción de la participación colectiva. • Ve a la competición como un medio para la recreación, el disfrute y el control de sí mismo.

Duración: 16 sesiones.

Desglose didáctico

Acordemos las reglas	
Secuencia de trabajo 1.	<i>La organización es responsabilidad de todos.</i>
Secuencia de trabajo 2.	<i>Educación en la competencia.</i>
Secuencia de trabajo 3.	<i>Evaluación del código de ética en el torneo.</i>
Actividad complementaria.	<i>Cinco contra cinco.</i>

Propósito	
Los alumnos participarán en actividades de cancha dividida, de muro, de bate y campo, y de invasión, a fin de analizar y reflexionar sobre la lógica interna del juego y con ello desarrollar el pensamiento estratégico. Se propone así que los adolescentes participen de manera decidida en: • La modificación de las reglas para que las actividades se efectúen con mayor agilidad. • La introducción de consideraciones éticas; esto es, de comportamientos dentro del juego que generen ambientes de convivencia. • Comprensión táctica: ¿cómo se podrían organizar individual y colectivamente para desarrollar un juego inteligente?	
Contenidos	Aprendizajes esperados
1. Planear estrategias. 2. Deportes de invasión. 3. Valorar la actuación táctica.	Al concluir el bloque, el alumno: • Expone a sus compañeros soluciones tácticas para las acciones de cancha dividida, de muro, de bate y campo, y de invasión. • Soluciona diversos problemas motrices relacionados con los juegos de invasión. • Analiza y reflexiona acerca de la lógica interna de la actividad: el reglamento, las acciones ofensivas y defensivas del equipo adversario, para tomar decisiones justas. • Toma decisiones colectivas, llega a acuerdos y los pone en acción responsablemente para disfrutar de las realizaciones dentro del grupo.

Duración: 16 sesiones.

Desglose didáctico

Ajustes y estrategias en las actividades físicas	
Secuencia de trabajo 1.	Planeación de estrategias ante diversas situaciones motrices.
Secuencia de trabajo 2.	Deportes y actividades de invasión con implementos.
Secuencia de trabajo 3.	Evaluación de las estrategias.
Actividad complementaria.	Cinco y cinco, invasión.

Propósito	
Los alumnos conocerán y participarán en actividades paradójicas para analizar y reflexionar sobre la dinámica propia de las acciones, al tiempo que combinan y ajustan sus desempeños motrices a las exigencias de las mismas. Este propósito y las actividades del bloque se complementan con la iniciación deportiva de cancha de invasión, la cual permitirá a los alumnos controlar su motricidad, de acuerdo con las condiciones del reglamento y la interacción con sus compañeros.	
Contenidos	Aprendizajes esperados
1. Juegos paradójicos. 2. Conocimiento de la lógica interna del juego deportivo. 3. Móvil, área e implementos en deportes de invasión. 4. Evaluación del torneo.	Al concluir el bloque, el alumno: • Interviene en actividades paradójicas. • Reflexiona sobre los distintos factores que posibilitan el juego (su lógica interna). • Utiliza, integra y ajusta esquemas motrices para favorecer el control de sí mismo. • Planifica individual y colectivamente dispositivos ofensivos y defensivos para mejorar los resultados y provocar acciones fluidas.

Duración: 16 sesiones.

Desglose didáctico

Cooperación y confrontación en actividades paradójicas	
Secuencia de trabajo 1.	<i>Mi mejor compañero es mi peor adversario.</i>
Secuencia de trabajo 2.	<i>Diseño, organizo y participo en actividades alternativas.</i>
Secuencia de trabajo 3.	<i>Analizo, junto con mis compañeros, la lógica interna de las actividades y mejoro mi competencia motriz.</i>
Secuencia de trabajo 4.	<i>Valoro mi participación y la de mis compañeros durante la realización de un torneo.</i>

Propósito	
En este bloque el alumno llegará a acuerdos con sus compañeros, formará colectivos y planificará actividades. Como en el trabajo anterior, el docente fungirá como asesor de los estudiantes y motivará a los alumnos por medio de preguntas como las siguientes: • ¿Cómo llegar a acuerdos en el grupo para desarrollar las actividades? • ¿Qué ejercicios no son aconsejables en este circuito de acción motriz? • ¿Por qué es primordial que se organicen equipos mixtos? • ¿Por qué es importante el diseño de proyectos? • ¿Qué relevancia tiene, en las actividades cotidianas, el trabajo de equipo? • ¿Por qué es conveniente que haya diferentes opiniones?	
Contenidos	Aprendizajes esperados
1. Fortalecimiento, equilibrio y coordinación. 2. Deportes con imaginación.	Al concluir el bloque, el alumno: • Recupera sus experiencias como una forma de comprender los aprendizajes logrados y los aspectos a mejorar de los desempeños motores. • Analiza junto con sus compañeros diversas acciones motrices, establece situaciones equitativas de trabajo y colabora en tareas colectivas que mejoren la convivencia. • Llega a acuerdos con sus compañeros para desarrollar y planificar el disfrute de un juego, circuito motor o deporte que él mismo ha inventado o modificado. • Prevé y diseña acciones para mejorar la autodisciplina, considera el desempeño y cuidado de los otros y hace de la actividad física un espacio de mejora personal.

Duración: 16 sesiones.

Desglose didáctico

Soy mi propio estratega	
Secuencia de trabajo 1.	<i>Recupero mis experiencias.</i>
Secuencia de trabajo 2.	<i>Soy mi propio estratega.</i>

Bibliografía

De carácter general

- Aisenstein, Ángela (1995), *Curriculum presente ciencia ausente. El modelo didáctico en la Educación Física: entre la escuela y la formación docente*, t. iv, Argentina, Miño y Dávila.
- Arnold, Peter (1998), *Educación Física. Movimiento y curriculum*, Madrid, Morata.
- Azzerboni, Delia y Ruth Harf (2003), *Conduciendo la escuela, Manual de gestión directiva y evaluación institucional*, Buenos Aires, Ediciones Novedades Educativas.
- Baz, M. (1993), “El cuerpo instituido”, en *Revista Trampas*, México, UAM-X.
- Bordieu, P. (1992), *Sociedad y cultura*, México, Grijalbo/CNCA.
- Brhom, Jean-Marie y Pierre Bordieu (1992), *Materiales de sociología del deporte*, España, La Piqueta.
- Cagigal, José María (1976), *Deporte y agresión*, Madrid, Planeta.
- (1979), *Cultura intelectual y cultura física*, Buenos Aires, Kapelusz.
- (1981), *¡Oh Deporte! Anatomía de un gigante*, Valladolid, Miño.
- Caillois, Roger (1986), *Los juegos y los hombres. La máscara y el vértigo*, México, FCE.
- Calmels, Daniel (2001), *Cuerpo y saber*, Buenos Aires, Ediciones Novedades Educativas.
- (2001), *Espacio habitado en la vida cotidiana y la práctica psicomotriz*, Buenos Aires, Ediciones Novedades Educativas.
- Chateau, Jean (1958), *Psicología de los juegos infantiles*, Buenos Aires, Kapelusz.
- Da Fonseca, Vitor (1996), *Estudio y génesis de la psicomotricidad*, Barcelona, INDE.
- Delval, Juan (1993), *Los fines de la educación*, Madrid, Siglo XXI.
- Denis, Daniel (1980), *El cuerpo enseñado*, Barcelona, Paidós.
- Devís Devís, José (coord.) (2001), *La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI*, España, Alco y Alicante.
- Díaz Lucea, Jordi (1994), *El curriculum de la educación física en la reforma educativa*, Barcelona, INDE.
- Duvignaud, Jean (1997), *El juego del juego*, Colombia, FCE.
- Fernández Calero, Guillermo y Vicente Navarro Adelantado (1989), *Diseño curricular en educación física*, Barcelona, INDE.
- Fernández, A. (1995), “Aprender es casi tan lindo como jugar”, en *Revista de la escuela y del maestro*, año II, núm. 6, México, Fundación SNTE para la Cultura del Maestro Mexicano.
- Florence, Jacques, Jean Brunelle y Ghislain Carlier (2000), *Enseñar educación física en secundaria. Motivación, organización y control*, Barcelona, INDE.
- Foucault, M. (1991), *Vigilar y castigar. Nacimiento de la prisión*, México, Siglo XXI.
- Garvey, C. (1983), *El juego infantil*, Madrid, Morata.
- Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires (1999), *Pre-diseño curricular para la Educación General Básica. Segundo ciclo, t. I* (Educación primaria y media, según denominación vigente).
- (1999), *Pre-diseño curricular para la Educación General Básica. Segundo ciclo, t. II* (Educación primaria y media, según denominación vigente).
- Heller, Agnes (1977), *Sociología de la vida cotidiana*, Barcelona, Península.
- Hetzer, Hildegard (1978), *El juego y los juguetes*, Buenos Aires, Kapelusz.
- Huizinga, Johan (1972), *Homo Ludens*, Madrid, Alianza.

- Lagardera Otero, Francisco y Pere Lavega Burgués (2003), *Introducción a la praxiología motriz*, Barcelona, Paidotribo.
- Latapí Pablo (2003), *¿Cómo aprenden los maestros?*, México, SEP.
- Leif, Joseph y Lucien Brunelle (1978), *La verdadera naturaleza del juego*, Buenos Aires, Kapelusz.
- Manen, Max van (1998), *El tacto en la enseñanza. El significado de la sensibilidad pedagógica*, Barcelona, Paidós.
- Merleau Ponty, Maurice (1985), *Fenomenología de la percepción*, Barcelona, Planeta.
- Moreno Bayardo, María Guadalupe (2003), *El posgrado para profesores de educación básica. Cuaderno de discusión 5. Hacia una política integral para la formación y el desarrollo profesional de los maestros de educación básica*, México, SEP.
- Namo de Mello, G. (1999), *Nuevas propuestas para la gestión educativa*, México, SEP (Biblioteca del normalista).
- Navarro Adelantado, Vicente (1993), “Aprender a jugar y aprender jugando”, en *Fundamentos de educación física para enseñanza primaria*, vol. II, Barcelona, INDE (La educación física en... reforma), pp. 661-701.
- Ommo, Grupe (1976), *Estudios sobre una teoría pedagógica de la educación física*, Madrid, Instituto Nacional de Educación Física.
- Parlebas, Pierre (2001), *Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxiología motriz*, España, Paidotribo.
- (2003), *Elementos de sociología del deporte*, Málaga, Instituto Andaluz del Deporte.
- Pavía, Víctor et al. (1994), *Juegos que vienen de antes*, Buenos Aires, Humanitas (Cosmovisión).
- Piaget, Jean (1982), *La formación del símbolo en el niño*, México, FCE.
- (1983), *Psicología de la inteligencia*, Barcelona, Grijalbo.
- Ros, Nora et al. (2003), *0 a 5. La educación en los primeros años*, año xv, núm. 152, Buenos Aires, Ediciones Novedades Educativas.
- Ruiz Pérez, Luis M. (2000), *Deporte y aprendizaje*, Madrid, Visor.
- Sánchez Bañuelos, Fernando (coord.) (2003), *Didáctica de la Educación Física*, Madrid, Prentice Hall.
- Schön, D. (1989), *El profesional reflexivo. Cómo piensan los profesionales cuando actúan*, Barcelona, Paidós.
- SEP (2002), *Plan de estudios 2002. Licenciatura en Educación Física*, México.
- Turner, B. (1989), *El cuerpo y la sociedad. Exploraciones en teoría social*, México, FCE.
- Trigo Aza, Ma. Eugenia (1999), *Creatividad y motricidad*, Barcelona, INDE.

De carácter didáctico

- Aisenstein, Ángela (2002), *La enseñanza del deporte en la escuela*, Argentina, Miñó y Dávila.
- Aisenstein, Ángela (coord.) (2000), *Repensando la educación física escolar. Entre la educación integral y la competencia motriz*, Buenos Aires, Ediciones Novedades Educativas.
- Alonso, Dionisio y Juan del Campo (2001), *Iniciación al atletismo en primaria*, Barcelona, INDE.
- Alonso Marañón, Pedro Manuel (coord.) (1994), *La Educación Física y su Didáctica*, Madrid, Publicaciones ICCE (Formación de educadores).
- Ariño Laviña, Jesús et al. (1996), *Educación Física. ESO. Primer ciclo. Primero y segundo cursos. Libro del profesor*, Barcelona, Serbal.
- (1997), *Educación Física. ESO. Segundo ciclo. Tercero y cuarto cursos. Libro del profesor*, Barcelona, Serbal.
- Chokler, Myrtha et al. (2000), *Psicomotricidad. El cuerpo en juego: hacer, sentir, pensar*, Buenos Aires, Ediciones Novedades Educativas.

- Contreras Jordán, Onofre (1998), *Didáctica de la educación física. Un enfoque constructivista*, Barcelona, INDE.
- Corpas Rivera, Francisco, Salvador Toro Bueno y Juan A. Zarco Resa (s/f), *Educación Física en la Enseñanza Primaria*, Málaga, Aljibe.
- Florence, Jacques (2000), *Tareas significativas en educación física escolar*, Barcelona, INDE.
- Gallahue, David (1998), *Movimientos fundamentales, su desarrollo y rehabilitación*, México, Panamericana.
- García López, Antonio et al. (2002), *Los juegos en la educación física de los 12 a 14 años*, Barcelona, INDE.
- Gil Morales, Pablo (2001), *Metodología didáctica de las actividades físicas y deportivas. Manual para la enseñanza y animación deportiva*, Cádiz, Fundación Vipren.
- Gómez Juárez, Alberto (1984), *Hacia una educación para el tiempo libre*, México, Estafeta.
- Hernández Moreno, José (coord.) (2000), *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica. Aplicación a la educación física*, Barcelona, INDE.
- Jardi Pinyol, Carlos y Joan Rius Sant (s/f), *1000 Ejercicios y juegos con material alternativo*, Barcelona, Paidotribo.
- Largardera, Francisco et al. (1999), *Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte*, vol. 1, Barcelona, Paidotribo.
- Le Boulch, Jean (1976), *Educación por el movimiento*, Buenos Aires, Paidós.
- (1991), *El deporte educativo, Psicocinética y aprendizaje motor*, Barcelona, Paidós.
- (2001), *El cuerpo en la escuela en el siglo XXI*, Barcelona, INDE.
- Lleixà Arribas, Teresa (1999), *Juegos sensoriales y de conocimiento corporal*, Barcelona, Paidotribo.
- Lleixà Arribas, Teresa y Antonio Torres Beltrán (1997), *Manual Fichero. Educación Física. Primaria. Reforma*, Barcelona, Paidotribo.
- López Francesc, Pedro y Arderiu Antonell Maritxell (s/f), *El korfbal. Un deporte mixto en la escuela*, Barcelona, INDE.
- López Pastor, Víctor et al. (2003), *Buscando alternativas a la forma de entender y practicar la educación física escolar*, Barcelona, INDE.
- Méndez Jiménez, Antonio y Carlos Méndez Jiménez (2000), *Los juegos en el curriculum de la educación física. Más de 1000 juegos para el desarrollo motor*, Barcelona, Paidotribo.
- Pineda Chacón, José, José Pareja Acuña y María José Lanzas Jiménez (1997), *El cuerpo: expresión y comunicación. Fichero de juegos III*, Sevilla, Wanceulen.
- Quintana, Claudia et al. (2003), *0 a 5. La educación en los primeros años*, año xv, núm. 152, Buenos Aires, Ediciones Novedades Educativas.
- Riera, Joan y Jaime Cruz (s/f), *Psicología del deporte. Aplicaciones y perspectivas*, Barcelona, Martínez Roca.
- Rueda Maza, Ángel et al. (1997), *La condición física en la educación secundaria obligatoria. Una propuesta de desarrollo práctico hacia la autonomía del alumnado*, Barcelona, INDE.
- Ruiz, Juan F. (2001), *La iniciación deportiva basada en los deportes colectivos*, Madrid, Gymnos.
- Sáenz-López Buñuel, Pedro (1997), *La Educación Física y su didáctica. Manual para el profesor*, Cádiz, Wanceulen.
- SEP (2000), *Fichero de actividades de educación física*, Primero, segundo y tercer ciclo, México.
- Silva Camargo, Germán (2002), *Diccionario básico del deporte y la educación física*, Colombia, Target/Kinesis.
- Spravkin, Mariana et al. (2003), *0 a 5. La educación en los primeros años*, Buenos Aires, Ediciones Novedades Educativas.
- Target, Christian y Cathelineau Jacques (2002), *Cómo se enseñan los deportes*, Barcelona, INDE.
- Torres Beltrán, Antonio (s/f), *Manual fichero. Educación física, 12 a 16 años. ESO*, Barcelona, Paidotribo (Educación física y enseñanza).

- Villada Hurtado, Purificación y Manuel Vizueté Carrizosa (1998), *Educación Física 4. Serie Nuestro Mundo. Secundaria*, Madrid, Anaya.
- (1998), *Educación Física 5. Serie Sol y Luna. Primaria*, Madrid, Anaya.
- Villada Hurtado, Purificación, Manuel Vizueté Carrizosa e Isidoro González Gallego (2000), *Educación Física 1. Serie Aula Abierta. Secundaria*, Madrid, Anaya.
- Xesus, Jares (s/f), *El placer de jugar juntos. Nuevas técnicas y juegos cooperativos*, Madrid, CCS.
- Zaparozhanova, L. P. (s/f), *Juegos Activos. Educación Primaria y Secundaria Obligatoria*, Barcelona, Paidotribo.

Fuentes sugeridas

- Bargues Bonet, Amparo et al. (2002), *Educación Física: 1º y 2º ESO*, Madrid, Laberinto.
- (2002), *Educación Física: 3º y 4º ESO*, Madrid, Laberinto.
- Baroja Benlliure, Víctor y Enric Ma. Sebastiani i Obrador (1996), *Unidades didácticas para secundaria IV: jugar, jugar, jugar*, Barcelona, INDE.
- Batalla Flores, Albert (2000), *Habilidades motrices*, Barcelona, INDE.
- Bernal Ruiz, Javier (2001), *Juegos y actividades adaptadas. Todo lo que debemos saber para comprender y facilitar la integración*, Madrid, Gymnos.
- (2002), *Juegos y deportes de aventura*, Sevilla, Wanceulen.
- Blázquez Sánchez, Domingo (1995), *La iniciación deportiva y el deporte escolar*, Barcelona, INDE.
- Bolívar, Antonio (1998), *La evaluación de valores y actitudes*, Madrid, Anaya (Hacer reforma).
- Brito Soto, Luis Felipe (1996), *Educación física y recreación*, México, Edamex.
- (2004), “El saber cómo: hacer, actuar, desempeñarse. Quid del juego y la educación física”, en *Magisterio*, núm. 6, Colombia.
- Buxarrais, María Rosa, Miquel Martínez, Joseph María Puig y Jaume Trilla (1999), *La educación moral en primaria y en secundaria*, México, OEI-UNESCO/SEP (Biblioteca para la actualización del maestro).
- Camerino Foguet, Oleguer (1999), *Fichero: juegos deportivos recreativos*, Barcelona, INDE.
- Campo, Juan José et al. (2002), *Fichero: juegos sensoriales, de equilibrio y esquema corporal*, Barcelona, INDE.
- Casanova, María Antonia (1998), *La evaluación educativa. Escuela básica*, México, Cooperación Española/SEP (Biblioteca del normalista).
- Castañer Balcells, Marta y Eugenia Trigo Aza (1995), *La interdisciplinariedad en la educación secundaria obligatoria. Propuestas teórico-prácticas*, Barcelona, INDE.
- Castañer Balcells, Marta y Oleguer Camerino Foguet (1991), *La educación física en la enseñanza primaria*, Barcelona, INDE.
- Delgado Fernández, Manuel y Pablo Tercedor Sánchez (2002), *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*, Barcelona, INDE.
- Devís Devís, José y Carmen Peiró Velert (1992), *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados*, Barcelona, INDE.
- Díaz Lucea, Jordi (1993), *Unidades didácticas para secundaria I: de las habilidades básicas a las habilidades específicas*, Barcelona, INDE.
- Famose, Jean-Pierre (s/f), *Aprendizaje motor y dificultad de la tarea*, Barcelona, Paidotribo.
- Fichero de juegos de equipo* (1999), Barcelona, INDE.
- Freile Aranda, Antonio (coord.) (2001), *Actividad física jugada. Una propuesta educativa para el deporte escolar*, España, Marfil.
- Fullan, Michael y Andy Hargreaves (1999), *La escuela que queremos. Los objetivos por los que vale la pena luchar*, México, Amorrortu/SEP (Biblioteca para la actualización del maestro).
- Gómez, Jorge (2002), *La educación física en el patio. Una nueva mirada*, Buenos Aires, Stadium.

