

Educación Física



Fundamentación

Entre los aprendizajes que los niños y las niñas deben adquirir en la Educación Escolar Básica, se sitúa en el logro de la competencia del ciclo a través del desarrollo de capacidades para cada grado. En el quinto grado las capacidades están orientadas hacia: la exteriorización de sus necesidades, intereses y motivaciones; el desarrollo armónico de su cuerpo y la valoración del mismo como medio de expresión y comunicación; el mantenimiento y mejoramiento de su salud; la adquisición de hábitos saludables tanto físicos como deportivos; el desarrollo de actitudes y comportamientos más favorables y, la exploración y adaptación al medio natural. Estas capacidades les permitirán comprender el entorno y avanzar hacia la construcción de un contexto personal, familiar y social más adecuado.

Desde esta perspectiva, son apreciables las bondades que ofrece el área de Educación Física en el segundo ciclo, pues favorece al desarrollo motor del alumno, permite el conocimiento de sus posibilidades orgánicas y de su estructura corporal y contribuye a la interacción con el medio; asimismo, le ayuda al afianzamiento de la autonomía, la seguridad y la autoconfianza a partir del reconocimiento de sus potencialidades físicas.

A partir de estas consideraciones, el área pretende, en el quinto grado, el desarrollo de las habilidades y destrezas psicomotoras por medio de la realización de ejercicios de fuerza, ritmo y reacción. Permite una relación armónica entre el cuerpo y la naturaleza a través de las actividades de recreación y, contribuye a la formación de la personalidad y del carácter, mediante la práctica de actividades de iniciación deportiva individual (secuencia básica de la carreras de 50 mts., salto alto y lanzamiento de disco) y colectiva (voleibol). Estas actividades, a la vez, conducen a la adquisición de actitudes de responsabilidad, respeto y tolerancia en el alumno; del sentido crítico que afianza la pertenencia e identidad a su contexto; del conocimiento y

la aceptación de sí mismo y de los demás. Del mismo modo, favorece a la reducción del egocentrismo infantil, contribuye a la liberación de todas las ansiedades que el alumno pudiera sobrellevar, permite la superación ante los posibles fracasos o frustraciones y promueve su participación activa en los trabajos de equipo.

Las argumentaciones expuestas, destacan la significatividad del abordaje de la Educación Física para el alumno de este grado, pues favorece al logro de su bienestar individual y social.

Descripción

Para el desarrollo de las capacidades establecidas en el área de Educación Física en el quinto grado, el Programa de estudio se organiza en las siguientes unidades temáticas: Condición física y Salud y Deportes y Recreación; en las mismas, se establecen las capacidades básicas y las no básicas.

La unidad temática **“Condición física y Salud”**, aborda capacidades que permiten el desarrollo y mejoramiento de las cualidades orgánicas y neuromusculares del alumno y que favorecen la adquisición de hábitos relacionados con su salud y el cuidado corporal. Para el efecto, se plantea que el alumno reflexione sobre su condición física en base a los resultados del examen médico realizado y de la evaluación física inicial; del mismo modo, se enuncian capacidades que giran en torno a la realización de *ejercicios de fuerza, ritmo y reacción*, acordes al nivel evolutivo del niño y de la niña de este grado.

La unidad temática **Deportes y Recreación**, pretende brindar a los alumnos un conjunto de experiencias de iniciación técnica deportiva y recreativa. Esta unidad involucra el desarrollo de capacidades referidas a la práctica de deportes *individuales y colectivos*. En referencia a los *deportes individuales*, los mismos comprenden la práctica de las siguientes modalidades atléticas: carreras de 50 mts., salto alto y lanzamiento de disco. En cuanto a la ejecución de *deportes colectivos*, en este grado se pone énfasis a la práctica del voleibol. En la realización de este deporte, el alumno aplicará conocimientos básicos referidos al aspecto reglamentario y a los fundamentos técnicos; asimismo, tendrá posibilidades de manifestar actitudes de cooperación, respeto, tolerancia y sentido de pertenencia al equipo del cual formará parte.

Esta unidad temática permite, además, el conocimiento de procedimientos básicos acerca de la organización de una *excursión* (trayecto de media y larga distancia), donde los alumnos disfruten de actividades deportivas y recreativas al aire libre, pues a través de la misma se pretende el que el alumno sea capaz de aprovechar positivamente su tiempo libre, mejore su condición física y motriz, logre un relacionamiento personal y social armónico e interactúe efectivamente con la naturaleza.

El Programa de estudio contiene, además, apartados referidos a las estrategias metodológicas y de evaluación del aprendizaje. Las ***orientaciones metodológicas*** describen algunas experiencias de aprendizaje que pueden desarrollar los alumnos, de manera a posibilitar la adquisición de capacidades que plantea el área; del mismo modo, en este apartado se exponen algunas propuestas acerca del tratamiento del componente fundamental y de la diversidad.