- Grasso, Alicia (2001), *El aprendizaje no resuelto de la educación física. La corporeidad*, Buenos Aires, Ediciones Novedades Educativas.
- Gutiérrez Sanmantín, Melchor (2003), *Manual sobre valores en la educación física y el deporte*, Barcelona, Paidós.
- Hargreaves, Andy et al. (2000), *Una educación para el cambio. Reinventar la educación de los adolescentes*, México, Octaedro/SEP (Biblioteca del normalista).
- Marqués Escámez, José Luis (1997), *Iniciación a juegos y deportes alternativos. Actividades de educación física*, Madrid, Escuela Española.
- Martínez de Aro, Vicente (s/f), *La educación física en la educación secundaria obligatoria. Guía del profesor*, Barcelona, Paidotribo.
- McFarlane, Angela (2003), *El aprendizaje y las tecnologías de la información*, México, Santillana/SEP (Biblioteca para la actualización del maestro).
- Meece L., Judith (2000), *Desarrollo del niño y del adolescente. Compendio para educadores*, México, McGraw-Hill Interamericana/SEP (Biblioteca para la actualización del maestro).
- Navarro Adelantado, Vicente (2002), *El afán de jugar. Teoría y práctica de los juegos motores*, Barcelona, INDE.
- Omeñaca Cilla, Raúl y Jesús Vicente Ruiz Omeñaca, *Juegos cooperativos y educación física*, Barcelona, Paidotribo.
- Orlick, Terry (s/f), *Libres para cooperar, libres para crear. Nuevos juegos y deportes cooperativos*, Barcelona, Paidotribo.
- Pérez, Isaac J. y Manuel Delgado (2004), *La salud en secundaria desde la educación física*, Barcelona, INDE.
- Pineda Chacón, José, José Pareja Acuña y María José Lanzas Jiménez (1997), *El cuerpo: imagen y percepción. Fichero de juegos*, 4 vols., Sevilla, Wanceulen.
- Prat Grau, María y Susanna Soler Prat (2003), *Actitudes, valores y normas en la educación física y el deporte. Reflexiones y propuestas didácticas*, Barcelona, INDE.
- Ruiz Pérez, Luis M. (1995), *Competencia motriz. Elementos para comprender el aprendizaje motor en educación física escolar*, España, Gymnos.
- Sandoval, Etelvina (2000), *La trama de la escuela secundaria. Instituciones, relaciones y saberes*, México, UPN/Plaza y Valdés.
- Savater, Fernando (1998), *Ética para Amador*, México, Fondo Mixto/Ariel/SEP.
- Sebastiani i Obrador, Enric M. (1996), *Unidades didácticas para secundaria*, vol. II, Barcelona, INDE.
- Ureña, Fernando (1997), *La educación física en secundaria*, vol. II, Barcelona, INDE.
- Ureña, Fernando (coord.) (1997), *La educación física en secundaria. Elaboración de materiales curriculares. Fundamentación teórica*, Barcelona, INDE.
- (1997), *La educación física en secundaria. Elaboración de materiales curriculares. Unidades didácticas. Primer ciclo: primer curso*, Barcelona, INDE.
- (1997), *La educación física en secundaria. Elaboración de materiales curriculares. Unidades didácticas. Primer ciclo: segundo curso*, Barcelona, INDE.
- (1997), *La educación física en secundaria. Elaboración de materiales curriculares. Unidades didácticas. Segundo ciclo: tercer curso*, Barcelona, INDE.
- (1997), *La educación física en secundaria. Elaboración de materiales curriculares. Unidades didácticas. Segundo ciclo: cuarto curso*, Barcelona, INDE.
- Vázquez Gómez, Benilde (1989), *La educación física en la educación básica*, Madrid, Gymnos.

Videos

- SEP (1998), *Haga deportes pero cuide su salud*, México (El video en el aula: usos didácticos de la videoteca escolar; segundo acervo).
- (1998), *Seréis campeones*, vols. 1 y 2, México (El video en el aula: usos didácticos de la videoteca escolar; segundo acervo).
- (1999), *Las actividades alternativas de la educación física. La Plaza de los Desafíos*, México (Barra de verano).

- (1999), *Los juegos modificados*, vol. I, México (Barra de verano).
- (1999), *Los materiales didácticos para la educación física*, vol. I, México. (Barra de verano).
- (1999), *Ritmo y movimiento*, vol. I, México (Barra de verano).
- (1999), *Secuencias didácticas*, vols. I y II, México (Barra de verano).
- (2000), “Rítmica corporal”, en *Ritmo y movimiento*, vol. II, México.
- (2000), *La sesión de educación física en preescolar*, México (Barra de verano).
- (2000), *La sesión de educación física en primaria*, México (Barra de verano).
- (2000), *La sesión de educación física en secundaria*, México (Barra de verano).
- (2000), *Los juegos modificados*, vol. II, México (Barra de verano).
- (2000), *Los materiales didácticos*, vol. II, México (Barra de verano).

Cuadernos de actualización

- Capel, Susan y Jean Leah (2002), *Reflexiones sobre la educación física y sus prioridades*, México, SEP (Biblioteca para la actualización del maestro. Serie Cuadernos).
- Velázquez Callado, Carlos (2004), *Las actividades físicas cooperativas. Una propuesta para la formación de valores a través de la educación física en las escuelas de educación básica*, México, SEP (Materiales de actualización docente. Serie: Educación Física).

3er
grado

Tercer grado

Bloque I

Desglose didáctico

El lenguaje corporal: sentido y significado

Propósito

El propósito del presente bloque es que los alumnos organicen sus acciones y comuniquen sus ideas y vivencias al participar en las distintas alternativas de la acción motriz. Se pretende que los estudiantes se expresen corporalmente a través de actividades como el modelado y la representación, y enriquezcan sus maneras de comunicarse.

Contenidos

1. Las diferentes formas de comunicación mediante el cuerpo.
2. La representación corporal.
3. Dominios del cuerpo.

Aprendizajes esperados

Al concluir el bloque, el alumno:

- Se comunicará y expresará corporalmente mediante actividades de modelado y representación.
- Identificará y enriquecerá diferentes y variadas maneras de comunicación.
- Desarrollará su motricidad a través de procesos creativos del lenguaje corporal.

Duración: 16 sesiones.

El lenguaje corporal: sentido y significado

Secuencia de trabajo 1. **Del gesto a la palabra.**

Secuencia de trabajo 2. **La exploración de los elementos de comunicación corporal.**

Secuencia de trabajo 3. **El uso expresivo del cuerpo.**

Actividad complementaria. **Prever el riesgo.**

Comentarios y sugerencias didácticas

Las actividades y los contenidos del presente curso tienen vinculación con los de la asignatura de Formación Cívica y Ética y, particularmente, con los de Orientación y Tutoría. Dicha relación tiene que ver con el autoconocimiento de los alumnos respecto a sus potencialidades, aspiraciones y necesidades; con la toma de decisiones para modificar actividades y favorecer una participación equitativa e incluyente; con la conformación de ambientes de respeto y apoyo mutuo y, sobre todo, con la importancia de conformar una perspectiva personal sobre sí mismos y respecto al trato con los demás.

De manera específica, el trabajo y los contenidos del bloque v, “Soy mi propio estratega” han de concordar de manera constante con los respectivos de los espacios curriculares arriba anotados, e incorporar las experiencias y aprendizajes obtenidos en Educación Física al *Proyecto de vida*.

El profesor de la asignatura ha de estar muy atento a buscar esas vinculaciones y, junto con los alumnos, analizar las decisiones, las modificaciones a las actividades, la participación mixta, las acciones equitativas y, sobre todo, el juego limpio, que posibilitan la convivencia diaria, el desarrollo personal y el aprendizaje.

Los contenidos de este primer bloque “El lenguaje corporal: sentido y significado”, permiten consolidar la integración de la corporeidad y la entidad corporal. El bloque está formado por tres secuencias de trabajo, las cuales se desarrollarán en 16 sesiones que introducen progresivamente a los alumnos en el conocimiento y valoración de sí mismos.

La primera secuencia, “Del gesto a la palabra”, tiene como finalidad principal estimular el desarrollo de la motricidad global en los adolescentes; los alumnos deberán reconocer que el gesto, la palabra y la grafía no sólo comunican ideas, sino también sentimientos, vivencias y anhelos. De esta manera el gesto corporal matiza y da fuerza a la palabra, y ésta, a su vez, extiende el color y trazo de la imagen visual.

En la segunda secuencia, “La exploración de los elementos de comunicación corporal”, se busca, con diferentes componentes de la comunicación corporal (la representación, la improvisación, el modelado) desarrollar la imaginación, la fantasía, la originalidad y la creatividad en los alumnos. Los roles e interpretaciones corporales permitirán situar a los adolescentes como protagonistas de las sesiones de educación física, al tiempo que trabajan individualmente, por parejas o en grupos pequeños.

La tercera secuencia de trabajo, “El uso expresivo del cuerpo”, plantea a los alumnos diversas estrategias para diferenciar dominios corporales antagónicos, tales como: global-segmentario, tensión-distensión-relajación, y expresión-impresión.

La actividad complementaria, “Prever el riesgo”, tiene por objetivo dar información relevante a los adolescentes acerca de la conformación de la articulación del tobillo y los cuidados que se deben tener para evitar alguna lesión, así como del tipo de calzado más recomendable para realizar los desempeños físicos.

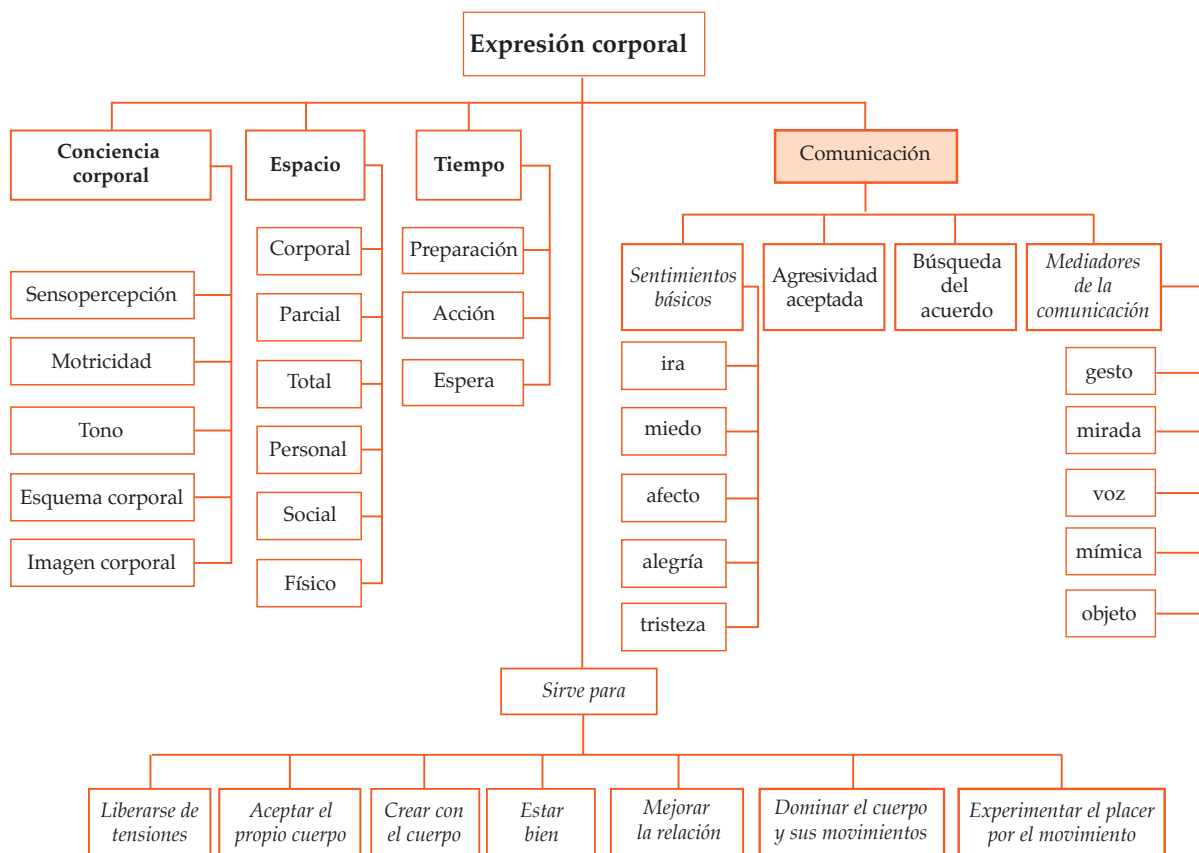
Esta secuencia de trabajo tiene como finalidad favorecer la expresión a través de gestos, palabras y grafías por medio de los cuales los alumnos comunican ideas, sentimientos, emociones y vivencias, lo que contribuye a integrar y concretar sus pensamientos.

Actividad 1

La expresión de sentimientos

Para iniciar esta secuencia es conveniente que los alumnos, junto con el profesor, revisen y analicen el mapa conceptual que a continuación

se presenta. La finalidad es identificar los aspectos centrales de las propuestas de expresión corporal.



Posteriormente, en equipos, los alumnos comentan en torno a las prácticas de expresión corporal que han visto o realizado, y analizan el tipo de acciones y valores que en esas manifestaciones se dan, por ejemplo: la libertad de pensamiento y de movimientos, la representación de acontecimientos personales y de elementos de la naturaleza, la coordinación corporal con otros, etcétera.

Se sugiere recordar individualmente aquellas experiencias que han tenido como participantes o espectadores, compartirlas en parejas, y analizar las sensaciones y vivencias que han producido. Finalmente, conversar sobre cómo acercarnos a estas prácticas de expresión corporal y qué podemos lograr si participamos en ellas; después, completar el siguiente cuadro:

La expresión corporal nos puede ayudar a:	¿Cómo lo podemos hacer?
• Liberar tensiones.	
• Aceptar el propio cuerpo.	
• Crear con el cuerpo.	
• Estar bien.	
• Mejorar las relaciones con los demás.	
• Dominar el cuerpo y sus movimientos.	
• Experimentar el placer por movernos.	

La siguiente sesión propone establecer un ambiente de trabajo en el que sea posible canalizar la expresión.

Sesión de Educación Física 1		
10 minutos	Inicio	• Reconocer el espacio con la mirada (dimensiones, colores, luz, objetos). • Recorrer el espacio en todos los sentidos y direcciones e intentar ocupar toda el área mediante diferentes desplazamientos (caminar, trotar, saltar). • Buscar posibilidades de contacto con el suelo y con las paredes a través de toda nuestra superficie corporal (puede probarse con ojos abiertos y cerrados). • Desplazarse por el área y, a una señal, ocupar el mayor o menor espacio posible. En este último caso, el grupo puede formar un bloque unido que no se puede separar. • Por parejas, desplazarse alejándose lo más posible uno del otro, sin perder la comunicación (mirada), y volver a acercarse.
25 minutos	Desarrollo	• Por parejas: – <i>Sensibilidad kinestésica</i>: establecer comunicación con la mirada, con el tacto, con gestos, con sonidos o con las manos. – <i>Sensibilidad auditiva</i>: un compañero conduce a otro, le hace escuchar diversos instrumentos musicales (tambor, pandero, crótalo, sonajero) y le solicita que los identifique. – <i>Sensibilidad táctil</i>: tocar diversos objetos, texturas y personas e identificarlos (madera, hierro, piedra, ropa, Carmen, Francisco). – <i>Sensibilidad olfativa</i>: identificar esencias y aromas (oler perfumes, jabones, plantas aromáticas: menta, tomillo, romero, hierbabuena). – <i>Sensibilidad gustativa</i>: identificar sabores (probar diversos alimentos y bebidas naturales: manzana, fresa, piñón, almendra). Se busca centrar la atención de los alumnos en las experiencias corporales, enfatizar sensibilidades y motivarlos a que conozcan las cualidades del cuerpo. Esta propuesta es sólo un ejemplo, que se puede enriquecer con la iniciativa del profesor y los alumnos.

10 minutos	Final	• Expresar con el cuerpo la sensación de agua fría y caliente, como si estuvieran bajo la ducha. Analizar las diferencias en el movimiento entre las dos sensaciones. • Sentados en círculo, hacer gestos con la cara, los ojos, las manos. Imitar animales o personas en distintas situaciones o estados de ánimo. • Con los ojos cerrados, expresar con movimientos qué entienden por suavidad, aspereza, sequedad.
------------	-------	---

Actividad 3

¿Cómo saber qué es?

A continuación se presenta otro ejemplo de sesión en que se propicia la comunicación y la expresión corporal entre los alumnos.

Sesión de Educación Física 2		
10 minutos	Inicio	• Descubrir la capacidad expresiva de las distintas zonas del cuerpo, con diversos movimientos. • Expresar distintos estados de ánimo y caracteres: un adolescente despreocupado, fuerte, alegre, triste, simpático, bailarín, tímido, presumido. • Expresar qué es el orden y qué el desorden.
25 minutos	Desarrollo	• Organizar al grupo en equipos de cinco integrantes colocados en círculo; a cada uno se le asigna un verbo y a una indicación representan, con movimientos, la acción correspondiente. • Cada alumno selecciona un personaje imaginario. Cuando se les indica, se desplazan por el espacio, adoptan gestos y movimientos del personaje durante un tiempo determinado. Mientras lo hacen, observan a sus compañeros; después comentan en grupo la experiencia y reconocen a los personajes seleccionados.

		- Organizar al grupo en equipos de siete u ocho integrantes. A cada uno se le proporciona un periódico; deberán leerlo y buscar palabras relacionadas con otras, recortarlas y pegarlas de tal manera que obtengan un poema libre con una idea central. Cada equipo lo dramatiza, de manera sencilla pero con los elementos que le dan coordinación, fuerza y creatividad. El resto del grupo observa y describe, refiriéndose al lenguaje corporal: ¿Qué es lo que dice por su manera de caminar, de estar de pie, por sus gestos? - Lo que parece que dice, ¿es realmente lo que quiere decir? Comentar con el grupo los motivos de hacerlo de esa manera y cuál es su idea central.
10 minutos	Final	- Respirar y marchar al ritmo de una música suave; hacer movimientos que la resalten. - Desde el suelo, subir poco a poco hasta quedarse de pie, bajar al ritmo de la respiración, primero con movimientos fluidos y luego cortados, como muñecos mecánicos.

Después de realizar estas sesiones, o durante las mismas, es conveniente incorporar las propuestas que los alumnos registraron en el cuadro de las finalidades de la expresión corporal, y también comentar los resultados, las sensaciones, las actitudes y, sobre todo, los aprendizajes obtenidos. Para ello se puede solicitar a los alumnos un trabajo escrito, en el cual expresen sus experiencias y que reditúe en un mejor conocimiento de sí mismos.

Organización general

- Las actividades que se realizan dentro de las sesiones se deben ordenar de forma progresiva (de menor a mayor dificultad o complejidad) y elegir las más convenientes para el nivel de los alumnos.

- Al momento de trabajar por parejas, cambiar frecuentemente de compañero para dar mayor riqueza y variedad a las relaciones entre los alumnos.
- Es conveniente elegir espacios en los cuales los alumnos se sientan cómodos y puedan realizar las actividades sin inhibiciones.
- Recorrer el espacio en todos los sentidos y direcciones e intentar ocuparlo con los desplazamientos.
- Comentar y analizar en grupo lo siguiente:
 - ¿Cómo nos comunicamos con nuestros compañeros?
 - ¿Qué experiencias obtuvimos?
 - ¿Cómo nos sentimos?
- Ningún alumno puede ser excluido de la actividad.

- Proponer variantes con la finalidad de hacer las sesiones cada vez más atractivas.
- Al finalizar, es valioso realizar una reunión para comentar las experiencias y los logros obtenidos.
- Favorecer la integración de alumnos con necesidades educativas especiales; desarrollar las relaciones entre todos los integrantes del grupo, y generar sen-

timientos y actitudes de autoestima y aceptación de sí mismos.

- El ambiente de trabajo ha de caracterizarse por el respeto, la tolerancia y la reflexión acerca de lo que se hace y para qué. En ese marco, hay que favorecer la relajación, mantener la atención de los alumnos, generar un clima de disciplina y confianza y crear una atmósfera positiva para el ejercicio corporal.

Secuencia de trabajo 2

La exploración de los elementos de comunicación corporal

En esta secuencia se propone que los alumnos vivencien la representación, la improvisación, la imaginación y el modelado; y reconozcan gestos, roles e interpretaciones corporales.

Actividad 1

Se solicita al grupo traer revistas, carteles y periódicos para observar en ellos la manera como se presentan los cuerpos de hombres y mujeres; los alumnos deberán confeccionar un *collage* en el que muestren las distintas formas y modos de

Formas y modos de ver

ver lo corporal. Descubrir los mensajes o ideas de los recortes: si son deportivas, de modas, del cuerpo esbelto, indígenas, etcétera, y analizar los mensajes ahí mostrados. La siguiente tabla puede orientar el trabajo.

Análisis general

- ¿Qué idea de cuerpo presentan?
- ¿Hay diversidad cultural y social en las imágenes (negros, blancos, mestizos, campesinos, obreros, niños, ancianos, enfermos)?
- ¿Su mensaje es: “el cuerpo de todos debe ser así”?
- ¿Qué más podemos decir?

Análisis de roles

- ¿Qué rol está presente? ¿Qué quiere decir?
- ¿Cómo se maneja el género?
- ¿Qué lugar le dan a los hombres?, ¿y a las mujeres?
- ¿Hay jóvenes, niños y adultos o es preponderante algún grupo?

Análisis gestual

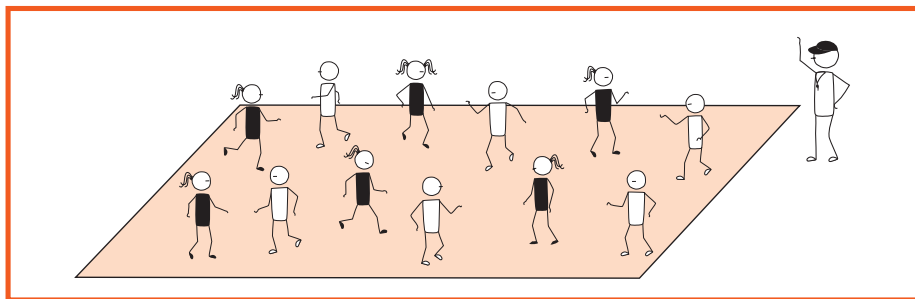
- ¿Qué gesto utilizan?
- ¿Qué pretenden transmitir?
- ¿Con qué apoyan ese gesto? (color, ropa, accesorios de joyería, publicidad deportiva, bebidas)
- ¿Esto qué finalidad tiene?
- ¿Qué podemos deducir del mensaje gestual que trata de transmitir?

Conversar sobre estos asuntos permite descubrir los gestos corporales que se utilizan en los medios, analizar sus mensajes y reflexionar sobre la manera en que las imágenes se relacionan con nuestra vida.

Conviene después comentar sobre el tipo de gestos corporales utilizados en el deporte y los realizados en las sesiones de educación física. Puede elaborarse un breve ensayo donde se comparen estas informaciones, y se incluyan entrevistas a compañeros y profesores con la siguiente pregunta: ¿cómo influyen los mensajes, los gestos y otras formas de comunicación corporal en nuestra identidad propia y cultural?

Actividad 2

¿En que nos parecemos?



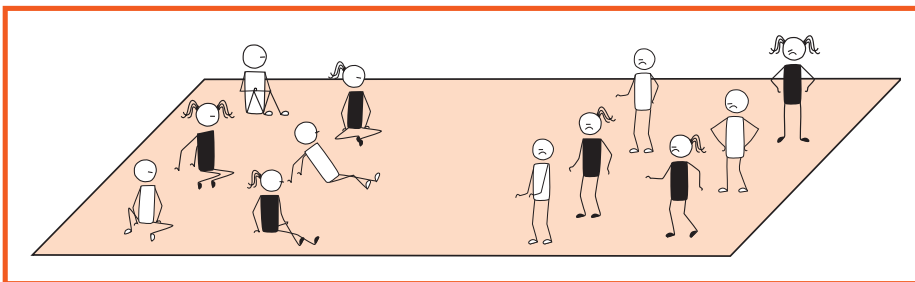
Todos los alumnos se dispersan en el espacio donde tiene lugar la clase y al caminar se observan en silencio unos a otros. A la indicación del maestro se integran grupos según similitudes corporales (color de ojos, altura, color de pelo, forma de andar, ademanes), gustos (cine, lectu-

ra, paseos), y aficiones (deporte, coleccionismo, música).

Debe propiciarse la participación de los alumnos y que comenten el tipo de comunicación establecida de acuerdo con las características que se comparten.

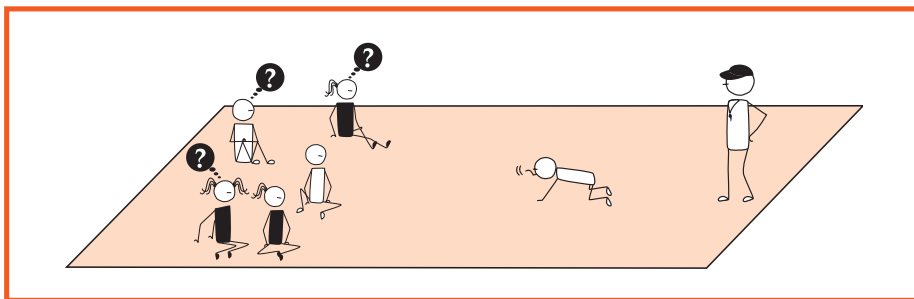
Actividad 3

Una gran historia



En equipos mixtos de seis integrantes crear una historia con los datos y reflexiones obtenidas en la actividad 1, "Formas y modos de ver". Se sugiere agregar sentimientos básicos como la alegría, la tristeza, la ira, el amor, el miedo. Cada equipo pasa al frente a dramatizar su historia, el resto del grupo intenta descubrir qué esta-

do de ánimo se está representando. Al final se conversa sobre cómo aprendemos a analizar los estados de ánimo en la historia creada por cada equipo, y cómo todos los días nos percatamos del estado de ánimo de los compañeros con sólo mirar sus gestos y comportamientos.

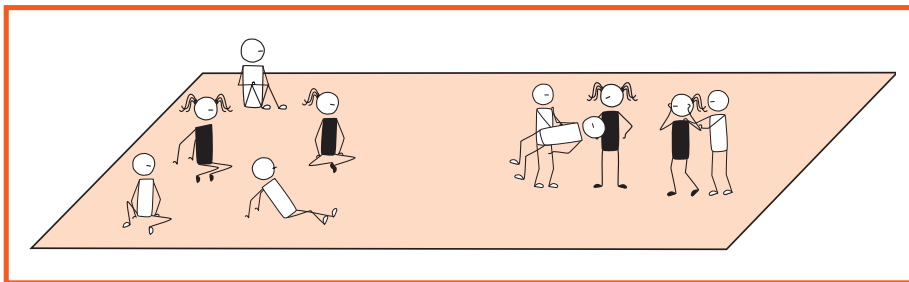


Con la finalidad de reconocer gestos, posturas y actitudes corporales se propone realizar dos tareas. Éstas integran vivencias desde el plano individual hasta el colectivo; se busca que los alumnos comprendan que los gestos y las actitudes corporales tienen un sentido cuando se manifiestan en lo personal, y otro cuando es un grupo el que se expresa.

Primeramente, organizados en grupos de cinco integrantes, cada uno representa con su cuerpo un determinado objeto o animal. Cuando esté bien conformado, se explica y describe al resto del grupo cuáles son los gestos, posturas o

actitudes que dan forma a la representación de cada integrante, destacando los aspectos más expresivos de cada quién.

La segunda tarea consiste en que los alumnos, organizados en los mismos equipos, seleccionen a un personaje que les guste de una revista o periódico, y guarden en secreto la elección. El maestro junta los recortes de todos los participantes y los coloca en una zona visible. Cada grupo pasa a representar de forma estática su personaje, mientras el resto del grupo trata de adivinar a qué recorte corresponde cada uno.



Para complementar, ahora se incorporan a las acciones movimientos, desplazamientos y, sobre todo, una secuencia o trama que brinda a las representaciones un sentido. Para lograrlo se propone lo siguiente:

Formar equipos de cinco a ocho integrantes para representar mediante posturas y movimientos el tema de una película, un libro, un cuento, una obra de teatro, o simplemente la asociación de algunas palabras.

Una vez creada la pequeña obra, se da vida a los personajes y se escoge una música que ambiente el tema. Conviene proporcionar a los alumnos un tiempo para ensayar su actuación y valorar la posibilidad de emplear disfraces.

Conjugar los momentos de representación estática y dinámica según suene o no la música. Al detenerla súbitamente, los personajes se quedan estáticos con la calidad suficiente como

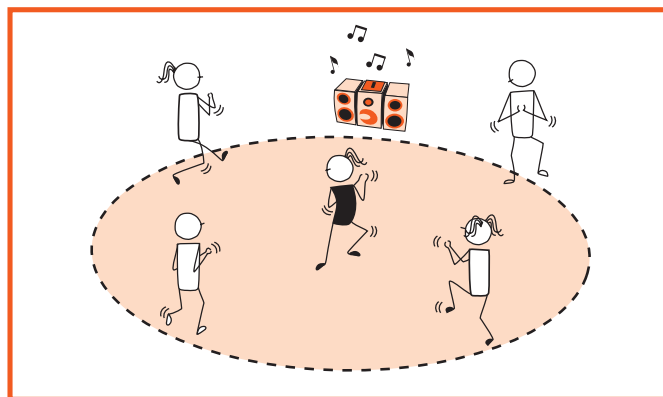
para *hacer una foto*. Cuando suena nuevamente, se continúa con la representación del tema.

Organización general

- Propiciar que los alumnos cooperen y se integren en equipo para una mejor identificación y relación con todos los miembros del grupo.
- Observar los niveles de participación, el trabajo cooperativo en conjunto y en equipos mixtos.
- Evaluar, con la participación de todos los integrantes del grupo, los propósitos logrados y lo que se debe mejorar.
- Incorporar el trabajo de sensibilización y percepción realizado en la asignatura de Artes, para complementar los aspectos de la comunicación corporal y el reconocimiento de sí mismos.

Con la finalidad de diferenciar dominios corporales antagónicos (global- segmentario, tensión-dis-tensión-relajación, expresión-impresión), se propone realizar actividades y juegos que permitan reconocer cada una de las articulaciones y segmentos corporales.

Actividad 1

Una propuesta para todos
(global-segmentario)

Se organiza al grupo en círculo. Al ritmo de una música de percusiones, un alumno pasa al centro a realizar un movimiento corporal y el resto del grupo lo imita. Todos, en su momento, proponen algo diferente. Posteriormente se realiza otra ronda donde cada uno pueda comunicar algo con sólo utilizar una parte del cuerpo; finalmente utilizarán todo el cuerpo. El resto del grupo adivina el mensaje.

Comentar en grupo los siguientes planteamientos:

- ¿Qué diferencias pueden señalarse entre cada una de las variantes?

- ¿Es más fácil comunicarse al utilizar todo el cuerpo o sólo una parte de él?
- ¿Qué mensajes fueron los más claros al emplear sólo una parte del cuerpo y cuáles al recurrir a todo el cuerpo?

Variantes

- Realizar movimientos segmentarios tipo robot.
- Ejecutar movimientos globales tipo *break dance*: ondulados, continuados y/o sinuosos.

La relajación dentro de las sesiones, es indispensable. Al integrarla en educación física, es posible observar en los alumnos su flexibilidad, la disponibilidad mental y física y una distensión que vuelve el esfuerzo más fácil. Hay que tener cuidado para no traspasar límites ya que pueden presentarse insuficiencias respiratorias, espasmos, músculos tensos, etcétera.

Para practicar las siguientes actividades, se han de tener en cuenta varios aspectos.

- Cada una de las propuestas se efectúan en cuatro fases:
 - Realizar la tensión.
 - Mantener la tensión.
 - Distensión-relajación.
 - Pausa
- Se inicia con un lado del cuerpo, repitiendo la acción varias veces sin cambiar. Se hace una pausa durante unos minutos (en una posición distendida y simétrica), para observar las modificaciones que se producen en la parte del cuerpo activada, respecto del lado que permaneció inactivo.
- Se deben observar y sentir las diferencias en uno y otro lado del cuerpo respecto a los contactos con el suelo, el volumen del cuerpo, la longitud, el peso, la temperatura, la consistencia, y otros aspectos concretos o difusos que llamen la atención.
- Se sugiere definir la sensación producida.
- Se realiza la experiencia con el otro lado del cuerpo.

Sentir cada parte de nuestro cuerpo (tensión-distensión-relajación)

- Se sugiere la siguiente progresión para realizar los ejercicios con las distintas partes del cuerpo.
 - Mano derecha-izquierda.
 - Pie derecho-izquierdo.
 - Brazo derecho-izquierdo.
 - Pierna derecha-izquierda.
 - Cara.
 - Brazos.
 - Piernas.
 - Global: brazos, piernas, cara.
- El desarrollo de cada movimiento se hace con lentitud, cuidando que cada fase dure varias respiraciones completas. Con ello se aprende a independizar la respiración y a utilizar siempre la mínima tensión para afinar el tono muscular, de modo que no se propague a otras zonas del cuerpo.

Lo que a continuación se proponen son ejemplos de movimientos que se pueden realizar.

Estiramientos

Posición de las manos y los dedos

- ¿Podemos sentir si hay alguna fuerza o resistencia en ellas?
- ¿No hacen ninguna presión?
- ¿Hasta dónde y de qué modo podemos extender los dedos sin aumentar el grado de tensión en el brazo?

Tobillo

- Concentrar la atención en el pie derecho. Diferenciar el pie de la pierna y el punto de unión entre ellos: el tobillo.
- Con lentitud extender el tobillo desde el empeine, hacia adelante, como si quisiéramos tocar con los dedos el suelo, pero sin causar tensión en ellos.

Rostro

- Llevar la atención por cada zona: alrededor de los ojos, en las cejas, en la frente, en las mejillas, en la boca, los labios, la lengua, las mandíbulas, las orejas, la garganta, la nuca. Recorrer lenta y profundamente todo el conjunto de la cara con la intención de aflojar cada músculo.

Contracciones

Boca

- Apretar lentamente las mandíbulas, los dientes –unos contra otros– sin que sea demasiado. Lo necesario para subir la tensión en esa zona concreta, sin que se extienda a otras partes.
- Observar hacia qué partes de la cara y del cuello se traslada algo de tensión de forma inevitable.
- Aflojar lentamente, sentir cómo dientes y mandíbula van soltándose hasta quedar separados de manera natural.

Ojos

- Cerrar lentamente los ojos y apretarlos con cuidado, mantenerlos así, y dejar libre la respiración. Observar que no se produzca tensión en otras zonas.

- Dejar que se suelten y se abran lentamente, hasta quedar en su posición inicial.

Rotaciones

Piernas

- ¿Hacia donde están orientados los pies?
- ¿Hacia donde señalan las rodillas?
- ¿Ambas piernas están igual?
- Realizar lenta y suavemente una rotación externa: girar las piernas hacia fuera sin moverse del suelo. Articulaciones y segmentos participan en la rotación: pies, rodillas y caderas.
- Mantener la rotación durante unos segundos, observar la fuerza que se realiza para mantener la rotación.
- ¿Se modifican otras zonas de forma natural, mediante la rotación? ¿Cuáles? ¿Cómo?
- Prestar atención a la columna, desde la cintura a la cabeza.

Levantamientos

- Levantar un segmento o articulación sin que intervengan otras partes del cuerpo.

Rodilla

- Concentrar la atención en una rodilla, sin perder la presencia de la imagen del cuerpo.
- Diferenciar la rodilla del conjunto de la pierna.
- Dejar que la pierna tenga el mayor contacto, pesada.
- Con cuidado, tirar de la rodilla hacia arriba, con la intención de levantarla unos centímetros; sentir la pesadez, el esfuerzo y cómo se despegó al cambiar su contacto con el suelo.

- ¿Dónde se encuentra la tensión que mantiene la rodilla levantada?
- En cada levantamiento se debe clarificar muy bien el punto que se quiere levantar, distin-

guiéndolo de las zonas más cercanas. Si se trata de la muñeca, distinguirla de la mano, de los dedos, del antebrazo y del codo.

Actividad 3

Un cuento motor

Los cuentos motores son un recurso didáctico que permite canalizar y animar la expresión corporal y el trabajo en equipo de los alumnos. Estos cuentos son un excelente medio para que los estudiantes trabajen sus ideas y sentimientos, y los presenten a través de una representación que va integrando más elementos y que tiene como principal característica la fluidez.

Un cuento motor consiste en representar a través de los movimientos del cuerpo lo que dice el cuento, es una variante entre un cuento cantado y el escenificado. Contiene una característica específica: el movimiento. También se le puede denominar cuento jugado.

Considerando lo anterior, se propone que los alumnos, organizados en equipos, representen un cuento motor con una estructura sencilla por medio de la expresión corporal. Su duración será de 10 a 15 minutos.

Todo cuento motor debe reunir las siguientes características:

- Presentación de los personajes
- Situación cotidiana que llame la atención a los alumnos.
- Acción del protagonista o protagonistas.
- Desenlace.

El alumno que narra el cuento tiene que vivenciarlo, introducirse en él, gesticular y moverse.

El tema lo eligen los propios alumnos:

- Cuentos fantásticos.
- Cuentos realistas.
- Cuentos de animales.
- Cuentos de personajes.
- Cuentos populares.
- Fábulas.
- Leyendas.

Los alumnos buscan los materiales para su representación.

Una vez presentados los cuentos motores se sugiere comentar:

- a) Las experiencias, ideas y expectativas que se presentaron tanto en la planificación del trabajo como en la puesta en marcha y lo que las miradas del resto de sus compañeros les decían.
- b) Las principales dificultades encontradas y los temores superados.
- c) Qué se puede hacer para mejorar.
- d) Cuáles rasgos del lenguaje corporal son más fáciles de entender.

Con la finalidad de vivenciar con los alumnos conflictos de valor, se propone realizar un debate sobre un tema, hipotético o real, que elijan los alumnos y encontrar una solución al dilema. Es decir, deben tomar decisiones y fundamentarlas.

Conviene contrastar posturas contrarias o diferentes a la propia, y utilizarlas como posible instrumento para modificar, profundizar, completar o perfeccionar la propia perspectiva.

A continuación se presenta un ejemplo y algunas orientaciones que se deben considerar para llevar a cabo la actividad.

- Analizar el dilema individual o colectivamente.
- Comprobar que se comprende el dilema planteado y ofrecer alternativas de solución.
- Reflexionar en forma individual y seleccionar una alternativa.
- Discutir el dilema. Cada alumno expone su respuesta y argumenta ante el grupo.

Diagnóstico de situación

Alguien está solo

En la sesión de educación física de tercer grado de secundaria hay problemas con un chico en particular. Todos los compañeros se quejan de su comportamiento y actitud al realizar las actividades: toma el material de otros y a veces lo pierde; en algunas ocasiones estropea los juegos y sin ningún

motivo hace que compañeros se enojen; a menudo se pelea durante la sesión y durante el recreo.

Este chico dice que nadie quiere trabajar con él cuando se requiere la participación en parejas o en equipos. Siente que siempre lo culpan de todo lo negativo y dice que simplemente se defiende cuando los otros lo molestan... no tiene amigos.

Ya se ha hablado muchas veces con él y con sus padres para intentar encontrar una solución. Algunas veces ha pedido perdón y otras el grupo se ha disculpado. Pero casi cada semana el problema se repite.

Intenta contestar a las siguientes preguntas:

- Quién crees que tiene la razón, ¿el chico o el resto de la clase? ¿Por qué?
- Ponte en el lugar de ese chico e imagina las razones que puede tener para actuar de esa manera.
- ¿Crees que sus compañeros le comprenden? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Conoces algún caso en que una persona o varias hayan sido apartadas por el resto del grupo? De ser así, explícalo y describe cómo se sienten las partes implicadas.
- Piensa en una posible solución a la situación que plantea el texto, y explica qué cosas concretas se pueden hacer para poner en práctica dicha solución.

Resulta también motivador aplicar esta actividad en grupos de cuatro alumnos, para pasar, después, a exponer el trabajo de cada grupo al resto de la clase y comentarlo.

Organización general

- Hacer que los alumnos asuman consistente y permanentemente actitudes y valores propios.
- Establecer un diálogo en grupo después de la práctica, con el propósito de demostrar y explicar cómo se han realizado.
- El profesor hace anotaciones respecto a las actitudes y aptitudes de los alumnos: observa la iniciativa, ideas, creatividad,

originalidad así como el funcionamiento en equipos. Con estos datos, explica al grupo cómo se pueden resolver situaciones y conflictos y trabajar en común en las sesiones de educación física, enfatizando que la disponibilidad corporal responde de manera libre y natural cuando el cuerpo, los sentimientos y las emociones están libres de tensiones, bloqueos e inhibiciones.

Actividad complementaria

La presente actividad tiene el propósito de ofrecer a los alumnos el conocimiento y las experiencias en torno al funcionamiento del organismo y al cuidado que debemos tener para evitar accidentes, así como enfatizar el funcionamiento de algunas partes del cuerpo.

El docente, una vez que ha revisado la orientación y el propósito de todo el bloque, decide el mejor momento para llevar a cabo la actividad, de tal manera que las experiencias de las secuencias de trabajo se entretajan y brinden a los estudiantes, por un lado, el conocimiento orgánico del cuerpo y, por el otro, la experiencia vivencial de la motricidad.

Prever el riesgo

Prever el riesgo tiene como finalidad que los alumnos conozcan la articulación del tobillo y el trabajo que desempeña, así como los cuidados que deben tenerse para evitar posibles lesiones.