En el segmento referido a las ***orientaciones generales para la evaluación de los aprendizajes***, se incluyen algunas sugerencias que orientan los mecanismos vinculados a la forma de evidenciar el desarrollo de las capacidades por parte de los alumnos.

Competencia del área para el segundo ciclo de la EEB

Coordina ejercicios corporales que favorecen el desarrollo de sus cualidades físicas, capacidades motrices y habilidades deportivas

Alcance de la competencia en el grado

En la competencia de este grado se espera que los niños y niñas practiquen ejercicios de fuerza (dinámica y estática), ritmo y reacción, afianzando el desarrollo de las cualidades psicomotrices.

Realicen actividades recreativas, deportivas individuales (carrera de 50 mts., salto alto, lanzamiento de disco) y colectivas (voleibol) aplicando las técnicas y reglamentos básicos.

Capacidades para el 5° grado de la EEB

<i>UNIDADES TEMÁTICAS</i>	<i>CAPACIDADES¹</i>
<i>Condición Física y Salud</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reflexiona acerca de su condición física inicial a partir de los resultados de su examen médico y de la evaluación física inicial (test de aptitud física motriz y deportiva). ▪ Aplica los principios del calentamiento (duración e intensidad), en la realización de ejercicios físicos. ▪ Comprende el concepto de fuerza, ritmo y reacción e identifica los tipos de fuerza (estática y dinámica) ritmo y reacción ▪ Realiza ejercicios de fuerza estática y dinámica, en forma individual y en pareja, utilizando el peso corporal. ▪ Realiza ejercicios de rapidez y precisión. ▪ Coordina movimientos corporales siguiendo ritmos musicales. ▪ Manifiesta actitud de superación ante sus limitaciones físicas y respeta las de los demás durante la realización de las actividades físicas deportivas.
<i>Deportes y Recreación</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conoce las reglas básicas de las modalidades atléticas individuales: carrera (forma y dimensión de la pista de atletismo), salto alto (estructura y

¹ Las capacidades básicas están marcadas en negrita.

UNIDADES TEMÁTICAS	CAPACIDADES
	<p><i>dimensión del saltómetro, las descalificaciones) y lanzamiento de disco (estructura y dimensión del lanzómetro, forma y peso del implemento, las descalificaciones).</i></p> <ul style="list-style-type: none">▪ Practica ejercicios de iniciación deportiva, a través de juegos, en las modalidades atléticas individuales seleccionadas▪ Aplica los fundamentos técnicos básicos en la carrera (secuencia básica), en el salto alto (fases) y en el lanzamiento de disco (fases).▪ Comprende las reglas básicas del voleibol (estructura y dimensión del campo de juego, faltas y sanciones, rotación, y sistema de puntuación) y los fundamentos técnicos básicos (tipos de saques, tipos de recepciones)▪ Aplica conocimientos de las reglas y fundamentos técnicos básicos en la práctica del voleibol.▪ Manifiesta compromiso con el equipo en la práctica del voleibol (<i>juego limpio - ñeha 'ä poti - fair play</i>).▪ Reconoce las potencialidades del medio ambiente como fuente de recurso para la realización de actividades deportivas y recreativas en una excursión

Orientaciones metodológicas

El desarrollo de capacidades físico-deportivas en los alumnos, requiere la consideración de algunas pautas que encauzarán el quehacer pedagógico del docente. Al respecto, es importante:

- Considerar el nivel de desarrollo de las habilidades y destrezas motrices que han alcanzado los niños, conforme a su nivel evolutivo.
- Otorgar importante atención a las diferencias individuales, promoviendo el respeto y la aceptación por el propio cuerpo y por el de los demás.
- Propiciar espacios de prácticas deportivas que incluyan a los alumnos que presentan algún tipo de discapacidad física o intelectual
- Propiciar experiencias de aprendizaje que contribuyan al desarrollo de la creatividad, la curiosidad, el trabajo cooperativo, la aceptación de la diversidad, la aceptación de las limitaciones, el respeto por el medio ambiente, la autoestima, la superación ante posibles fracasos, entre otros. En este sentido, la planificación de lo que la enseñanza y el aprendizaje encierra debe ser efectiva, en el sentido en que la misma tiene que contemplar actividades que propendan hacia la consecución de los resultados esperados.
- Utilizar diferentes materiales que no representen peligrosidad para los alumnos, tampoco deben implicar costos elevados y puedan ser elaborados por ellos mismos. Considerar al juego como una estrategia que posibilita el desarrollo de habilidades y destrezas motrices; permite asimismo la puesta en práctica de aprendizajes referidos a normas, valores y actitudes.

Por consiguiente, las actividades físicas, deportivas y recreativas deberán ser planteadas en situaciones lúdicas a fin de evitar la realización de ejercicios estereotipados y sin sentido para los alumnos.

Con referencia a los juegos deportivos, sean éstos individuales y colectivos, se deberá tener en cuenta lo referido a la "competición". Al respecto, cabe mencionar que el mismo se constituye en un medio educativo y su puesta en práctica en este grado pretende el tratamiento de actitudes referidas al trabajo en equipo, asunción de responsabilidades de los miembros del grupo, cumplimiento de las normas del juego, etc. En tal sentido, el desarrollo de capacidades actitudinales implica el tratamiento en paralelo a los otros tipos de capacidades.