Sinopsis del video “El riesgo calculado”. Las posibilidades de movimiento de la articulación del pie, y cuidados que se deben tener.

Actividades previas.	• Individualmente, investigar cómo está constituido el pie y hacer un esquema o una maqueta del mismo. • Reflexionar sobre el trabajo que realiza la articulación del tobillo. • Posteriormente observar el video “El riesgo calculado”, perteneciente a la serie <i>Haga deportes pero cuide su salud</i>.
Aspectos centrales de la observación.	• ¿Cuáles son las posibilidades de movimiento de la articulación del tobillo? • ¿Cómo se llaman las partes que conforman esta articulación? • ¿En qué momento se puede presentar una lesión? • ¿Qué medidas preventivas se deben tomar en cuenta para no sufrir una lesión?
Actividades posteriores a la presentación.	• Intercambiar comentarios acerca del video. • Realizar exploraciones individuales de los movimientos del pie.
Relación con otras asignaturas.	• Formación Cívica y Ética: la función de las actividades físicas, recreativas y deportivas en el desarrollo sano del adolescente.

Tercer grado

Bloque II

Acordemos las reglas

Propósito

Este bloque pretende arraigar las conductas del juego limpio en los alumnos y que éstos reflexionen sobre las causas y consecuencias de la agresividad o del exceso de competitividad. Con ello se intenta favorecer la participación, la aceptación y el respeto en las prácticas, y que se considere a la competición como forma de diversión.

Contenidos

1. Planeación de un torneo.
2. Elaboración del código de ética.
3. Evaluación del trabajo.

Aprendizajes esperados

Al concluir el bloque, el alumno:

- Admitirá y respetará las reglas para desempeñarse en juegos y deportes de manera responsable.
- Aceptará el éxito de los otros y la propia derrota dentro de un contexto de respeto y promoción de la participación colectiva.
- Asumirá a la competición como un medio para la recreación, el disfrute y el control de sí mismo.

Duración: 16 sesiones.

Desglose didáctico

Acordemos las reglas
Secuencia de trabajo 1. La organización es responsabilidad de todos.
Secuencia de trabajo 2. Educación en la competencia.
Secuencia de trabajo 3. Evaluación del código de ética en el torneo.
Actividad complementaria. Cinco contra cinco.

Comentarios y sugerencias didácticas

Este bloque está organizado en tres secuencias de trabajo que permiten alcanzar el propósito descrito; la primera, “La organización es responsabilidad de todos”, se concentra en: diseñar un torneo y analizar los valores alrededor de los juegos deportivos; seleccionar las actividades que mejor se acomoden a los propósitos del juego limpio y la participación colectiva, y elaborar un reglamento que tenga como centro un código de ética.

La segunda secuencia, “Educar en la competencia”, pretende ser el escenario para impulsar en los alumnos la reflexión, vivencia y evaluación del código de juego limpio.

Y la tercera secuencia, “Evaluación del código de ética en el torneo”, se refiere a la valoración que cada alumno hace de las realizaciones, desempeños y actitudes tanto individuales como de grupo. Por ello es pertinente que los alumnos registren las situaciones conflictivas,

las analicen y discutan en grupo, y valoren las posibles soluciones para el cumplimiento, o no, del reglamento elaborado por ellos mismos.

Es importante que el maestro colabore con los estudiantes para organizar un torneo, promueva la participación de todos y procure que la aportación de los estudiantes sea la máxima posible.

La actividad complementaria, “Cinco contra cinco”, tiene como objetivo que los alumnos amplíen sus patrones de movimiento, controlen su cuerpo en situaciones rápidas y vigorosas, y conozcan la lógica del juego, los roles y las estrategias.

Con la finalidad de impulsar que los adolescentes organicen un torneo que incluya a todos, sin discriminación alguna y con un trato igualitario entre hombres y mujeres, se hace necesario establecer un ambiente de aprendizaje en donde:

- Se recuperen los saberes, experiencias y temas que los estudiantes han obtenido en otras asignaturas, por ejemplo, en Formación Cívica y Ética (autorrealización, disfrute, juego limpio, salud integral), y se incluyan como parte central de los reglamentos y de las pautas de participación del torneo.
- Se pongan al día los registros en ludogramas que permitan analizar y valorar la participación de todos los integrantes del grupo.
- Se actualicen los datos de “Mi frecuencia cardiaca”.
- Se incorporen los datos y experiencias de los clubes, realizados en el bloque v del primer grado.

A partir de estos temas, definir el tipo de torneo que se puede organizar, en la idea de combinar la experiencia y el desempeño motriz con el aprendizaje de valores y actitudes. Una vez definido lo anterior, se diseña y realiza lo siguiente:

Actividad 1

Planeación de un torneo

Organización

- Por medio de una lluvia de ideas, establecer el tipo de tareas a realizar (de cancha propia, de invasión o común; con implementos o sin ellos, y el sistema de juego: eliminación sencilla y de recuperación, round robin o cualquier otro creado por los alumnos).
- Definir claramente los criterios de participación.
- Buscar la manera de organizar equipos mixtos y con un número equilibrado de integrantes.
- Organizar el material y determinar el cuerpo de árbitros.

Convocatoria

Con la información recabada, diseñar una convocatoria que contenga lo siguiente:

Elementos mínimos para elaborar la convocatoria

- Quiénes serán convocados.
- Áreas del evento.
- Tiempos, formas de inscripción y cédulas correspondientes.
- Reglamento o código de ética.
- Reconocimientos.

Organización general

Para lograr los propósitos del bloque es conveniente organizar los ambientes de aprendizaje y tomar en cuenta lo siguiente:

- Diseñar estrategias que lleven a los alumnos a comprender y valorar el papel del juego limpio y la ética deportiva, con el objeto de asegurar y promover la finalidad del evento, así como la difusión entre la comunidad escolar de los propósitos formativos que se persiguen.
- Hacer una clara separación entre el deporte espectáculo y las actividades escolares. Discutir sus diferencias y definir el carácter del torneo al que se convoca.
- Promover y diseñar pequeños foros y reuniones estudiantiles donde se analicen los distintos comportamientos de los participantes (tanto fuera como dentro de las sesiones), y de los espectadores, así como la actuación de los árbitros y sus consecuencias.

- Impulsar la realización del torneo *El trofeo del juego limpio*.
- Observar, analizar y reflexionar acerca del manejo de los valores y los antivalores en la publicidad y en la televisión.
- Entrevistar a profesores de otras asignaturas en torno a los propósitos que se persiguen. Levantar cuestionarios para conocer, preguntar, criticar y exponer qué valores consideran deben estar presentes en el torneo.
- Comparar entre noticias de eventos deportivos difundidas en los medios de comunicación y las experiencias y aprendizajes que se impulsan en Educación Física.
- Preparar informativos sobre el avance de las experiencias del torneo (designar reporteros, dibujantes, rotuladores y un comité que determine los valores que deben destacarse).

Con esta información, diseñar el torneo ajustándose a un código de ética común.

Con la intención de reflexionar sobre las conductas de juego limpio durante la realización del torneo, se sugiere elaborar un código de ética que oriente la participación.

Actividad 1

Elaborar un código de ética

Los alumnos tienen que elaborar un código de ética del juego limpio, para lo cual se sugiere retomar los trabajos realizados en el bloque II del segundo grado.

Con la información obtenida en la secuencia de trabajo anterior, y de manera individual, cada uno de los integrantes del grupo reflexiona y da respuesta a las siguientes preguntas:

- A qué se refiere la frase: *ganar no es lo más importante, sino lo único*.
- ¿Tiene mérito y es justo ganar con trampas?
- ¿Burlarse del oponente al ganarle es bueno?
- ¿Cuándo te sientes mejor: cuando consigues la victoria con esfuerzo o cuando ganas con trampa?
- Si todo el mundo pudiera hacer trampa, ¿sería interesante jugar?
- En el deporte y en los juegos, ¿hay reglamentos?

- ¿Por qué crees que existen reglamentos que rigen a los juegos y a los deportes?
- ¿Quién se preocupa de que en el juego y en el deporte haya justicia y se cumplan las reglas?
- ¿Cómo podemos ayudar a que haya justicia en los juegos y deportes en que participamos?

En equipos de cinco integrantes intercambian las respuestas y llegan a un consenso, posteriormente se exponen en reunión plenaria ante el grupo.

Tomando en cuenta las respuestas dadas por el grupo, se sugiere diseñar propuestas que presenten de manera atractiva (pancartas, murales, piezas musicales, etcétera) el *código de ética* convenido.

Una vez diseñado el *código de ética*, se puede iniciar el torneo acordado.

Con la finalidad que los alumnos analicen su comportamiento en el desarrollo del torneo se sugiere realizar lo siguiente:

Actividad 1

Registro de mi actuación

En cada sesión deben existir tiempos pertinentes para que los alumnos registren sus actitudes en el juego. Se sugiere el siguiente instrumento:

Lo que más me importó cuando jugué fue ...							
Ser justo y no hacer trampa.	-1	0	1	2	3	4	5
Que la convivencia con mis compañeros fuera buena.	-1	0	1	2	3	4	5
Respetar las reglas del juego.	-1	0	1	2	3	4	5
Ganar a pesar de todo.	-1	0	1	2	3	4	5
Colaborar con mi equipo.	-1	0	1	2	3	4	5
Ser el mejor de mi equipo.	-1	0	1	2	3	4	5
Divertirme y disfrutar.	-1	0	1	2	3	4	5
Hacer lo que los demás dicen.	-1	0	1	2	3	4	5
Respetar las posibilidades de mis compañeros.	-1	0	1	2	3	4	5
Presionar al árbitro para ganar ventaja.	-1	0	1	2	3	4	5
Avergonzar a mis contrarios.	-1	0	1	2	3	4	5

-1 = no tiene importancia.

5 = es muy importante para mí.

Actividad 2

Se sugiere que el registro del comportamiento de equipo se realice al menos tres veces durante el torneo, de manera que permita establecer, reconocer y reorientar la actuación de los integrantes para alcanzar el juego limpio.

Primer registro

El equipo establece sus principios de participación con base en el *código de ética*. Por ejemplo:

Participar y:

- Respetar las reglas del juego.
- Colaborar con todos mis compañeros.
- Animar al equipo con porras y expresiones que eleven la autoestima de los integrantes.
- Reconocer y respetar las posibilidades de mis compañeros.
- Divertirme y hacer amigos antes que ganar.

Segundo registro

El equipo revisa el cumplimiento de los principios de participación y realiza una evaluación que permita reconocer los logros y desaciertos. Esta evaluación sirve para modificar, si fuera necesario, las actitudes del equipo.

Registro de nuestro equipo

			
	Bien	Regular	Mal
Hemos respetado			
Las reglas del juego.			
Los árbitros.			
Los rivales.			
Los compañeros.			
Nos hemos apoyado en			
El desempeño del equipo.			
La toma de decisiones.			
Las derrotas.			
Nos hemos comunicado			
Con expresiones de respeto.			
Con gestos de agrado.			
Hemos apoyado al			
Menos hábil.			
Más hábil.			
Al jugar buscamos			
Divertirnos.			
Hacer amigos.			
Ganar.			

Tercer registro

Evaluación del equipo en el torneo. Los grupos elaboran una composición gráfica y escrita (que dé cuenta de su actuación y comportamiento), para socializarla al interior del grupo.

Una vez que se han realizado los tres registros, en reunión plenaria se discute en torno a: *a)* la importancia que tiene favorecer una educación y formación en valores, *b)* impulsar la participación, la aceptación y el respeto de todos los compañeros en el juego, y *c)* superar estereotipos y discriminaciones de género y de capacidad.

Actividad complementaria

Cinco contra cinco

La actividad complementaria que se presenta en este bloque tiene como propósito que los alumnos amplíen sus patrones de movimiento y controlen su cuerpo en situaciones de movilización corporal rápida y vigorosa a través de la práctica de un deporte de cancha de invasión.

Para favorecer los desempeños motrices de los alumnos y lograr la autogestión en sus acciones se propone realizar lo siguiente:

Sinopsis del video “El baloncesto 1”: el baloncesto es un deporte que permite el trabajo colectivo entre sus integrantes. En él se ponen a prueba la comunicación y la organización; exige una movilización corporal rápida y vigorosa, dando como consecuencia una coordinación motriz específica y rápida.

Actividades previas.

- Investigar individualmente acerca del baloncesto.
- Observar el video “El baloncesto 1”, perteneciente a la serie *Seréis campeones*.

Aspectos centrales de la observación.

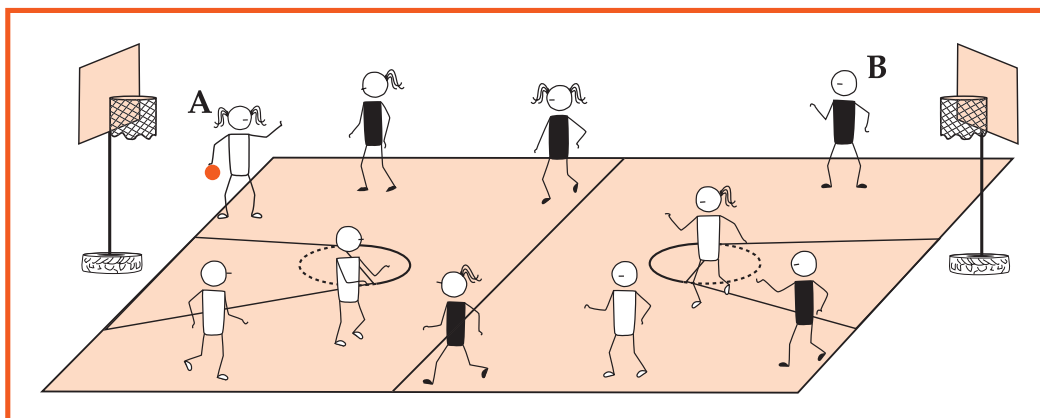
- ¿Qué habilidades se requieren para jugarlo?
- ¿Cómo son los desplazamientos?
- ¿Cuál es la lógica del juego?
- ¿Qué tipo de roles hay en este juego?
- ¿Qué tipo de estrategias se presentan?

Actividades posteriores a la presentación.	Comentarios en grupo: • ¿Qué tipo de modificaciones se le pueden hacer para hacerlo más difícil? • Organizar equipos mixtos para iniciar una práctica sin mayor interés que el placer de jugar. • Practicar juegos cortos (dos tiempos de cinco minutos cada uno) a media velocidad para construir y vivenciar nociones espaciales y lograr un mejor control de su cuerpo. • Organizar un torneo donde se pongan a prueba los puntos que se abordaron en este bloque.
Relación con otras asignaturas.	• Formación Cívica y Ética: la función de las actividades físicas, recreativas y deportivas en el desarrollo sano del adolescente.

Descubre las reglas

El grupo se divide en dos equipos y el profesor les asigna unas reglas que deben cumplir en el transcurso del mismo. Éstas no las conoce el equipo contrario. Por ejemplo, un partido de ba-

loncesto entre dos equipos, A y B; el equipo A asume la regla de no botar el balón y B, por su parte, tiene como regla que un jugador no puede volver a anotar una canasta si no ha anotado el resto de sus compañeros.



Reglas

- Cada equipo tiene designadas sus propias reglas o las decide.
- Adivinar las reglas del contrario.
- Los equipos deben respetar sus reglas.
- Después de un tiempo de juego, las reglas cambian.
- No se permite empujar o arrebatar el balón de las manos.
- Todos los alumnos deben participar.

Para realizar el juego “Descubre las reglas”, los alumnos pueden recurrir a los conocimientos adquiridos en su investigación, a los elementos recuperados del video “El baloncesto I”, y a las habilidades alcanzadas con la práctica.

Tercer grado

Bloque III

Ajustes y estrategias en las actividades físicas

Propósito

Los alumnos participarán en actividades de cancha dividida, de muro, de bate, y de campo de invasión, a fin de analizar y reflexionar sobre la lógica interna del juego y con ello desarrollar el pensamiento estratégico. Se propone así que los adolescentes participen de manera decidida en:

- La modificación de las reglas para que las actividades se efectúen con mayor agilidad.
- La introducción de consideraciones éticas; esto es, de comportamientos dentro del juego que generen ambientes de convivencia.
- Comprensión táctica: ¿cómo se podrían organizar individual y colectivamente para desarrollar un juego inteligente?

Contenidos

1. Planear estrategias.
2. Deportes de invasión.
3. Valorar la actuación táctica.

Aprendizajes esperados

Al concluir el bloque, el alumno:

- Expondrá a sus compañeros soluciones tácticas para las acciones de cancha dividida, de muro, de bate y de campo de invasión.

- Solucionará diversos problemas motrices relacionados con los juegos de invasión.
- Analizará, y reflexionará acerca de la lógica interna de la actividad –el reglamento, las acciones ofensivas y defensivas, las del equipo adversario– para tomar decisiones justas.
- Tomará decisiones colectivas, establecerá acuerdos y los pondrá en acción responsablemente para disfrutar de las realizaciones dentro del grupo.

Duración: 16 sesiones.

Desglose didáctico

Ajustes y estrategias en las actividades físicas
Secuencia de trabajo 1. Planeación de estrategias ante diversas situaciones motrices.
Secuencia de trabajo 2. Deportes y actividades de invasión con implementos.
Secuencia de trabajo 3. Evaluación de las estrategias.
Actividad complementaria. Cinco y cinco, invasión.

Comentarios y sugerencias didácticas

El presente bloque está organizado en tres secuencias de trabajo. La primera, “Planeación de estrategias ante diversas situaciones motrices”, tiene como propósito que los alumnos actualicen su competencia motriz y tengan una participa-

ción decidida en juegos de distinta naturaleza: de cancha dividida, de muro, de bate y campo.

La segunda secuencia, “Deportes y actividades de invasión con implementos”, tiene como tarea impulsar el análisis y la reflexión constante de los estudiantes hacia la mejora de los desempeños motrices colectivos e individuales en deportes de invasión. Para lograr este propósito será necesario incorporar las experiencias de los bloques anteriores.

La tercera secuencia, “Evaluación de las estrategias”, permite a los estudiantes situarse en condiciones para tomar decisiones y, así, mejorar sus intervenciones lúdicas, sus actitudes y el despliegue de su competencia motriz en todas sus dimensiones.

La actividad complementaria “Cinco y cinco, invasión”, permite continuar con aspectos de cooperación y oposición, y construir estrategias lógicas para resolver los problemas que se presentan en el juego.

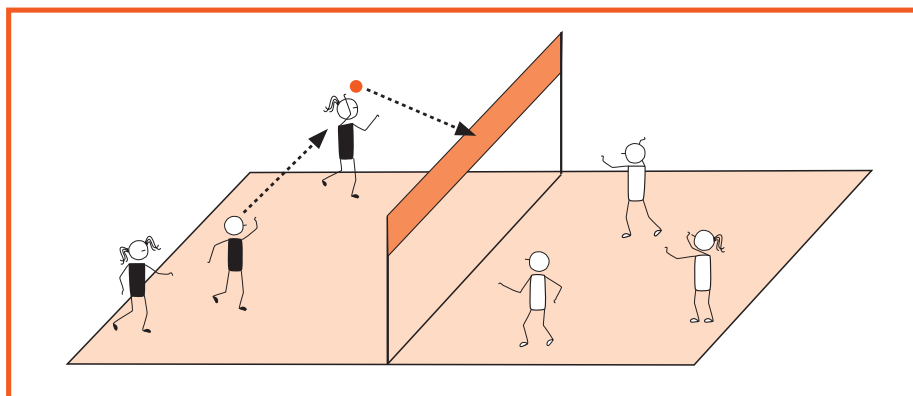
Por último, es importante que desde el primer bloque el docente haga hincapié en el cuidado del cuerpo, dado que las tareas son muy vigorosas. Es conveniente entonces que los alumnos revisen su frecuencia cardíaca y respiratoria, con la finalidad de evitar algún problema. También es importante fomentar el respeto por los demás compañeros (saludarse antes de empezar el juego y despedirse al concluir éste), y procurar que haya un ambiente de respeto y solidaridad de género.

La presente secuencia de trabajo tiene como propósito que los alumnos actualicen su competencia motriz, mediante la comprensión e intervención en diversas situaciones motrices.

Para ello se proponen juegos que regularmente se practican en el recreo y en el tiempo libre.

Actividad 1

Rematebol



Este juego es una modificación del voleibol. Se juega con tres integrantes por equipo, en una cancha con las mismas dimensiones. Consiste en hacer el mayor número de puntos al pasar, mediante remates, el balón de voleibol a la cancha contraria. Se pueden adoptar, según sea el desarrollo técnico de los alumnos, elementos propios del voleibol, o puede jugarse con elementos del cachibol (con la necesaria presencia del remate).

Reglas

- Toda pelota que no sea regresada con remate es un punto menos.
- Ningún jugador puede ser excluido del juego.
- Después del segundo set los dos equipos planean colectivamente la mejor manera de enfrentar el desafío.

Variantes

- Si son muchos alumnos, se puede jugar con dos zonas en cada cancha.
- Instalar canchas alternas, utilizar elástico y marcas de zona con cal.
- Permitir un bote.

Organización general

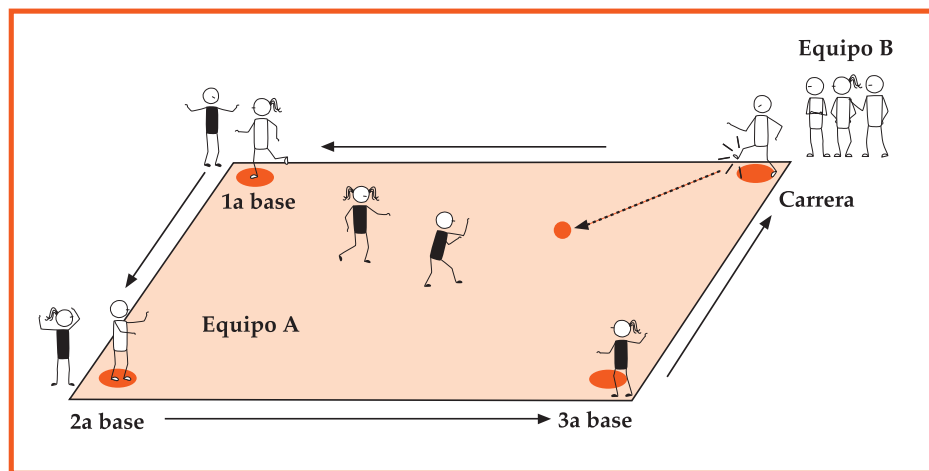
Se requiere de ejercicios de calistenia previos así como de actividades de estiramiento. Éstas pueden ser desarrolladas mediante juegos de persecución o de trotes, y estiramientos realizados por parejas.

- Conviene que al terminar el primer set los dos equipos realicen ejercicios de análisis para construir estrategias que enfaticen los acuerdos y el trabajo en equipo para sumar más tantos. De particular importancia son los procedimientos en que se emplean las preguntas. Se enlistan, como propuesta, las siguientes:

- ¿Cómo aprovechar las habilidades que cada uno de los jugadores posee para sumar más tantos?
- ¿Cómo crear una zona de distracción para que el equipo contrario se concentre en ella y deje espacios sin cubrir?
- ¿Se puede rolar a los rematadores?
- ¿Qué tipo de tácticas deben fortalecerse para mejorar la ofensiva?

- Al final, es importante que los alumnos ejerciten y desarrollen el pensamiento estratégico, por lo que el docente reúne a los equipos participantes y les solicita exponer las estrategias a las que arribaron durante el desarrollo de la sesión. Preguntas como las siguientes motivan la reflexión:

- ¿Qué decisiones tomaron para lograr los resultados obtenidos?
- ¿Qué tipo de acuerdos asumieron como equipo y cuáles se cumplieron?



El futbeis es un juego modificado similar al béisbol, pero con las siguientes variaciones: se utiliza una pelota de vinil y se hace un *out* cuando los jugadores defensivos recuperan la pelota y la lanzan a sus compañeros (que vigilan las cuatro bases del diamante), antes de que lleguen a ocuparlas los jugadores del equipo atacante.

El juego comienza cuando el lanzador del equipo A envía la pelota al bateador del equipo B, éste la patea y corre a la primera base. El equipo A trata de atrapar la pelota y lanzarla a la base donde el corredor se dirige. Al final gana el equipo que durante las entradas convenidas haga el mayor número de carreras.

Reglas

- Ningún jugador puede ser excluido del juego.
- Después de la segunda entrada cada equipo debe planear colectivamente la mejor manera de enfrentar el desafío.
- Al término del juego los dos equipos se reúnen para revisar la aplicación de sus respectivas estrategias.

Variantes

- En lugar de que salga un corredor después de patear la pelota, salen dos o tres jugadores tomados de la mano.
- Aumentar el número de bases.
- Desarrollar dos juegos en diferentes canchas.
- Modificar el número de jugadores en los equipos, lo que provoca que los espacios se organicen de manera distinta.

Organización general

Al término de la segunda entrada, ambos equipos se reúnen por separado para comentar y reflexionar acerca de su desempeño realizado hasta ese momento, y contestar las siguientes preguntas:

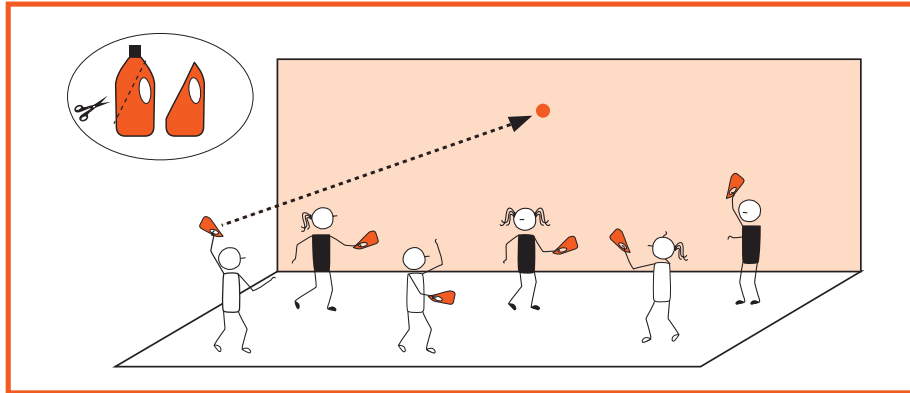
- ¿Cuántas carreras he logrado? ¿Por qué?
- ¿Cuántos outs me han hecho? ¿Por qué?

- ¿Qué tipo de tácticas se deben llevar a cabo a la ofensiva para realizar más carreras?
- ¿Qué estrategias podemos aplicar para conseguir que el otro equipo anote el menor número de carreras?

Al finalizar, es importante hacer una reunión para comentar las experiencias y estrategias que utilizaron ambos equipos, y reconocer si éstas influyeron en el resultado del juego.

Actividad 3

Jai alai



Organizar equipos de tercias para jugar *Jai alai*. Este deporte es muy similar al frontón, sólo que en lugar de usar una raqueta se utiliza una cesta (la cual se puede hacer con un envase de plástico que tenga un asa, aunque también puede jugarse con las manos). El juego comienza cuan-

do uno de los integrantes de un equipo lanza la pelota de esponja o de vinil a una pared. El equipo contrario trata de contestarla. Se gana un punto cuando el equipo contrario no puede devolverla.

Reglas

- Ningún jugador puede ser excluido.
- Al término del juego el grupo analiza qué tipo de estrategia fue la más conveniente para acumular puntos.
- El docente explica los patrones de movimiento y las actuaciones de equipo que dieron éxito a los jugadores de ambos bandos.

Variantes

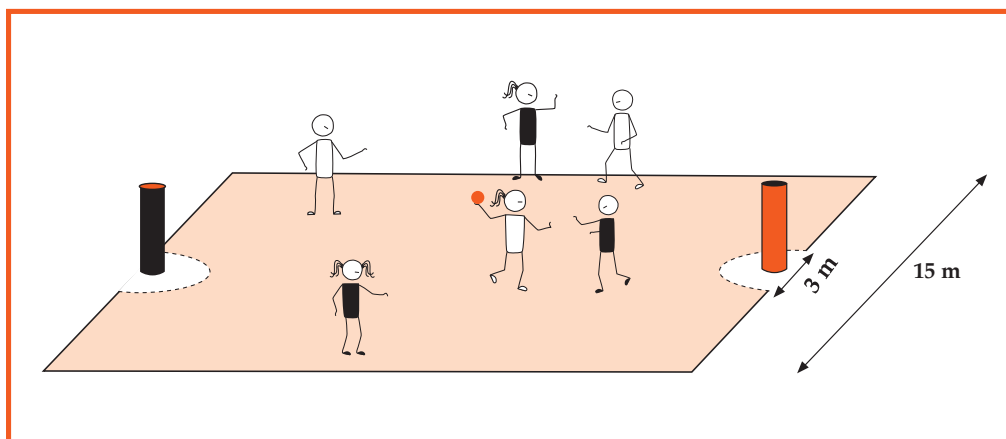
- Se puede jugar individualmente o por parejas.
- Jugar sin dejar que bote la pelota en el piso.

Dado que este tipo de actividades son muy vigorosas, con la finalidad de canalizar los ritmos individuales y la edificación de la competencia motriz de cada uno de los alumnos es conveniente hacer modificaciones en áreas de trabajo, y en el número de integrantes de cada equipo, así como aquellos ajustes que se requieran para que todos los participantes disfruten de las experiencias y no se excluya a nadie.

Esta segunda secuencia de trabajo tiene como propósito que los alumnos lleven a cabo una labor de análisis y reflexión constante, con la finalidad de mejorar los desempeños motrices colectivos e individuales en tres juegos de invasión.

Actividad 1

Tomar la torre



El propósito del juego *Tomar la torre*, es derribar la torre del equipo contrario e impedir que derriben la propia.

Se divide al grupo en dos equipos: amarillos y negros. Se coloca cualquier objeto que semeje una torre y pueda ser derribado con una pelota.

La torre se coloca en el centro de un círculo de 3 m de diámetro y en los límites de una cancha rectangular de 15 por 20 m. El juego consis-

te en lograr una torre; para ello se debe tirar o golpear tres veces la torre del equipo contrario –para contar dos puntos se deben completar seis toques o derribes de la misma. Para lograr el cometido los jugadores tienen que avanzar mediante pases y lanzamientos a la torre, sin invadir el perímetro marcado. No se permite botar el balón, ni arrebatarlo, sólo interceptarlo.

Reglas

- Se contabiliza *toma de la torre* –un punto– cada vez que los equipos logran acertarle tres veces.
- El número de veces es acumulable.
- No se permite botar el balón.
- No se permite arrebatar el balón.
- Se permite la intercepción.
- Después de la primera *toma de la torre*, se solicita a los equipos que analicen las tácticas que han empleado hasta el momento.
- No se permite subestimar a ninguno de los compañeros participantes. Se trata de lograr acuerdos y distribuir responsabilidades.
- Ningún jugador puede ser excluido.

Variantes

- Con la finalidad de promover un desarrollo motriz y táctico más complejo, seleccionar alumnos observadores que registren en ludogramas el avance de los equipos; los observadores pueden detener el juego y comentar con los jugadores las estrategias a seguir.
- Jugar con una torre más para cada equipo.

Actividad 2

Rescate de la bandera



La finalidad es desarrollar el pensamiento estratégico al planear y organizar el rescate de la bandera. Ésta se ubica en la línea final de la cancha de cada equipo, colocada en una media circunferencia de 1.5 m de radio. El juego consiste en recuperar la bandera mediante avances en la cancha del equipo adversario sin ser tocado por alguno de los contrarios. Si esto sucede, han de tomar asiento y alzar la mano para ser salvados por algún compañero quien, con sólo tocarlo, le permite que se incorpore de nuevo al juego. Se logra un punto cuando se ha llevado la bandera hasta la propia línea final.

Reglas

- Puede jugarse un segundo tiempo cuando ninguno de los equipos recupera su bandera.
- No se permite subestimar a ninguno de los compañeros. Se trata de lograr acuerdos y distribuir responsabilidades.

Variantes

- No podrán ser tocados por algún adversario si se paran sobre un pie.

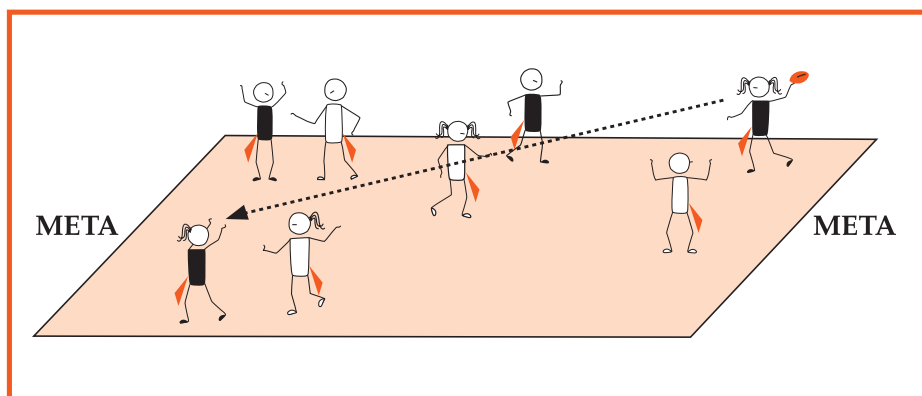
Organización general

Al finalizar se hace una reunión para comentar las experiencias de cada uno de los integrantes de los equipos.

- El profesor interviene con interrogantes para analizar las estrategias utilizadas por ambos equipos.
- Se designan observadores que registran tanto ludogramas como bitácoras de formación de valores. Al finalizar las partidas los alumnos se reúnen para comentar las estrategias y los valores del juego limpio.

Actividad 3

Fútbol americano modificado



La actividad consiste en hacer un tanto en la meta contraria. La anotación se logra mediante el avance en la cancha adversaria. Para poder avanzar será necesario que los jugadores se den pases con una pelota o con el balón de fútbol americano.

El juego inicia al dar una patada al balón cualquiera de los dos equipos (se puede decidir en un volado). Luego de la patada, el equipo que recibe la pelota intenta avanzar por la cancha del otro equipo hasta rebasar la línea final, con lo que anotará un punto. Los jugadores que impiden el avance tratan de tocar la espalda de quien porta el balón, o bien, de quitarle el paliacate que lleva en la cintura; si lo consiguen, se detiene el juego. El equipo que ataca tiene cuatro oportunidades para avanzar por lo menos cinco pasos; si lo consigue, tiene otras cuatro oportunidades. Cuando el equipo que ataca no logra avanzar los cinco pasos, pierde la posesión de balón y, por lo tanto, se convierte en equipo defensivo.

Se solicita a los alumnos que presenten jugadas que conocen o han visto y que las modifiquen y adecuen al ambiente escolar; en ellas deberán considerar el número de jugadores, si los equipos son mixtos o no, las medidas de seguridad y juego limpio. Conviene que las presenten acompañadas con dibujos y esquemas de los posibles avances.

Reglas

- El juego se desarrolla en cuatro tiempos de cinco a siete minutos. En cada tiempo los equipos analizan sus desempeños y reflexionan sobre la mejor estrategia a seguir.
- No se permite arrebatarse el balón, sólo interceptarlo.
- Las dimensiones de la cancha están claramente delimitadas para que los jugadores jueguen dentro de sus límites.
- No se permite ningún tipo de tacleo.
- No está permitido ningún tipo de bloqueo.
- No se permite subestimar a ninguno de los compañeros.
- Asumir una actitud honesta ante el toque de espalda o al momento que se pierde el paliacate.

Variantes

- Si los grupos son numerosos, jugar con equipos de 10 integrantes mientras los demás esperan su turno para participar.
- Las dimensiones de la cancha pueden modificarse de acuerdo con las condiciones del centro escolar.

Organización general

- Observar y analizar las acciones e intenciones de sus compañeros y de sus adversarios.
- Planear y observar las estrategias propias y las de sus adversarios.

Al finalizar, conviene comentar con los alumnos los aprendizajes logrados con relación a los siguientes aspectos:

Bitácora valoral

Actitudes morales	Actitudes sociales y cívicas	Normas prudenciales de uso
• Tolerancia. • Solidaridad. • Colaboración. • Cooperación. • Participación. • Responsabilidad.	En relación con: • Las instalaciones. • El respeto a las normas. • Los hábitos de salud e higiene.	• Seguridad personal. • Seguridad de los demás. • Mantenimiento de instrumentos. • Materiales.

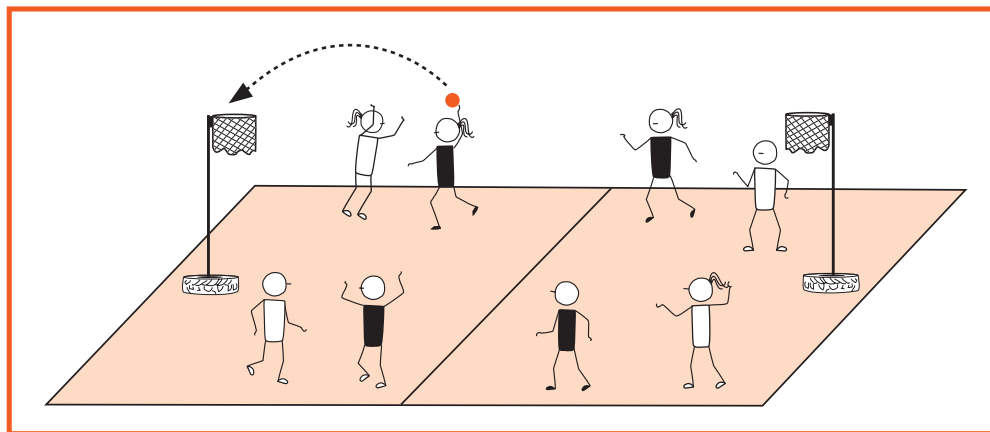
La presente secuencia de trabajo tiene como finalidad que los alumnos observen, analicen, reflexionen y evalúen la construcción de estrategias en los juegos de invasión y de cancha propia. Para ello se retoma la práctica del *korfball* (primer grado, cuarto bloque), el *shuttleball* (segundo grado, secuencia dos) y, el *lacrosse* (segundo grado, cuarta secuencia).

Este bloque también ayuda a revisar las diferentes actitudes, valores, procedimientos y conocimientos que los alumnos obtuvieron durante el desarrollo de los bloques en los años anteriores.

Actividad 1

El *korfball*

Con el propósito de reflexionar y evaluar la estrategia y la táctica individual y de conjunto, se propone jugar *korfball*; participa la totalidad del grupo y se observan los desempeños del juego a través de esquemas o dibujos.



Se divide al grupo en cuartetos mixtos que forman los equipos de *korfball*.

Organización general

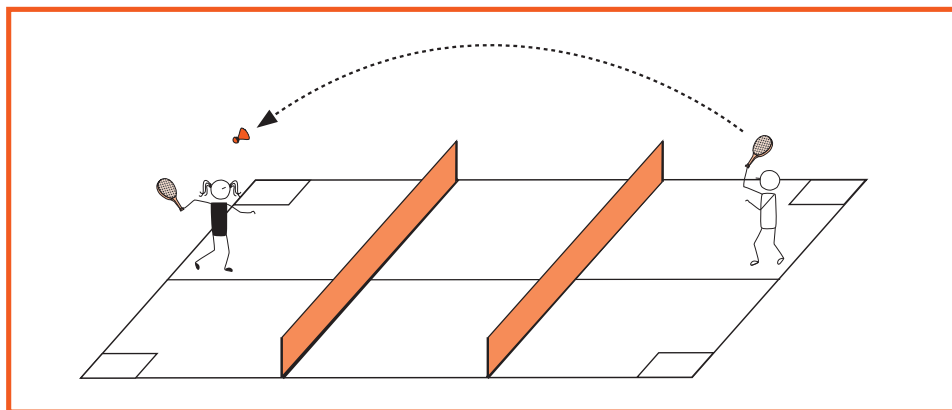
- Se recomienda comentar, después de cada sesión, las estrategias utilizadas por los equipos, sea de forma verbal o mediante la utilización de dibujos o esquemas.

- Propiciar una participación igualitaria de los alumnos estableciendo en las sesiones un ambiente democrático e incluyente.
- Retomar las observaciones registradas en la bitácora valoral.

Actividad 2

El shuttleball

Con el propósito de comprender la lógica, la estrategia y la táctica utilizadas en las secuencias de trabajo anteriores se propone practicar *shuttleball*.



El móvil consiste en hacer pasar la pelota a la otra cancha por arriba de las redes, de modo que caiga dentro de las líneas que limitan la cancha, intentando que el contrario no logre regresarla.

Organización general

En esta secuencia de trabajo se deben comentar las experiencias, así como las posibles estrategias a replantear por cada uno de los participantes:

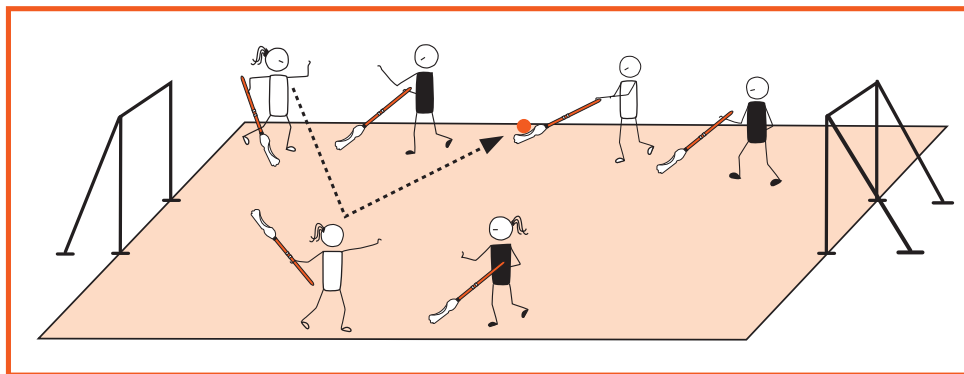
- ¿Qué estrategias se pusieron en práctica durante la jornada de juegos?
- ¿Las estrategias que se aplicaron fueron las más indicadas?