Además de las consideraciones presentadas, se exponen a continuación algunos ejemplos que ilustran la manera en que el docente podrá desarrollar algunas capacidades; por supuesto, los mismos pueden ser adecuados conforme a las necesidades y características de los estudiantes y a los recursos disponibles.

Los ejemplos fueron diseñados considerando la capacidad que deberán desarrollar los alumnos, las bondades que ofrecen la misma y algunas propuestas didácticas que orientarán el accionar docente.

Ejemplo N° 1

Capacidad:

- *Realiza ejercicios de fuerza estática y dinámica, en forma individual y en pareja, utilizando diferentes pesos*

El desarrollo de la fuerza muscular y el acondicionamiento de esta cualidad dependen de la etapa de crecimiento en que se encuentra el alumno. En esta edad escolar el docente debe tener mucha precaución para la ejecución de los ejercicios.

A modo de ofrecer algunas pautas que el docente deberá considerar en el desarrollo de esta capacidad, se menciona que:

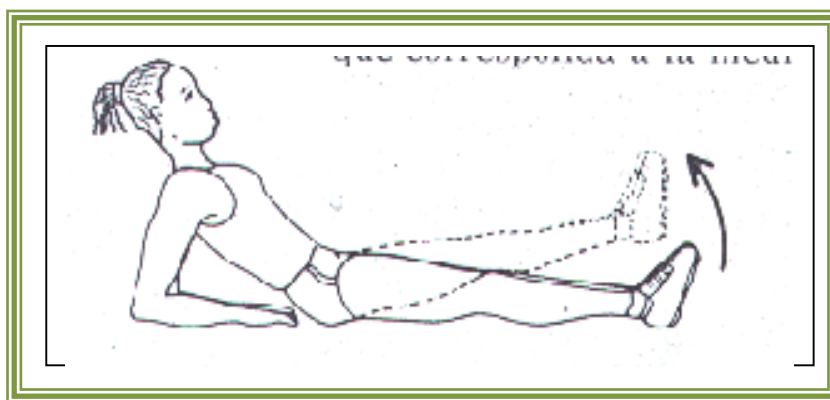
- **Fuerza máxima estática:** Es la fuerza que se puede realizar contra una resistencia insuperable.
 - *Por ejemplo:* empujar una pared con todas las fuerzas posibles.
- **Fuerza dinámica:** Es la máxima fuerza ejercida con la realización de un gesto motriz.
 - *Por ejemplo:* sostener un peso imposible con el brazo, este se irá bajando.

Para la implementación de esta capacidad se plantean variados ejercicios en forma estática y dinámica que favorezcan el desarrollo de la fuerza muscular del

alumno. Estos ejercicios presentan una estrecha relación con actividades que lo preparan para la adquisición de ciertas cualidades para la práctica de un deporte.

En estas líneas, se describen a continuación, algunos ejercicios en situaciones de juegos donde se utilizará principalmente peso de su propio cuerpo, estos son muy eficaces, ya que no necesitan ningún equipamiento ni instalaciones y se pueden realizar en cualquier sitio. Los ejercicios con el peso del cuerpo permiten la variedad y la progresión, se pueden realizar en forma individual o grupal.

- 1) Venciendo la pared:** Para la realización de este ejercicio el alumno se coloca parado, con un pie adelantado y el otro un poco más atrás siendo ésta la pierna dominante, los brazos deben estar extendidos, las manos deben ir apoyadas en la pared, aplicando la mayor fuerza posible contra la pared durante 4 segundos aproximadamente.
- 2) Flexiones de brazos:** El ejercicio básico de las flexiones se realiza recayendo el peso del cuerpo en los brazos, con la espalda recta y la cabeza alineada naturalmente con la columna vertebral. Los brazos se posicionan en la misma línea que los hombros, las piernas deben estar rectas apoyándose sobre los dedos. Se sugiere la realización de 3 series con 5 repeticiones cada una aproximadamente.
- 3) Elevación de pierna:** Para el logro de este ejercicio el alumno debe acostarse en decúbito dorsal (boca arriba) apoyándose en los codos. Luego se levantan del suelo las piernas juntas y rectas, elevándolas del suelo a una distancia de 30 cm. Aproximadamente



4) Estirar las manos:

Para el desarrollo de este ejercicio los chicos se colocaran uno frente a otro y se toman de la mano (primero la mano derecha y luego la izquierda), cada uno estirará al otro tratando de acercarlo hacia si mismo, durante 1 minuto. Luego se puede variar el juego tomándose con ambas manos.



5) Empuje de espalda contra espalda.

Para el desarrollo de este ejercicio los chicos se colocaran espalda con espalda y se entrecruzarán los brazos a la altura de los codos, las piernas se separan un poco más que el ancho de los hombros y se semiflexionan. Luego se trazará una línea a dos o tres metros de cada chico, cuando el profesor da la orden cada uno empezará a empujar al otro tratando de hacerlo pasar del otro lado de la línea.