Actividad 3

El lacrosse

Es un juego colectivo de pelota y bastón con cesta, en el que dos equipos intentan anotar en la portería de sus adversarios; gana el equipo que consiga más goles dentro del tiempo que dura el juego.

Se recomienda para propiciar que de manera individual y en conjunto se busque la solución a los problemas que se presentan, se tomen decisiones y se asuman las consecuencias de las mismas.



Organización general

Con el fin de lograr el propósito propuesto es importante comentar con los alumnos:

- Las distintas estrategias aplicadas durante el juego.
- Cómo solucionaron y resolvieron los diferentes problemas motrices.
- Flujo o desarrollo de estrategias así como adaptación y modificación de reglas para lograr nuevos desempeños motrices.
- La capacidad del grupo para cooperar, buscar y establecer acuerdos, así como el respeto a diversas opiniones y tolerancia ante situaciones no esperadas.

Es importante que al finalizar este bloque el profesor junto con sus alumnos comenten:

a) Acerca de sí mismo:

- Iniciativa en la acción.
- Esfuerzo y superación.
- Organización y constancia.
- Desinhibición y espontaneidad.
- Autonomía y confianza en sí mismo.

b) Respecto a los demás:

- Aceptar y respetar la diversidad física, de opinión y de acción.

- Participar.
- Colaborar.
- Aceptar opiniones.
- Aceptar los resultados; sea ganar o perder.

c) En relación con las normas sociales y cívicas:

- Respetar las normas y reglas de juego.
- Respetar el entorno.
- Respetar el material y las instalaciones.
- Valorar las dificultades y los riesgos de la práctica.

d) En relación con la experiencia:

- Placer por la actividad física.
- Motivación hacia la comunicación corporal.
- Valorar el bienestar resultante.
- Interés por participar.

Para cerrar estos temas se sugiere hacer una plenaria, comentar las opiniones de cada quien y cerrar con la siguiente pregunta: ¿qué beneficios obtienes al analizar y reflexionar sobre tus desempeños motrices?

Actividad complementaria

Cinco y cinco, invasión

Esta actividad tiene como propósito poner a prueba pensamientos estratégicos (tanto a la defensiva como a la ofensiva), para poder resolver diferentes problemas motores y lograr, con ello, ampliar la variedad de patrones de movimiento que los alumnos pueden realizar.

Sinopsis del video “El baloncesto II”. Este material muestra en forma detallada las distintas formaciones de equipo para armar la defensiva y la ofensiva. Aborda, por medio de esquemas, la ubicación dentro de la cancha de cada uno de los jugadores.

Actividades previas.	• Investigar individualmente acerca de los movimientos tácticos del baloncesto, tanto a la ofensiva como a la defensiva. • Observar el video “El baloncesto II”, perteneciente a la serie <i>Seréis campeones</i>.
Aspectos centrales de la observación.	• ¿El tipo de habilidades que se requieren para la ofensiva son? • ¿El tipo de habilidades que se requieren para la defensiva son? • ¿Cómo son los desplazamientos en ambos casos? • ¿Cuál es el objetivo de la ofensiva y cuál el de la defensiva? • ¿Qué tipo de roles se juegan a la defensiva? • ¿Qué tipo de roles se juegan a la ofensiva? • ¿Qué tipo de estrategias están presentes?
Actividades posteriores a la presentación.	• Organizar equipos mixtos para iniciar una práctica de movimientos defensivos y ofensivos. • Realizar conjuntamente estrategias que permitan hacer movimientos tácticos tanto a la ofensiva como a la defensiva. • Organizar un torneo en el cual se pongan a prueba los puntos que se abordaron en este bloque.
Relación con otras asignaturas.	• Formación Cívica y Ética: la función de las actividades físicas, recreativas y deportivas en el desarrollo sano del adolescente.

Tercer grado

Bloque IV

Cooperación y confrontación en actividades paradójicas

Propósito

Los alumnos conocerán y participarán en actividades paradójicas para analizar y reflexionar sobre la dinámica propia de las acciones, al tiempo que combinan y ajustan sus desempeños motrices a las exigencias de las mismas.

Este propósito y las actividades de este bloque se complementan con la iniciación deportiva de cancha de invasión, la cual permitirá a los alumnos controlar su motricidad de acuerdo con las condiciones del reglamento y la interacción con sus compañeros.

Contenidos

1. Juegos paradójicos.
2. Conocimiento de la lógica interna del juego deportivo.
3. Móvil, área e implementos en deportes de invasión.
4. Evaluación del torneo.

Aprendizajes esperados

Al concluir el bloque, el alumno:

- Intervendrá en actividades paradójicas.
- Reflexionará sobre los distintos factores que posibilitan el juego (su lógica interna).

- Utilizará, integrará y ajustará esquemas motrices para favorecer el control de sí mismo.
- Planificará individual y colectivamente dispositivos ofensivos y defensivos para mejorar los resultados y provocar acciones fluidas.

Duración: 16 sesiones.

Desglose didáctico

Cooperación y confrontación en actividades paradójicas

Secuencia de trabajo 1. **Mi mejor compañero es mi peor adversario.**

Secuencia de trabajo 2. **Diseño, organizo y participo en actividades alternativas.**

Secuencia de trabajo 3. **Analizo, junto con mis compañeros, la lógica interna de las actividades y mejoro mi competencia motriz.**

Secuencia de trabajo 4. **Valoro mi participación y la de mis compañeros durante la realización de un torneo.**

Comentarios y sugerencias didácticas

El presente bloque está organizado en cuatro secuencias de trabajo que permiten alcanzar los propósitos descritos.

La primera secuencia, “Mi mejor compañero es mi peor adversario”, tiene como finalidad que los alumnos conozcan y vivencien dinámicas ambivalentes y ambiguas (que provocan acuerdos gestuales momentáneos), y las características de los juegos paradójicos.

Con la segunda secuencia, “Diseño, organizo y juego en actividades alternativas”, se pretende que el alumno investigue juegos, diseñe alternativas y organice un torneo. Las intenciones educativas en las actividades de esta secuencia son que los alumnos: comprendan que la cooperación y la confrontación siempre están presentes en los juegos y son caras de una misma moneda; valoren el respeto y la responsabilidad que obtiene cada uno al momento de participar; opinen sobre el reglamento de juego –identifiquen los roles y subroles motrices y las características del espacio de juego.

La tercera secuencia de trabajo, “Analizo, junto con mis compañeros, la lógica interna de las actividades y mejoro mi competencia motriz”, tiene como tarea mejorar los desempeños motrices colectivos e individuales. De particular importancia será conocer y jugar tochito cinta y

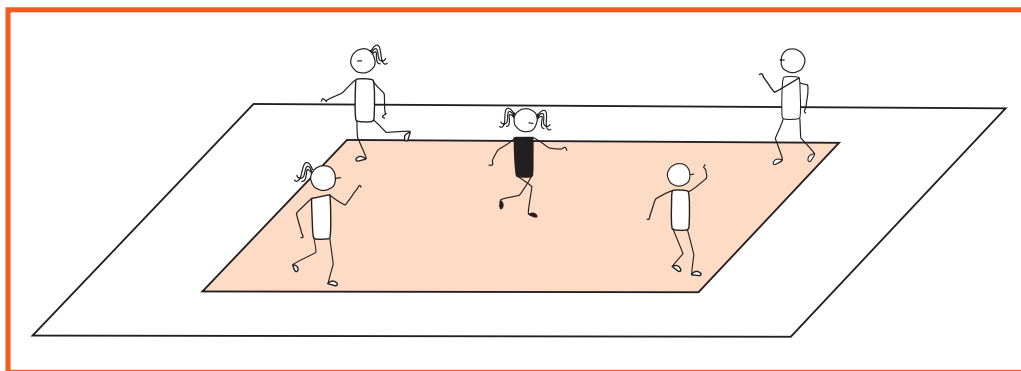
recuperar los conocimientos, competencias y actitudes desarrollados en los grados anteriores.

La última secuencia, “Valoro mi participación y la de mis compañeros durante la realización de un torneo”, tiene su centro de atención en la evaluación de todo el evento. Para desarrollar esta secuencia conviene que el maestro diseñe algunos formatos previos. Hay que recordar que la intención de esta tarea es evaluar para mejorar. En tal sentido, se propone que los referentes de análisis sean: la importancia del trabajo en equipo; la reflexión, las actitudes y los valores al acatar el reglamento de juego; y los acuerdos y las convenciones establecidas por los equipos. De ninguna manera se debe tomar en cuenta una crítica que no tenga como intención analizar las fortalezas y las debilidades así como buscar la mejora en los desempeños.

La presente secuencia de trabajo pretende que los alumnos vivencien actividades ambivalentes y ambiguas, que provocan acuerdos gestuales momentáneos; conozcan la dinámica y las características de los juegos paradójicos, y valoren la interacción de los participantes –compañeros y adversarios– en acciones que implican la confrontación lúdica.

Actividad 1

Las cuatro esquinas



El propósito de la actividad es que un jugador, que se encuentra en el centro de un cuadrado, ocupe una esquina del mismo –cada una de las esquinas está vigilada por un compañero. El juego contempla que:

- El cambio de lugares puede iniciar por medio de un *gesto corporal* convenido por los cuatro ocupantes de las esquinas, de tal manera que al jugador del centro se le dificulte conocer el momento para dicha acción, y al no lograr identificarlo, tenga menos probabilidades de ocupar una esquina.
- La movilización puede hacerse por medio de un sonido (chasquido de los dedos, patada en el piso, silbido).
- Se puede engañar al jugador del centro a través de *fintas corporales*.
- Cuando un participante haya quedado sin lugar en una esquina del cuadrado pasa a ocupar el centro. Es decir, en ese momento desempeña un rol diferente, ya que deja de ser compañero de los otros tres ocupantes de las esquinas y pasa a ser adversario de todos.

¿Cómo cambiar de lugar sin que el del centro gane una esquina? Se trata de optimizar la comunicación gestual entre los compañeros de las esquinas. Lo anterior implica complicidad en los cambios, mientras el del centro trata de adivinar y anticiparse a sus movimientos para así poder ganar un lugar.

Reglas

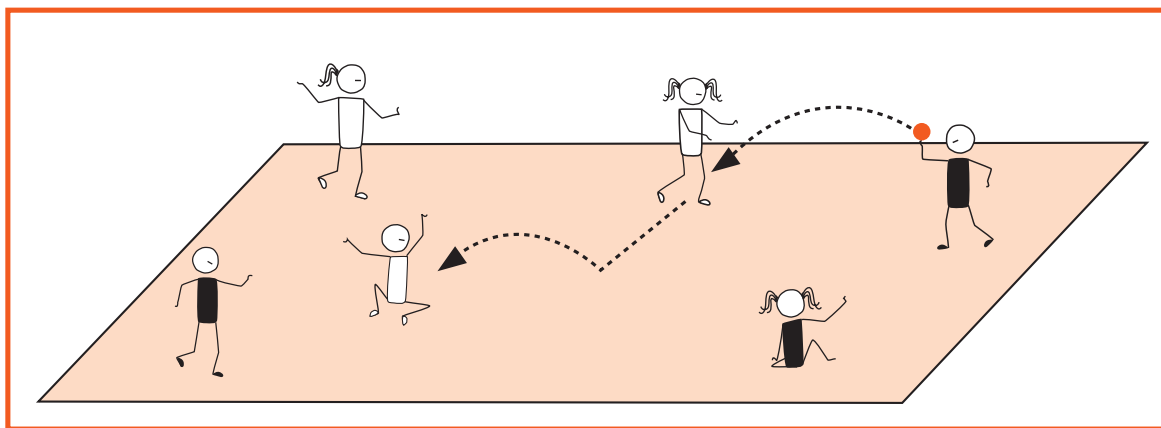
- No pueden estar dos personas en una misma esquina.
- Todos deben participar.
- Después de la salida franca de la esquina, no está permitido regresar a la misma.
- No empujar al compañero.

Variantes

- El número de esquinas puede cambiar según los jugadores participantes.
- El que está en el centro da una palmada y todos deben cambiar de esquina.
- Puede variar el número de personas que ocupan una esquina.
- Una adaptación para personas con necesidades educativas especiales se puede dar al lanzar un disco volador hacia la esquina que se quiera ocupar y así, quien lo hizo, puede llegar después a ese sitio.

Actividad 2

Pelota sentada



La finalidad es lograr que la mayoría de los participantes queden sentados, pues ganan quienes están de pie. El jugador que tiene en su poder el balón es libre de seleccionar, mediante un pase picado, quién continúa de pie (amigos o compañeros) o, tocándolo con la pelota, quién se sienta en el piso (adversarios). Se define de esa manera, en forma parcial, el futuro del juego, pues los otros participantes buscan, con la misma acción, ganar la competencia. Así pues, quien en un momento fue compañero puede ser adversario en otro. Cada jugador anticipa y promueve con sus acciones la red de compañeros y adversarios que desea: la situación paradójica es que *¡cada quien intenta lo mismo!*

En un inicio los alumnos están por todo el espacio, que bien puede ser de las dimensiones de una cancha de básquetbol o de voleibol. El jugador que tiene la pelota intentará que ésta toque a otro jugador de la cintura hacia abajo; cuando lo consigue, el jugador *quemado* se sienta en el piso y trata, desde su lugar, de interceptar la pelota, si lo logra volverá a ponerse de pie; también podrá levantarse si alguno de los jugadores que están sentados le pasa el balón en forma intencional.

Reglas

- Un jugador es libre, es decir, permanece de pie, si recibe la pelota a través de un pase picado.
- Si alguien es tocado por la pelota, de la cintura para abajo, a través de un lanzamiento directo, debe sentarse en el piso.
- Un jugador sentado queda libre si intercepta un pase entre jugadores libres o si recibe la pelota de otro jugador sentado.

Variantes

- Emplear el balón de tochito cinta.
- Utilizar pelotas blandas o de distinto tamaño.
- Realizar el juego con un disco volador.
- Cambio de dimensiones (aumentar o disminuir el área de juego).
- Determinar ganador en función del número de finalistas y/o del tiempo de juego.

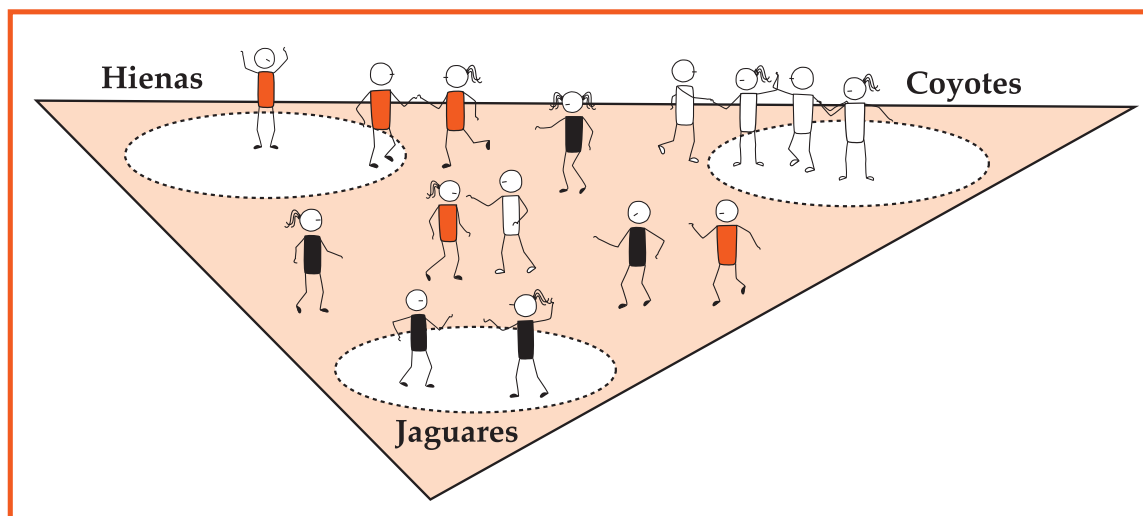
Organización general

La dinámica de estas tareas hace que los alumnos experimenten situaciones alternas de antagonismo y cooperación, ya que se provoca una condición de ambivalencia y ambigüedad entre los participantes, que debe ser aprovechada por el profesor para explicar las características del juego paradójico. Esta situación no se presenta en los deportes institucionalizados como el fútbol o el básquetbol.

En el desarrollo de “Las cuatro esquinas” se incrementa el uso de gesticulaciones entre compañeros, fintas o engaños, es decir, movimientos específicos del cuerpo para procurar conservar la esquina.

Al utilizar el balón del tochito cinta la incertidumbre aumenta por lo imprevisto del bote del balón.

Es conveniente analizar las emociones, actitudes y motivaciones de los alumnos al participar en juegos paradójicos, pues éstos permiten observar conductas propias y singulares y constituyen una oportunidad más para el conocimiento personal. Cabe recordar que los juegos paradójicos producen una interacción socioafectiva muy intensa.



Cuando se enfrentan tres equipos a la vez, surgen inevitablemente alianzas o coaliciones entre dos equipos para evitar la victoria de un tercero, lo que hace que sea un juego paradójico. El móvil de este juego es lograr atrapar a todos los integrantes del equipo rival y, al mismo tiempo, evitar ser capturado. Para ello se presentan las siguientes consideraciones:

Se forman tres equipos con el mismo número de integrantes: *los jaguares, las hienas y los coyotes*. Cada equipo dispone de una casa, delimitada por un círculo lo suficientemente grande para que todos sus integrantes puedan estar dentro de ella. La distancia entre las tres casas es la misma. Cada equipo trata de capturar a los

integrantes del equipo rival asignado (los jaguares a las hienas, las hienas a los coyotes y los coyotes a los jaguares); la captura deberá tener lugar cuando los jugadores se encuentren fuera de su casa. El jugador capturado deberá ser acompañado por su captor hasta situarlo justo al lado de la casa del equipo que lo capturó.

Todos los prisioneros se colocan tomados de las manos, formando una cadena orientada desde la casa del equipo contrario a la suya. Si un jugador compañero de los presos toca al primer jugador de la cadena, automáticamente todos quedan libres, y pueden regresar a su casa. El juego termina cuando un equipo consigue atrapar a todos los jugadores del equipo rival.

Reglas

- Un jugador es capturado cuando alguien del equipo contrario lo toca en la espalda.
- No permanecer más de tres minutos dentro de su misma casa.
- Sólo se libera al prisionero cuando un jugador de su mismo equipo le toca la mano.

Variantes

- Ningún jugador puede ser atrapado si se sienta antes de que lo toquen.
- Nadie debe permanecer más de diez segundos en su casa.
- En un tiempo determinado se asigna un nuevo equipo a atrapar.
- Puede aumentarse progresivamente el número de equipos.

Organización general

- Experimentar al mismo tiempo situaciones de cooperación y confrontación provoca una condición de ambivalencia y

ambigüedad que debe ser aprovechada por el profesor para explicar las características del juego paradójico.

- Inventar un juego paradójico, llevarlo a la práctica, analizar y reflexionar en equipos sobre cada propuesta realizada.

Posteriormente los equipos contestan las siguientes preguntas:

- ¿Cuándo se considera que una actividad es paradójica?
- ¿Qué características tiene cada uno de los juegos inventados?
- ¿En qué difieren los tres juegos paradójicos?
- ¿Cuál de los tres consideras que es más paradójico? ¿Por qué?
- ¿En un juego de fútbol, básquetbol o voleibol crees que haya un momento que sea paradójico?

En plenaria, se da lectura a las preguntas y a las respuestas para intercambiar puntos de vista y llegar a una conclusión entre todos.

Diseño, organizo y participo en actividades alternativas

Una intención de la asignatura de educación física es que los estudiantes obtengan habilidades que les permitan transferir los juegos y las acciones físicas y deportivas que desarrollan en la sesión a otros espacios, por ejemplo: en los recesos y en las actividades recreativas de su colonia o localidad.

Actividad 1

Se propone que los alumnos diseñen alternativas y organicen un torneo con las siguientes características:

- No debe excluirse a nadie.
- Debe ser mixto.
- Puede ser algún juego que se haya visto antes, o propio de la región.
- Las reglas se construyen entre todos.
- Debe contener los siguientes elementos:

Conociendo la actividad

- Nombre de la actividad alternativa.
- Material. Señalar el conjunto de objetos e implementos que se requieren.
- Área de juego. Señalar el espacio físico para su desarrollo.
- Desarrollo. Especificar la dinámica.
- Instrucciones. Precisar qué se debe tomar en cuenta para que se realice de manera fluida.

Se analiza cada propuesta y se valora cuál de ellas se elige para el torneo.

Actividad 2

Una tarea previa al torneo es elaborar la convocatoria. El maestro explica a todo el grupo en qué consiste y qué aspectos considerar:

1. Quiénes son los convocados a participar en el torneo.
2. El lugar y la fecha donde se llevará a cabo.
3. Requisitos para poder participar.
4. El tiempo considerado para el torneo.

Elaborar la convocatoria

5. El reglamento que se aplicará.
6. Quiénes participarán como jueces.
7. Los reconocimientos que obtendrán los participantes.
8. El día en que se efectuará la junta previa para tratar los casos no previstos, aclarar las dudas, dar a conocer el calendario de juegos, la dinámica del torneo y establecer las tareas o funciones de cada alumno.

Actividad 3

Para llevar a cabo el torneo es indispensable que el docente de la asignatura designe las responsabilidades que asumirán los alumnos.

1. Formar equipos.
2. Elaborar la convocatoria, cédulas de inscripción y hojas de anotación.
3. Diseñar el reglamento y designar árbitros y anotadores.

Organización del torneo

4. Elaborar premios, prever la ambientación y organizar la ceremonia de premiación de los jugadores.
5. Conseguir el material y abastecimiento de agua.
6. Designar mariscales de área de juego, trazar áreas.
7. Supervisar el desarrollo del torneo.
8. Compilar resultados y mostrarlos a todos.

Secuencia de trabajo 3

Analizo, junto con mis compañeros, la lógica interna de las actividades y mejoro mi competencia motriz

La finalidad de esta secuencia es que los alumnos analicen sus acciones motrices y las de los compañeros, para reconocer las mejoras en el proceso de realización. Conocer y jugar al *tochito cinta* representa una alternativa de desarrollo personal y colectivo, porque no intervienen prácticas físicas de tacleo o de roces violentos y es un juego que impulsa la convivencia y actuación táctica.

La secuencia pretende que todos los alumnos participen en diferentes roles (de interacción, de colaboración, oposición), en juegos y actividades motrices de invasión.

Se propone jugar al *tochito cinta*, o bien, alternativas que surjan del interés de los alumnos.

Actividad 1

Los investigadores

Realizar una investigación acerca del juego de fútbol americano con base en tres puntos de acopio de información: lo que conocen, lo que han

visto en la televisión y lo que han leído en los periódicos.

La información recopilada la concentran en un cuadro como el siguiente:

Lo que conozco	Lo visto en la televisión	Lo leído en el periódico

Posteriormente intercambian información entre compañeros y enriquecen el cuadro.

Se pretende complementar la información obtenida por los alumnos en su investigación e iniciar el conocimiento del tochito cinta. Deberán practicarlo, analizarlo y luego hacer las modificaciones necesarias para que participen todos.

Generalidades

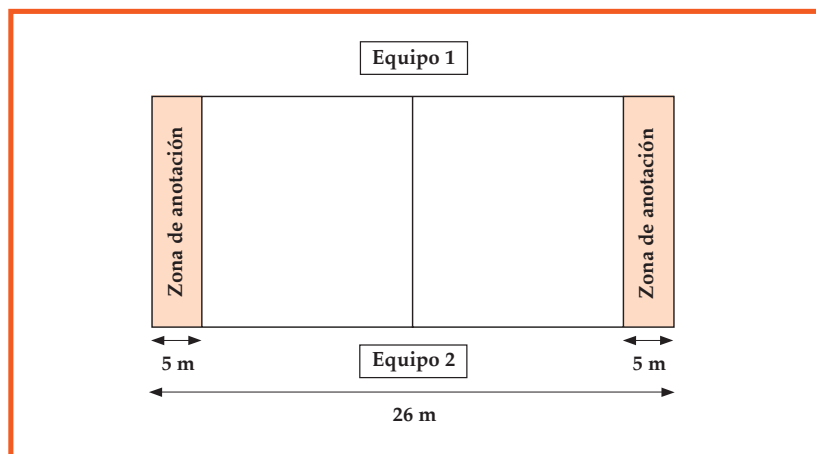
Con la finalidad de ofrecer a los alumnos un punto de análisis y que logren hacer modificaciones, presentamos la información respectiva al *tochito cinta*.

El *tochito cinta* es un juego que contiene los aspectos tácticos y estratégicos del fútbol americano, el cual nace en el año de 1956 en Tucson, Arizona. Ambos juegos comparten algunas características: el juego es intenso, y sobre todo, ofrece una oportunidad para que los alumnos trabajen en equipo, se distribuyan responsabilidades y desarrollen habilidades de análisis y comunicación.

Tochito cinta es un juego colectivo de pelota y pequeñas cintas; dos equipos se disputan la pelota (la atrapan, la pasan y la interceptan), para intentar llegar al extremo final de la cancha del equipo oponente.

Características

- *Implica desempeños motrices complejos.* La ubicación espacio-temporal para manejar el balón se modifica: no es lo mismo lanzar o atrapar uno de forma esférica, que uno de forma ovoide; tampoco es igual desplazarse por el área de juego llevando el balón con los pies, que sujetarlo con las dos manos o con una sola, y al mismo tiempo evadir contrarios. La exploración global del espacio utilizado y la necesidad de realizar las diferentes acciones en el menor tiempo posible da variabilidad en el ritmo de actuación. Se adquiere progresivamente dominio en las acciones motrices, en el manejo del balón y del propio cuerpo, tanto al momento de avanzar como al defender.
- *Desarrolla el pensamiento y la actuación estratégicos.* Propicia solucionar problemas, tanto individualmente como en conjunto, tomar decisiones y percibir consecuencias de las mismas. Favorece un mayor sentido crítico y capacidad de descubrimiento.
- *Se asumen diferentes roles.* Este juego requiere de muchas tareas específicas y concretas:
 - Jugar con y sin la pelota a la ofensiva.
 - Jugar con y sin la pelota a la defensiva.
 - Protección al compañero en o sin posesión de la pelota.
 - Realización de pases variados, rápidos y precisos.



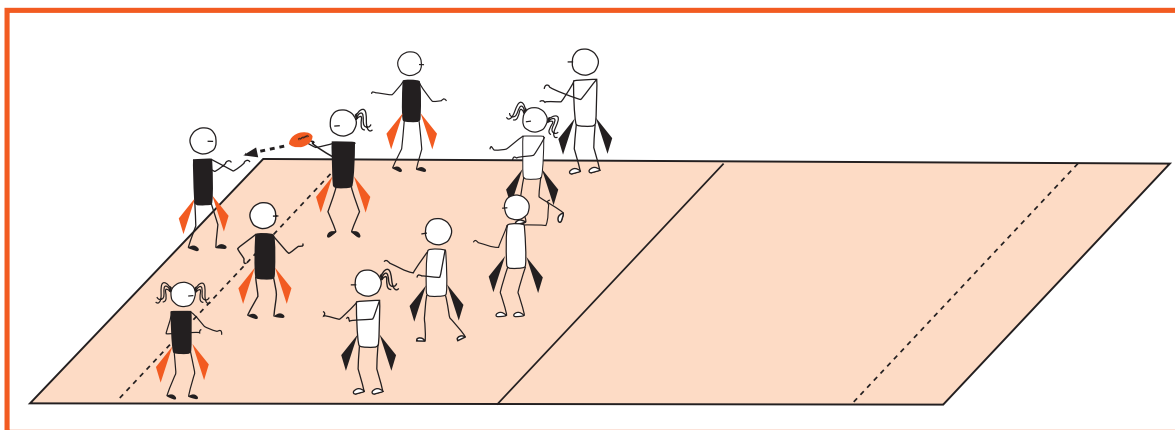
- En una actividad física abierta y evita el contacto físico. El resultado no es tan importante ya que pondera mayoritariamente comprender el juego, construir estrategias, controlar el balón y el cuerpo por ser de fácil adaptabilidad para su enseñanza y practica.

El material

- Balón de forma ovoide.
- Cintas de un solo color para cada equipo (dos cintas por cada jugador).

Actividad 3

Tochito cinta



Reglamento de juego

El campo:

- El campo tiene 26 m de largo por 14 de ancho y dos zonas de anotación de 5 m cada una.

El balón:

- El balón será esferoide alargado. También se puede jugar con una pelota de vinil o un balón de baloncesto pequeño.

Los jugadores:

- El juego se efectúa con cinco jugadores ofensivos y cinco defensivos.
- Cada equipo tendrá un distintivo que lo diferencie (casacas o playeras del mismo color).
- Al iniciar el juego, los integrantes de ambos equipos se saludan y efectúan un volado para decidir quién patear. En el segundo tiempo, automáticamente cambian lado del campo y ahora patear el otro equipo.
- Antes de empezar cada jugada se pueden realizar los cambios que se requieran.

Los jugadores deben ingresar y salir del campo solamente por el lado de su banca.

- Todos los alumnos deben participar, nadie debe ser excluido.

El tiempo de juego:

- La duración es de dos tiempos, de 15 minutos cada uno. El reloj se detiene cuando hay *tiempo fuera* por parte del árbitro o de alguno de los equipos.

- El descanso es de cinco minutos, y se destina para analizar las características del juego propio y del equipo contrario, en la idea de mejorar los procesos de intervención.
- Se tiene derecho a un *tiempo fuera* por equipo en cada uno de los tiempos, con duración de un minuto como máximo. Los tiempos fuera no son acumulables. En caso de que un equipo pida un tercer *tiempo fuera*, se castiga con pérdida de una oportunidad a la ofensiva.

El juego:

- El juego inicia con la patada de despeje dentro de la zona de anotación. Ningún jugador puede salir de ella antes de que se realice la patada, si esto llega a suceder, se repite la patada.
- El equipo receptor de la patada de inicio puede estar en cualquier lugar de su propio campo. Si la patada es corta, el equipo receptor puede rebasar la media cancha para poder ir por el balón, siempre y cuando la pelota haya botado.
- La patada no debe rebasar la zona de anotación, ni salir por la línea lateral. Si alguna de estas circunstancias llega a ocurrir, se inicia el juego a 15 metros de distancia de la zona de anotación del equipo receptor.
- No hay balón suelto.
- Se cuenta con cuatro oportunidades para avanzar todo el campo y anotar. Se marca anotación cuando un jugador, teniendo sujeto el balón, pone al menos un pie dentro de la zona respectiva.
- Cada anotación vale un punto.
- Atrapar a un jugador ofensivo dentro de su zona de anotación, vale como *autoanotación*;

el equipo que anota da la patada para reanudar el juego.

- No está permitido golpear al corredor, *taclearlo* o empujarlo para sacarlo del campo. En caso de que suceda, se considera *falta* personal y se castiga con una oportunidad adicional; en caso de haber mala fe o de tratarse de una conducta repetitiva se aplica la expulsión.
- Se considera a un *jugador tocado* cuando se le arrebatara una de las cintas portadas a los lados de la cintura. Está prohibido tocar con el puño cerrado. Si esto sucede, se considera *falta* personal y se castiga con una oportunidad adicional; en caso de haber mala fe o de tratarse de una conducta repetitiva se aplica la expulsión.
- El jugador que lleve el balón no debe agachar el cuerpo, ni meter el hombro o golpear con la mano para evitar ser tocado. En caso de cometer falta se le considera tocado en el punto de *falta*. Si agacha el cuerpo o mete el hombro, se castiga con la pérdida de oportunidad desde el punto donde inició la jugada. En caso de que dicha conducta sea repetitiva se aplica la expulsión.
- No hay bloqueos o interferencias.
- En caso de haber bloqueo ofensivo, se sanciona con la pérdida de oportunidad en el punto donde inició la jugada.
- En caso de bloqueo defensivo, se penaliza con oportunidad adicional al equipo contrario y se deja correr la jugada.
- Se considera *pase completo* cuando el jugador tiene al menos un pie dentro del campo de juego al recibir y sostener la pelota.

- Se considera *pase ilegal adelantado* cuando algún jugador sale antes que el balón haya sido centrado: se declara bola muerta y pérdida de oportunidad.
- Se considera *fuera de lugar defensivo* cuando alguno de los jugadores sale antes que el balón haya sido centrado. Se deja seguir la jugada y se castiga con una oportunidad adicional.
- El comportamiento de la porra también será sancionado en el campo por los árbitros. Sólo se permite animar al propio equipo, la agresión al árbitro o al equipo contrario da por resultado que se amoneste a la banca. Si vuelve a repetirse dicho comportamiento, se castiga con cambio de posesión del balón o se da una oportunidad adicional al otro equipo.

En los juegos no hay empates. En caso de que al término del tiempo establecido ninguno de los equipos haya ganado se recurre a la *anotación de oro*. Ésta consiste en que ambos equipos tienen igual número de posesiones ofensivas para poder anotar, si uno de los dos equipos lo consigue en dicha serie, es el ganador. Si persiste el empate se continúa de la siguiente manera:

- Por medio de un volado los equipos deciden qué campo defender.
- En las primeras dos series ofensivas, el balón es colocado en la mitad del terreno de juego.
- En caso de continuar el empate, las siguientes dos ofensivas inician desde su zona de anotación.

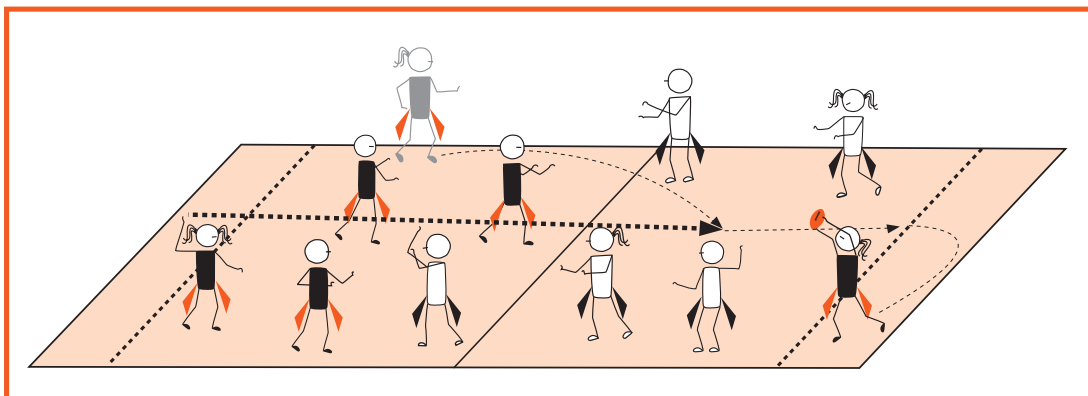
Una vez que se tiene el conocimiento del *to-chito cinta*, se pone en práctica de manera suficiente para que los alumnos:

- Identifiquen las jugadas ofensivas y defensivas.

- Ensayen –en caso de que sean designados árbitros– sus intervenciones principales.
- Orienten el sentido del torneo que se realizará en la siguiente secuencia de trabajo.

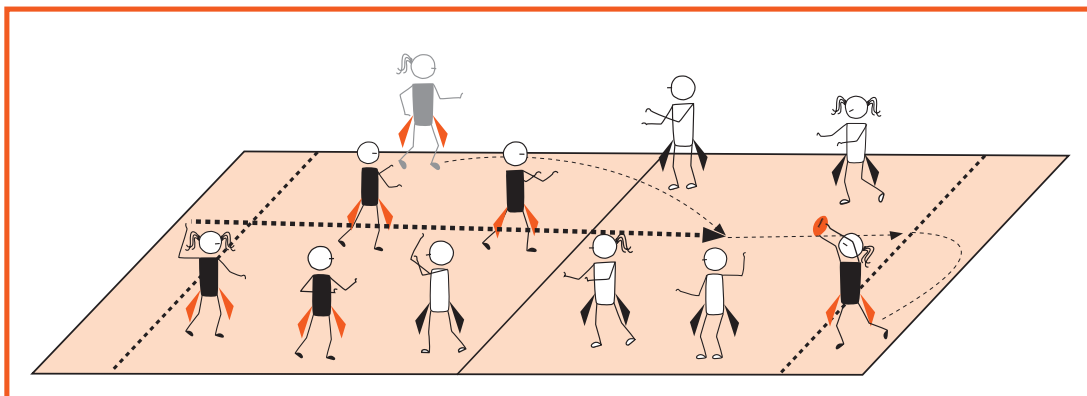
Actividad 4

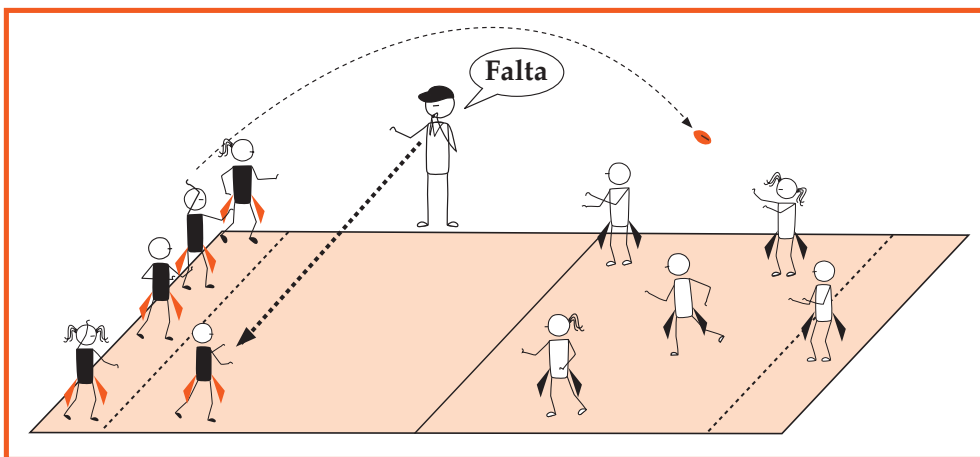
Identificar jugadas ofensivas



Actividad 5

Identificar jugadas defensivas





- Analizar, reflexionar y tomar decisiones para mejorar sus intervenciones. Para lograrlo ha de: a) recuperar la experiencia previa de registro en los ludogramas; b) analizar las estrategias de los juegos de invasión (bloque III, secuencia de trabajo 2: “Deportes y actividades de invasión con implementos”); c) realizar bitácoras que permitan mejorar tanto los desempeños motrices como el pensamiento y la actuación estratégicos; d) analizar y reflexionar acerca de las experiencias del cuerpo de árbitros, y e) realizar pequeñas reuniones técnicas en las que se comente el juego limpio y las actitudes de todos los participantes.
- Conviene que el docente adelante algunos puntos que pueden servir como referentes en dicho análisis. Algunos ejemplos de interrogantes son los siguientes:
 - Para sumar más tantos, ¿cómo se pueden aprovechar las habilidades que cada uno de los jugadores posee?

- ¿Cuáles son las fortalezas del equipo adversario?
- ¿Cuáles, sus debilidades?
- ¿Qué flanco es más fácil de ser aprovechado?
- ¿Cuál flanco es el más complicado?
- ¿Qué dispositivos ofensivos podemos desarrollar para mejorar nuestro juego?
- ¿Qué dispositivos defensivos podemos desarrollar para mejorar nuestro juego?
- ¿Qué decisiones debemos tomar?
- ¿Qué responsabilidades se tienen dentro del campo de juego?
- ¿Cómo se distribuyen los jugadores dentro de la cancha?

Para finalizar, se da a conocer a los alumnos el propósito del torneo, que se detalla en la siguiente secuencia de trabajo. Es importante definir lo mejor posible el sentido de la confrontación: el juego limpio, el trabajo en equipo, considerar al adversario y al pundonor, entre otros.

Valoro mi participación y la de mis compañeros durante la realización de un torneo

La finalidad de esta secuencia es recapitular los aprendizajes obtenidos, con el propósito de valorar la participación individual y colectiva, los procesos de pensamiento y actuación estratégicos, y el despliegue de la identidad corporal.

Actividad 1

Torneo de tochito cinta

En la segunda secuencia de trabajo se dieron a conocer los puntos para elaborar un torneo, ahora se retoman.

Antes del torneo es conveniente que el docente propicie la reflexión sobre el siguiente punto:

- ¿Qué modificaciones se le pueden hacer al juego para que todos participen?

Componentes	El juego es así	Modificaciones para jugar todos
Material.		
Campo.		
Tiempo de juego.		
Desarrollo del juego.		

A partir de las modificaciones, puede iniciarse el torneo. Se sugiere animar la participación colectiva, incorporar a los alumnos de otros grados y hacer sistemas de competencia y categorías.

Al finalizar el evento es conveniente hacer evaluaciones y darlas a conocer a la comunidad escolar. Para verificar los aprendizajes logrados se podrán elaborar:

- Reportes escritos: ¿qué aprendimos con el torneo?
- Bitácoras de experiencias: lo mejor del evento fue..., lo que debemos mejorar es...
- Periódicos murales.
- Entrevistas.