Ejemplo N° 2

Capacidad:

- Realiza la secuencia de la carrera, salto alto y lanzamiento de disco aplicando los reglamentos y fundamentos técnicos básicos.

El desarrollo de esta capacidad implica que los niños, en situaciones reales de juego, vayan adquiriendo conocimientos referidos a las **técnicas básicas** de carreras, salto alto y lanzamiento de disco.

Si la institución no cuenta con los elementos y la infraestructura necesaria para el desarrollo de esta capacidad el docente puede proponer trabajar en forma transversal con otras áreas como por ejemplo Trabajo y Tecnología, para la elaboración de algunos recursos didácticos bajo la orientación del docente del área mencionada.

Otra opción es la elaboración de los recursos didácticos por los propios alumnos bajo la supervisión del docente durante las clases de educación física.

Para la práctica del *lanzamiento de disco*, el implemento (disco) puede ser sustituida por cartones prensados en forma circular con un diámetro de 18 cm. y 2 cm. de grosor o maderas multilaminadas cortadas en forma circular con el mismo diámetro y grosor.

Para *el salto alto*, el saltómetro se puede realizar utilizando dos postes o palos de escobas, con una altura de 1.50 mts aproximadamente clavados en el suelo, a 2 mts. de distancia entre cada poste. El listón o vara puede ser sustituido por una banda elástica (goma), que permitiría realizar los educativos con mayor seguridad, con el fin de evitar lesiones. La zona de caída va cubierta de colchonetas de espumas u otro material elástico.

Para la práctica de la *secuencia de carrera*, los carriles o andariveles podrán ser trazadas por los alumnos con cintas adhesivas y tizas (piso de material); hilos de

ferretería (césped); cal o surcos de pequeña profundidad (arena), conforme a las superficies que posea la institución

Esta capacidad, la ejecución de gestos técnicos básicos se desarrollan a través de la práctica de ejercicios educativos, estos son considerados de iniciación deportiva, porque preparan al alumno para la práctica de la secuencia de la carrera, el salto alto y el lanzamiento de disco.

Para el desarrollo de cada disciplina deportiva el docente deberá considerar algunos aspectos importantes en cada modalidad deportiva:

- **En la secuencia de carrera:** el fin último de esta actividad es que el alumno comprendan y realice correctamente los *movimientos básicos* para una buena carrera. A modo de ofrecer algunas pautas que el docente deberá considerar para el desarrollo de esta actividad, que hacen referencia a la secuencia de la carrera se menciona:

Cada paso en la carrera tiene cuatro fases: apoyo delantero, impulso, recobro y ataque, que continuación se describen:

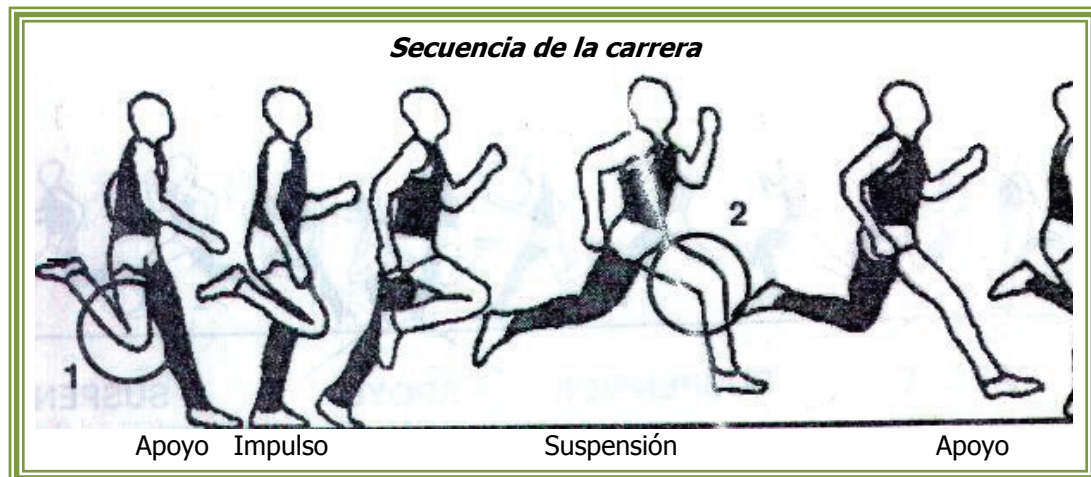
1- El impulso: El pie y la rodilla de la pierna de impulso se extienden, una vez que el centro de gravedad sobrepasa la vertical, la cadera se proyecta hacia delante. Y la llamada pierna libre queda flexionada y proyectada delante arriba.

Los brazos se mueven compensando a las piernas e inversamente a las mismas, es decir que el correspondiente a la que avanza va hacia atrás y viceversa

2- La suspensión: El pie de impulso se eleva por detrás, mientras que la otra pierna se abre al frente comenzando después su descenso con una tracción activa hacia el suelo, a la par que la pierna retrasada se pliega cada vez más, y los brazos inician su balanceo en dirección contraria.

3- El apoyo: es la toma de contacto con el suelo o recepción, en la donde se produce la caída. El pie llega al suelo con la parte extrema del

metatarso y todo el pie desciende hasta apoyarse en el suelo, al tiempo que se flexiona la rodilla ligeramente para amortiguar el apoyo.



Para la identificación y el desarrollo de las fases de la secuencia de la carrera los alumnos deben realizar juegos de persecución o carreras en grupos o en parejas y ejercicios educativos que orienten a las fases mencionadas, por ejemplo:

- **Taloneo:** permite al alumno lograr la coordinación de brazos y piernas y a desarrollar su musculatura a través del trote hacia delante lentamente. En este ejercicio, el talón se eleva rápidamente logrando el máximo acercamiento hacia el glúteo



- **Gacela:** mejora la técnica de la carrera, debido a los movimientos que se despliegan en este ejercicio.

La gacela implica la realización de pasos amplios, donde una pierna sube bien flexionada y el brazo contrario se eleva



- **Elevación de rodillas:** contribuye al mejoramiento de coordinación del movimiento de piernas y al logro de una mayor amplitud de la pierna elevada.

Para realizar esta actividad física se requiere que el alumno adopte una postura erguida y eleve la rodilla hasta la altura de la cadera en forma alternada con un desplazamiento frontal de velocidad moderada.



- **Salto alto:** El tratamiento de las técnicas básicas a tener en cuenta en esta modalidad son: La preparación, el pique o impulso, el pasaje y la caída.
 - 1- *La aproximación:* correr la sección recta de aproximación con el tronco erguido, luego aumentar la velocidad de aproximación con pasos largos y activos. El cuerpo se inclina hacia el lado interno de la curva durante esta parte de la carrera.
 - 2- *El pique o impulso:* El último paso es más corto, el pie de pique o impulso se flexiona en amortiguamiento y la pierna libre sube

flexionada paralela a la barra o listón produciéndose el despegue del suelo de espaldas.

- 3- *El pasaje*: Elevar la cadera mientras se pasa la varilla, cuando la cadera haya pasado la varilla, llevar el mentón al pecho y extender las piernas. Mover el brazo izquierdo como guía por sobre la varilla.

Los ejercicios educativos descriptos a continuación contribuirían a realizar el salto alto con gestos técnicos apropiados para la edad del alumno.

a- Ejercitando la pierna de ataque o libre: Este ejercicio permite al alumno la ejecución correcta de la pierna de ataque y despegar en sentido vertical. Para la realización de esta actividad el alumno debe mantener las piernas separadas, la pierna de ataque o pique debe posicionarse un poco más atrás que la otra pierna. Luego realizar una patada con la pierna de ataque despegándola verticalmente hacia arriba bien extendida.

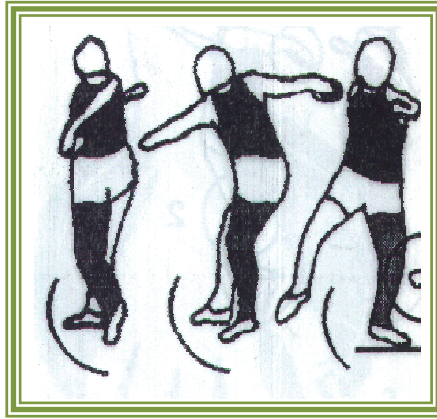
Esta actividad se puede realizar en forma estática apoyando las manos sobre alguna superficie como una barra fija, la cabecera de una silla o la pared. También se puede realizar con una caminata de velocidad media

b- Saltando con la pierna libre y moviendo los brazos : Esta actividad permite al alumno la coordinación de la pierna de batida, la de ataque y los brazos. La posición requerida por el alumno para el logro de esta actividad es la que la pierna libre o de ataque (la que sube primeramente) se debe encontrar un poco más atrás que la otra pierna, luego dar un paso no muy grade y enviar la pierna de ataque adelante-arriba con una acción de patada, luego despegarla verticalmente, acompañar con el movimiento completo de brazos atrás (punto de partida) hacia adelante (acción final).

c- Lanzamiento de disco: Las fases que forman parte de la técnica del lanzamiento que el alumno debe desarrollar son: el balanceo, el giro y el lanzamiento propiamente, que se describen a continuación:

- 1- *El balanceo*: La posición inicial es la ubicación de las piernas separadas al ancho de hombros y de espaldas al lugar de lanzamientos, flexionar levemente las rodillas y realizar unos balanceos

con brazo portador del disco, acompañados hacia el mismo lado por el tronco y brazo opuesto, los pies pivotean durante esta acción.