Tercer grado

Bloque v

Soy mi propio estratega

Propósito

En este bloque el alumno llegará a acuerdos con sus compañeros, formará colectivos y planificará actividades. Al igual que en el trabajo anterior, el docente fungirá como asesor de los estudiantes y los motivará por medio de preguntas como las siguientes:

- ¿Cómo llegar a acuerdos en el grupo para desarrollar las actividades?
- ¿Qué ejercicios no son aconsejables en este circuito de acción motriz?
- ¿Por qué es primordial que se organicen equipos mixtos?
- ¿Por qué es importante el diseño de proyectos?
- ¿Qué relevancia tiene, en las actividades cotidianas, el trabajo en equipo?
- ¿Por qué es conveniente que haya diferentes opiniones?

Contenidos

1. Fortalecimiento, equilibrio y coordinación.
2. Deportes con imaginación.

Aprendizajes esperados

Al concluir el bloque, el alumno:

- Recuperará sus experiencias como una estrategia para comprender los aprendizajes

logrados y los aspectos a mejorar de los desempeños motrices.

- Analizará junto con sus compañeros diversas acciones motrices; establecerá situaciones equitativas de trabajo y colaborará en tareas colectivas que mejoren la convivencia.
- Llegará a acuerdos con sus compañeros para desarrollar y planificar el disfrute de un juego, circuito motor o deporte que él mismo haya inventado o modificado.
- Preverá y diseñará acciones para mejorar la autodisciplina, considerará el desempeño y cuidado de los otros y hará de la actividad física un espacio de mejora personal.

Duración: 16 sesiones.

Desglose didáctico

Soy mi propio estratega

Secuencia de trabajo 1. **Recupero mis experiencias.**

Secuencia de trabajo 2. **Soy mi propio estratega.**

Comentarios y sugerencias didácticas

El presente bloque está organizado en dos secuencias de trabajo: la primera, “Recupero mis experiencias”, tiene como propósito que los alumnos reconozcan, modifiquen y organicen sus aprendizajes logrados durante el desarrollo del ciclo escolar, de modo que, con base en ellos, diseñen y planifiquen actividades que fortalezcan su salud, reflexionen acerca del sentido de

la confrontación lúdica, analicen su capacidad para llegar a acuerdos y disfruten del trabajo en equipo.

De igual manera, será útil que valoren sus habilidades organizativas: la distribución de las responsabilidades, la pericia para llegar a acuerdos en escenarios comunicativos heterogéneos y las actitudes asumidas durante todo el proceso.

La segunda secuencia de trabajo, “Soy mi propio estratega”, brinda a los alumnos la oportu-

nidad de realizar una mirada retrospectiva a lo vivenciado y a lo aprendido; sobre todo, de hacer de la actividad física un componente importante del *Proyecto de vida* que han venido trabajando en la asignatura de Formación Cívica y Ética y en el espacio de Orientación y Tutoría. Esta secuencia de trabajo es la última que los alumnos hacen en su educación básica, característica que le da un rasgo especial, pues cierra, en cierto sentido, las experiencias escolares.

El propósito de la presente secuencia de trabajo es recapitular experiencias y logros obtenidos, para fundamentar y complementar el *Proyecto de vida* de la secuencia *Soy mi propio estratega*. Para lograrlo se llevan a cabo una serie de prácticas que fortalecen lo aprendido durante el curso y se realiza una mirada retrospectiva a lo vivenciado y lo aprendido.

Actividad 1

Circuito de grandes juegos

Circuito de grandes juegos	
Estaciones	Organización y recomendaciones
Indiaca	• Permita que los alumnos organicen, registren en ludogramas, identifiquen propósitos y dicten reglamentos. • Coopere de manera discreta, pero efectiva, motivando la acción libre y responsable de los alumnos. • Proponga momentos de reflexión y rescate de los aspectos positivos que se han manifestado en las sesiones de educación física. • Promueva la participación de todos los alumnos. • Propicie la reflexión en torno a la cooperación, la ayuda mutua y el respeto a los acuerdos.
Shuttleball	
Korfbal	

Los alumnos realizan dos circuitos: el primero consiste en un recorrido a través de grandes juegos llevados a cabo durante el curso regular de educación física. El otro, incorpora estaciones

que permiten explicar la forma en que se pueden llevar a cabo para el desarrollo de la condición física. Los juegos propuestos en el primer circuito (aunque también pueden elegirse a partir de la selección de los alumnos), han de reflejar la variación estratégica que se conoce (cancha común, cancha propia y cancha de invasión).

Entre profesor y alumnos se definen:

- Número de sesiones.
- Modalidades y sistemas de juego.
- Registro en ludogramas.
- Seguimiento de las acciones por medio de bitácoras.

Para el recorrido demostrativo del trabajo de la condición física, se puede optar ya sea por un circuito trabajado durante el curso (véanse las actividades complementarias), o proponer uno con la ayuda del profesor.

Es recomendable recordar las características particulares de cada uno, tanto en su forma de realización como en sus implicaciones formativas, y consultar el apartado correspondiente en el presente programa de estudio.

Organización general

Para realizar los circuitos y los juegos se debe procurar la participación de todos los alumnos en la organización general y buscar, de esa manera, recuperar las experiencias. La intervención del profesor ha de estar orientada al rescate de vivencias y deberá tomar en cuenta los aspectos emocionales, cognitivos, relacionales, sociales y culturales que posibiliten aprovechar la experiencia para lograr el propósito buscado.

Además es necesario enfatizar el respeto a las reglas de cada uno de los juegos, así como las actitudes de tolerancia, respeto y solidaridad. Sobra decir que todos los alum-

nos han de participar y cuidar al mismo tiempo los espacios en que tienen lugar las clases de Educación Física para que todos tengan las mismas oportunidades.

Conviene formar equipos mixtos y asignar a cada uno determinada tarea; luego, al terminar el circuito, hacer una ronda de comentarios generales y preparatorios para la siguiente acción, en la cual se rescatarán las vivencias en forma sistemática.

En el caso particular del circuito demostrativo, referente al acondicionamiento físico general, es conveniente orientar las reflexiones y el apoyo del profesor hacia cómo, cuándo y de qué forma se puede hacer.

Actividad 2

La presente actividad tiene como finalidad reflexionar sobre las acciones que se llevaron a cabo durante el curso. Se busca que los alumnos, en forma constructiva, valoren logros y aprendizajes alcanzados durante su práctica, para después concluir con aquello que fue más agradable, positivo y significativo. Las anécdotas, situaciones difíciles, buenas jugadas y los cambios de estrategia realizados, son algunos de estos momentos culminantes.

Cada alumno deberá tener todos los cuestionarios; los contestará en forma individual y luego, en equipos, comentarán sus ideas. A continuación se presentan ejemplos de preguntas que pueden ser planteadas a los alumnos:

Recuperar la experiencia

Recuperar la experiencia
Cuestionario
Indiaca
¿Cómo fue mi participación en el juego?
¿Qué patrones de movimiento utilicé?
¿Con quién participé más durante el juego?
¿Qué aprendí con él o con ella?
¿Qué tipo de desplazamientos son necesarios para la práctica de la indiaca?
¿Qué dificultades tuve al jugarlo?
¿Cómo superé las dificultades presentadas?
¿Qué aprendí al jugar indiaca?
¿Qué recomendaría a mis compañeros para que la disfruten?

Recuperar la experiencia
Cuestionario
Shuttleball
¿Qué fue lo que más me agradó? ¿Por qué?
¿Qué fue lo más difícil de realizar? ¿Cómo lo resolví?
¿Qué patrones de movimiento se utilizaron?
¿Cuáles son las estrategias que identifican al <i>Shuttleball</i> ?
En términos de estrategia, ¿en qué es diferente el <i>Shuttleball</i> de la <i>Indiaca</i> ?
¿Qué aprendí al participar en el <i>Shuttleball</i> ?
¿Qué modificaciones o ajustes le haría a este juego para que sea más formativo y divertido?

Recuperar la experiencia
Cuestionario
Korfbal
¿Cuáles son las características del <i>Korfbal</i> ?
¿Qué opinión se tiene de que en el juego sólo se permite "cubrir" a un compañero del mismo sexo?
La situación mencionada, ¿qué implicaciones tiene para la estrategia?
¿Cuál fue la situación de mayor dificultad en el juego? ¿Cómo se resolvió?
¿Qué modificaciones o ajustes se pueden hacer a este juego para que sea más dinámico y formativo?
¿Qué aprendiste?

Recuperar la experiencia*
Cuestionario
Actividad libre 1
¿Qué juego o deporte seleccionaste?
¿Qué es lo más agradable de él?
¿Qué cosas o situaciones consideraste para su selección?
¿Qué patrones de movimiento se utilizan predominantemente?
¿Qué aprendiste?

Recuperar la experiencia*
Cuestionario
Actividad libre 2
¿Qué juego o deporte ha sido seleccionado? ¿Por qué?
¿Qué aspectos o elementos consideraste para su selección?
¿Qué experiencias positivas se lograron?
¿Qué experiencias negativas les dejó?
¿Qué resultó complicado para ti? ¿Cómo lo resolviste?
¿Qué aprendiste al practicarlo?
¿Lo has llevado a la práctica fuera de la escuela?

* Los alumnos seleccionan las dos actividades que les resultaron más significativas y exponen su opinión sobre las mismas.

Organización general

- Es recomendable colaborar con los alumnos para que comprendan aspectos tácticos, estratégicos, procedimentales y valorales abordados en las tareas, con la intención de facilitar su formación general y afianzar el conocimiento de lo realizado.

Una forma eficaz de sintetizar lo aprendido es elaborar mapas conceptuales que permitan visualizar en forma sucinta las principales características de cada uno de los juegos, así como las relaciones entre ellos. A continuación se proporciona un ejemplo de mapa conceptual.



Con esta secuencia se pretende que los alumnos integren los conocimientos adquiridos en la presente asignatura y los vinculen con los elementos y aprendizajes obtenidos en otras, especialmente Formación Cívica y Ética y el espacio de Orientación y Tutoría. Se pretende abordar el proyecto de vida, para asumir un estilo de vida propio, orientado a desarrollar una personalidad íntegra, capaz de asumir retos y de proponer alternativas de solución y que adopte conductas comprometidas con el entorno.

Actividad 1

Inventario de posibilidades

Esta actividad consiste en el recuento de las acciones realizadas a lo largo de los ciclos escolares. Se propone jerarquizarlas por orden de importancia, según los intereses, gustos y posibilidades de los alumnos; se recomienda lo siguiente:

1. Determinar en forma individual el orden de preferencias personales, según el impacto e influencia que las diversas tareas realizadas han dejado a cada alumno. Se propone reflexionar sobre:

a) *El conocimiento de sí mismo, el significado del cuerpo.* Considerar en cuáles actividades se experimentaron aspectos como la participación placentera, efectiva, creativa o solidaria con los compañeros. Es decir, aquellas acciones que permitieron conocer y reconocer el crecimiento de uno mismo (sea en el aspecto emocional, de relación con los compañeros, intelectual o físico):

- ¿Qué tipo de actividades son más agradables?

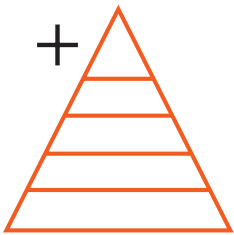
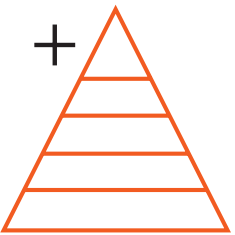
- Las de realización individual.
- Las que exigen un alto grado de comunicación.
- Las que implican un mayor esfuerzo físico.
- Las que implican un mayor entendimiento con el grupo.
- Las de dominio corporal o de movimientos libres.
- Las que requieren la participación en roles diversos.
- Las que se llevan a cabo sólo entre hombres.
- Las que tienen lugar sólo entre mujeres.
- Las que implican juego entre hombres y mujeres.

b) *La realización de tareas complejas.* Determinar qué es más atrayente: el análisis de

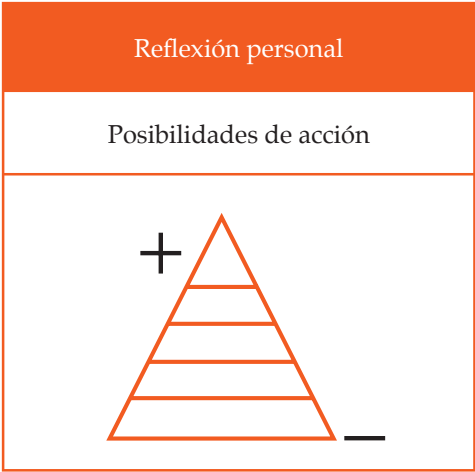
las estrategias de juego –ser el táctico–, o culminar una anotación o pase efectivo; jugar en una cancha donde hay mucho contacto personal o en donde cada equipo permanece en su terreno; una actividad en la que hay un menor cambio de roles o aquélla en que se pueda pasar de compañero a adversario.

Las conclusiones, producto de las reflexiones personales, han de graficarse en su respectiva pirámide de preferencias, como las que se muestran a continuación:

Pirámide de preferencias

Reflexión personal	Discusión con compañero
Orden de preferencias personales	Orden de preferencias en conjunto
	

En la siguiente gráfica se ordenan las actividades seleccionadas; pero, ahora, de acuerdo al grado de posibilidades de acción. Se sugiere analizar los resultados de la gráfica y dar a conocer las causas de estos resultados.



- Comentar con un compañero tanto el orden como las razones por las que fueron anotadas. En este intercambio además de volver sobre las reflexiones propias pueden considerarse algunas tal vez omitidas. Al final se reconsidera la jerarquización de tareas y, en su caso, se realizan modificaciones a la pirámide.
- Compartir las conclusiones personales con el grupo, escuchar sugerencias y comentarios. Realizar los ajustes que se crean necesarios en la construcción final de la pirámide personal. Esto servirá de base para realizar el proyecto de vida con relación a educación física.

La vida futura, fundamentada en lo que se hace ahora, debe planearse de tal manera que exista un alto grado de posibilidades de realización. Hablar del futuro es hablar del ahora, y una mayor posibilidad para tener éxito es construir un proyecto de vida.

La tabla “Mi proyecto de vida”, está organizada en dos columnas. La primera se refiere a los aspectos a considerar, la segunda alude a las respuestas personales. Se solicita a los alumnos que lean con calma y pregunten todo lo necesario para comprender la tabla.

Mi proyecto de vida	
<i>Aspecto a considerar</i>	<i>Respuesta personal</i>
¿Qué quiero lograr con mi proyecto de vida?	
¿Cómo lo voy a realizar y con qué actividades?	
¿Con quién voy a llevarlo a cabo?	
¿Cuándo lo voy a iniciar? ¿Qué etapas va a comprender?	
¿Cómo voy a valorar mis avances y los posibles ajustes de mi proyecto de vida?	

Realizar un proyecto de vida y ponerlo en práctica permite tomar la vida personal entre las propias manos, utilizar lo aprendido, aprovechar la información recibida y tener claros los retos del futuro.

Con la finalidad de desplegar las competencias adquiridas a lo largo de los tres ciclos escolares, se plantea que los alumnos diseñen y organicen distintas actividades. La propuesta es realizar un festival de la motricidad para los compa-

ñeros de primero, segundo y tercer grado, así como efectuar un encuentro recreativo entre padres de familia y maestros de la secundaria.

A continuación se brinda una caracterización muy general.

Campo	Características generales	Actividades
Expresiones artísticas.	Se pretende rescatar técnicas vinculadas a la expresión artística, con la intención de utilizarlas para el desarrollo de la motricidad de los estudiantes.	<i>Expresión motriz:</i> • Comparte tu talento. • Teatro guiñol. • Teatro de sombras. • Cuentacuentos. • Coreografía y danza.
Diversas oportunidades de la locomoción.	Inventar una actividad motriz novedosa para manifestar el nivel de control y habilidad corporal y, sobre todo, el equilibrio dinámico. Demostrar la destreza que implica el uso y manejo de cada implemento.	<i>Motricidad sobre ruedas:</i> • Patines. • Llantas. • Triciclo. • Bicicletas.
Tiempo libre y ocio.	Estos eventos requieren de la creatividad y la expresión motriz de los estudiantes. Con ellos se propicia la participación masiva, tanto en la organización, como en la puesta en marcha y en su evaluación.	<i>Eventos especiales:</i> • Búsqueda del tesoro. • Gymkhana. • Rally. • Mini juegos olímpicos. • Plaza de los desafíos.
Innovación motriz.	Este festival puede ser un espacio lúdico para la puesta en práctica de diversos patrones motores (habilidades y/o destrezas) en un ambiente que canaliza el afán por jugar.	<i>Festival de la motricidad:</i> • Malabarismo. • Zancos. • Juegos estacionarios de piso y pared. • Elaboración de papalotes.

Tradiciones y espectáculos.	Para preservar costumbres y tradiciones se sugiere rescatar manifestaciones motoras lúdicas que representen retos en su ejecución (por ejemplo, torneos o espacios de exhibición).	<i>Torneos y exhibiciones:</i> • Fresbee. • Aviones de papel. • Juegos tradicionales.
Deporte de la escuela.	En este campo los alumnos observan y analizan tanto el desempeño como el comportamiento de sus compañeros.	<i>El espacio del espectador activo:</i> • Reportes. • Uso y representación del cuerpo. • Periódico mural. • Redacción. • Ludogramas.
La iniciación deportiva y el deporte educativo.	Este campo canaliza el gusto y la afición por la iniciación deportiva y los deportes educativos. Es recomendable motivar y canalizar a los alumnos para que participen en diversos torneos.	<i>Deportes individuales:</i> • Bádminton. • Tenis y tenis de piso. • Atletismo. • Natación. <i>Deportes colectivos:</i> • Tocho cinta. • Korfball. • Shuttleball. • Indiaca.

Estas actividades representan la posibilidad de poner a prueba competencias aprendidas en el curso de la educación básica, tales como: llegar a acuerdos, trabajar en colectivo, sumar esfuerzos y solucionar problemas de tipo motriz, entre otros.

La propuesta de incluirlas parte del siguiente criterio: ofrecer, como una guía, actividades novedosas que impliquen formas lúdicas variadas en las que los adolescentes diseñen y experimen-

ten diferentes formas de expresión y desempeño motriz de acuerdo con su contexto escolar y su sentido de pertenencia.

Con la finalidad de ofrecer una visión más detallada de cómo se pueden organizar y cuál es su intención, a continuación se presenta un cuadro que cita sólo tres ejemplos de actividades contenidas en los campos propuestos en la tabla anterior:

Campo	Listado de actividades
Tradiciones y espectáculos.	<i>Torneo de aviones de papel</i> Con la asesoría del profesor, los alumnos conocen y diseñan diferentes modelos de aviones de papel para después organizar un torneo que pueda desarrollarse en tres modalidades: tiempo de vuelo, distancia y precisión. Las tareas para organizar el evento (elaborar y difundir la convocatoria, establecer las reglas y el jurado), se definen mediante la participación de todos los alumnos. El diseño, la construcción y el lanzamiento de los aviones elegidos para el torneo involucra habilidades y competencias que van desde la coordinación fina, hasta el desempeño motriz grueso. Es importante, por parte del profesor, motivar la participación de todo el grupo e incentivar la formación de equipos mixtos.
Diversas oportunidades de la locomoción.	<i>Circuito en ruedas</i> Los ajustes posturales, perceptivos y de estabilización que se requieren al desplazarse sobre implementos con llantas implican que el sujeto actualice y ponga en acción las competencias motrices consolidadas en esta etapa formativa. Se sugiere que los alumnos formen grupos a partir del dominio que tengan de los diversos aparatos o implementos con ruedas (patines, patinetas, bicicletas, patín del diablo), y que mediante trabajo en equipo diseñen estaciones con retos a vencer para cada uno de los aparatos citados: prueba de <i>slalom</i>, de velocidad, de resistencia, de habilidad. El profesor supervisa cada uno de los retos con la finalidad de salvaguardar la integridad física de los alumnos y de colaborar con ideas al respecto. Esta actividad puede convertirse en una exhibición, en la cual participen alumnos de otros grados, profesores, e incluso padres de familia.
Innovación motriz.	<i>Feria de juegos estacionarios de piso y pared</i> Con la finalidad de recuperar experiencias vividas durante la educación básica se sugiere llevar a cabo un festival de formas lúdicas en el que se utilicen implementos o señales en el piso o pared como: <i>stop</i>, diana, caracol, cuadrito, entre otros. Es importante que se lleven a cabo con flexibilidad, en la idea de rescatar juegos y darlos a conocer para su práctica; hacer variantes en el desempeño de cada juego, e incluso practicar nuevas propuestas creadas por los alumnos o que conocieron fuera del contexto escolar.

**Educación Básica. Secundaria. Educación Física III.
Programa de estudio 2006**

Se imprimió por encargo de la
Comisión Nacional de los Libros de Texto Gratuitos,
en los talleres de

con domicilio en

el mes de mayo de 2007.
El tiraje fue de 115 000 ejemplares.