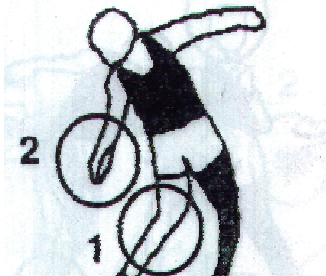


- 2- El giro:** Realizar un giro sobre el pie opuesto a la mano que contiene el implemento, mantener el brazo de lanzamiento detrás del cuerpo.



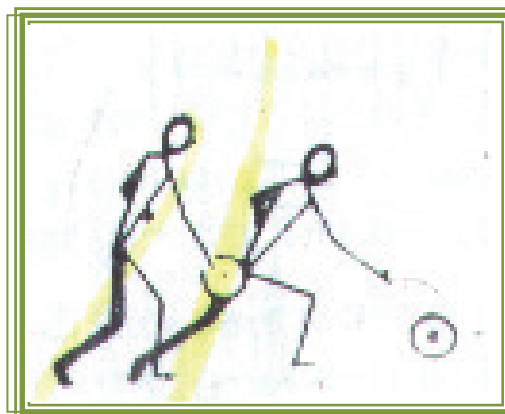
- 3- Lanzamiento:** Rotar la cadera del lado que contiene el implemento hacia el frente y extender la pierna opuesta a la mano que contiene el implemento. Lanzar a la altura del hombro sobre la pierna extendida de adelante

3era. Fase: El Lanzamiento



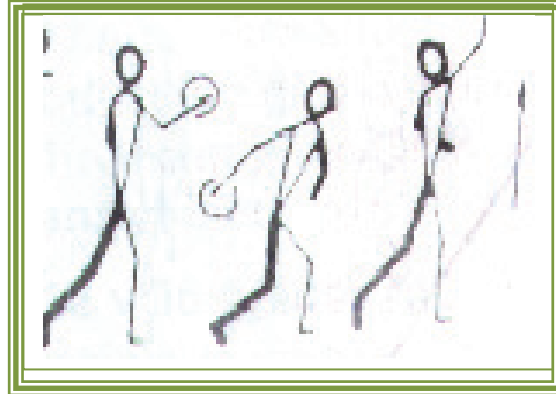
Se proponen a continuación ciertos ejercicios educativos que pretende la familiarización del implemento con el alumno y el desarrollo de gestos técnicos apropiados para la ejecución final del lanzamiento.

- 1- Rodar el disco:** Permite al alumno lograr la salida del disco de la mano y la rotación del mismo en el suelo, además de la familiarización con el implemento. En este ejercicio la pierna dominante del alumno, rodando el disco hacia delante en línea recta. Debe situarse al frente, balancear el brazo portador del disco de atrás hacia delante e inclinando ligeramente el tronco, con las piernas ligeramente flexionadas, lanzar el disco cerca del suelo. Intentando que vaya bien extendido el brazo.



- 2- Lanzar el disco en sentido vertical:** Permite al alumno lograr la salida del disco de la mano en forma vertical y sensación de lanzamiento con rotación correcta. Este ejercicio implica que el alumno se ubique con la pierna izquierda

un poco más adelantada, luego balancear el brazo portador del implemento de atrás –adelante acompañando con una ligera inclinación del tronco, con las piernas algo flexionadas. Lanzar el disco en sentido vertical dirigiéndose hacia delante.



- 3- Lanzar el disco:** Con la ejecución de este ejercicio se busca el aprendizaje del gesto final del lanzamiento, para ello las piernas deben estar separadas, la pierna izquierda un poco más adelantada, el brazo derecho con el disco apoyado sobre la mano izquierda delante del pecho. Luego rotar el tronco llevando el brazo derecho extendido atrás acompañando con un pivoteo de piernas. Lanzar el implemento extendiendo las piernas, sin levantar el pie derecho del suelo.



Ejemplo N° 3

Capacidad:

- Comprende las reglas básicas del voleibol (estructura y dimensión del campo de juego, faltas, sanciones, rotación y sistema de puntuación) y los fundamentos técnicos básicos (tipos de saques, tipos de recepciones).

La práctica de deportes colectivos, como por ejemplo, voleibol, es un juego que permite al niño iniciarse en el desarrollo de un deporte en equipo. Permitiéndole el desarrollo de habilidades y destrezas propias de este deporte, como por ejemplo, la aplicación correcta de los fundamentos técnicos básicos del juego. Además el desarrollo de aprendizajes actitudinales referidos a la cooperación, el respeto hacia el compañero del propio equipo y hacia el adversario, la aceptación de las reglas que regulan la competición deportiva, el reconocimiento de mantener una condición física favorable y, a la sana competencia.

El voleibol es un juego sencillo, aunque difícil de aprender, razón por la cual se establece el minivoleibol; resultado de la adaptación del voleibol a las necesidades de los niños.

El desarrollo de esta capacidad implica que los niños en situaciones reales de juego, vayan adquiriendo conocimientos referidos a los fundamentos técnicos básicos en cuanto a los tipos de recepciones de la pelota y los tipos saques.

Se mencionan algunas pautas que hacen referencia a las reglas básicas (la regla que hace referencia a la dimensión del campo de juego, la altura de la red y el número de jugadores deben ser adecuadas **a la realidad de cada institución**) y fundamentos técnicos básicos que el docente deberá tener en cuenta para el desarrollo de esta capacidad:

Las reglas básicas:

- a-** La cancha de voleibol es un rectángulo que mide 18 x 9 mts., dividido por una línea central que separa los dos campos de juegos de 9 x 9 mts.
- b-** Cada campo de juego está dividida en dos sectores, el zona de ataque de cada campo está comprendida entre la línea central y otra situada a 3 mts. de ella. El resto del campo de juego es denominada zona defensiva.
- c-** La red; mide 1 mt. de ancho por 9.5 de largo, en la parte superior lleva una banda ancha de 5 cm de ancho.
- d-** La altura de la red varía; para los hombre es de 2,43 mts. y para las mujeres 2,24 mts.
- e-** Número de jugadores, se requiere de 6 jugadores por equipo (para el minivoleibol el número de jugadores puede ser de 3 o 4 por equipo)
- f-** Inicio del juego se realiza cuando la pelota se pone en juego mediante el saque.
- g-** El saque o servicio se realiza en cualquier punto detrás de la línea de fondo o final sin sobrepasa los límites que delimitan el campo de juego. El saque se efectúa después de la orden del árbitro
- h-** El saque o servicio es válido cuando el balón pase o toque la red, llegando al campo del equipo contrario.
- i-** Antes de empezar un set, cada equipo presenta el orden de rotación que será registrada en una planilla y debe conservarse hasta finalizar el mismo
- j-** Las rotaciones se realizarán en el sentido de las agujas del reloj.
- k-** Cada equipo puede realizar tres toques como máximo (además del bloqueo) para enviar la pelota al campo contrario.

l- Un jugador no puede realizar dos toques en forma consecutiva la pelota, excepto en el bloque.

m- Un jugador puede decepcionar o pasar la pelota con cualquier parte del cuerpo incluido los pies

n- Los encuentros se dividen en set. Un set termina en el momento que uno de los dos equipos alcanza los 25 puntos.

o- Para ganar un partido uno de los dos equipo deben ganar los tres set.

p- En caso de empate en 24 puntos, el partido debe continuar hasta que uno de los equipos logre una diferencia de 2 puntos.

q - Se considerarán faltas cuando:

- 1- El saque es efectuado antes del toque de silbato es nulo y debe repetirse
- 2- Si el ejecutante pisa la línea final antes de golpear la pelota, se sancionará con la pérdida del saque y se otorga un punto para el equipo contrario
- 3- El equipo que no efectúa el correctamente el orden de rotación es sancionado con la pérdida de un punto, otorgándole al equipo contrario el punto y la posición de la pelota.
- 4- El equipo que realiza más de tres toques es sancionado con la pérdida de un punto, otorgándole al equipo contrario.
- 5- Un jugador que realice más de dos toques en forma seguida es sancionado con la pérdida de un punto.

Fundamentos técnicos básicos:

a- **El saque:** Es un tipo de gesto técnico, que se lleva a cabo detrás de la línea de fondo, se pone en juego la pelota. En gral. los saques se pueden clasificar en dos tipos: altos y bajos.

En este grado se pretende que el alumno logre la técnica del saque bajo también denominado "*tipo cuchara*", ya que es un saque ideal para los niños por su sencillez.

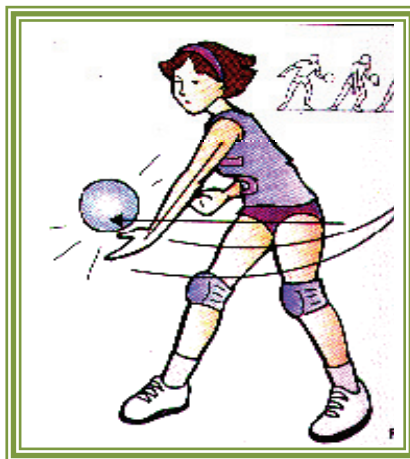
En el saque bajo; se golpea la pelota a la altura de la cintura, dándole una trayectoria muy bombeada que facilita la recepción del otro equipo.

La posición requerida para este saque es la siguiente:

- Estar parado con un pie atrás y otro delante, el pie de adelante debe ser el pie contrario a la mano que debe golpear la pelota.
- Mantener la pelota con la mano izquierda (en el caso que sea diestro) delante de la parte derecha del cuerpo, a la altura de la cintura.

La acción final:

- Con el brazo derecho estirado y la mano abierta, realizar un movimiento pendular de atrás adelante hasta golpear el balón con la mano.
- La mano que sostiene la pelota debe soltarla justo antes del golpe.



Algunos ejercicios educativos para trabajar el saque son:

- *Practicar la posición correcta para el lanzamiento:* Realizar la posición requerida para el saque bajo (descriptos en la técnica del saque bajo), descubrir cuál es el brazo dominante y simular el golpe a la pelota.
- *Tomando el balón:* Practicar el ejercicio anterior pero tomando el balón, y golpear el balón dirigiéndolo a un compañero ubicado éste aproximadamente a 2 mts.
- *Lanzar el balón a un objetivo determinado:* Para este ejercicio el alumno debe adoptar la posición requerida para el saque y lanzar la pelota de modo que caiga dentro de un círculo trazado en el suelo a 2 mts. de distancia. Luego se puede variar el ejercicio trazando el círculo a distancia que vayan en aumento.
- *Lanzando el balón:* Para el logro de esta actividad el alumno debe asumir la posición requerida para el saque, luego lanzar la pelota sobre una goma elástica o red ubicada a 5 mts. del alumno y a un 1,50 mt. del suelo sostenida por unos postes sujetos al suelo.

La altura de la goma elástica o red debe ir en aumento de acuerdo a la evolución técnica de los alumnos.

b- La recepción: Se refiere al gesto técnico de contactar con la pelota con los dedos o con los antebrazos, sus objetivos son; en primer lugar evitar que la pelota caiga al suelo (acción defensiva), en segundo lugar, enviar el balón hacia el colocador o armador para la construcción de una jugada (acción ofensiva o ataque).

Por lo general se conocen dos recepciones: la alta y la baja. Se describen a continuación la técnica básica de cada una.

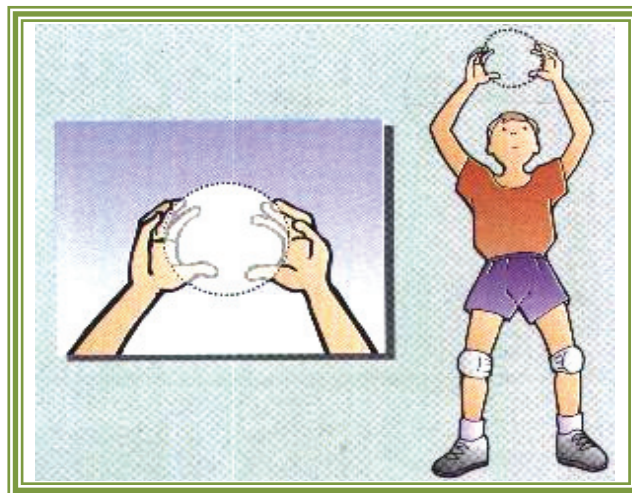
b.1- La recepción alta: Es uno de los elementos técnicos más utilizados para la creación y continuidad del juego, además para la colocación (armado de una jugada o el pase).

La posición requerida para el logro de esta recepción es la siguiente:

- Las piernas deben estar ligeramente flexionadas; los pies un poco separados y adelantado uno respecto al otro y separados al ancho de los hombros
- El tronco inclinado ligeramente hacia delante, la cabeza alta la mirada al frente
- Los brazos tienen que estar semiflexionados, con las manos encima de la cabeza y delante de la frente.
- Los dedos de las manos deben estar extendidos y separados, los pulgares e índices de las manos forman un triángulo.

La ejecución del toque con el balón:

- El jugador se desplaza hacia la pelota colocándose debajo de la misma .
- Con una ligera flexión de tronco y piernas, el jugador pone sus manos encima de la cabeza y delante de la frente en forma de copa
- Al llegar la pelota, el jugador realiza un impulso coordinado de piernas y brazos enviando el balón hacia el frente



Algunos ejercicios educativos para trabajar la recepción alta son:

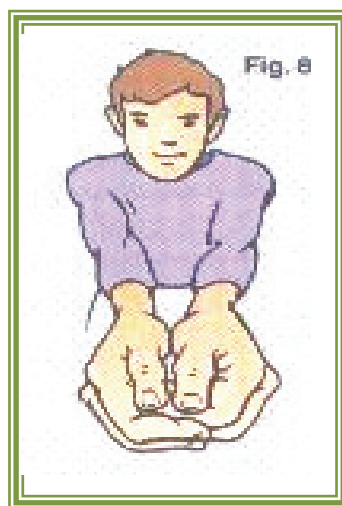
- **Ejercicio 1:** Realizar la posición requerida para la recepción (descrita en la técnica) sin el balón

- **Ejercicio 2:** Realizar la recepción en forma individual, recibir el balón lanzado por el profesor.
- **Ejercicio 3:** En parejas ubicadas frente a frente a 1.50 mts. de distancia aproximadamente, un compañero lanzará el balón al compañero del frente y luego él la devolverá con el mismo pase. Este ejercicio se puede variar con un desplazamiento lateral
- **Ejercicio 4:** Realizar el pase en parejas utilizando la red o una goma elástica de por medio, a una altura aproximada de 1.50 mts.

b.2- La recepción baja: Por lo general es una acción defensiva que tiene lugar después de un servicio o remate del equipo contrario. Se utiliza porque la potencia y la trayectoria de la pelota en los servicios y remates dificulta el pase de dedos.

La posición que debe asumir el cuerpo para realización efectiva de esta recepción es la siguiente:

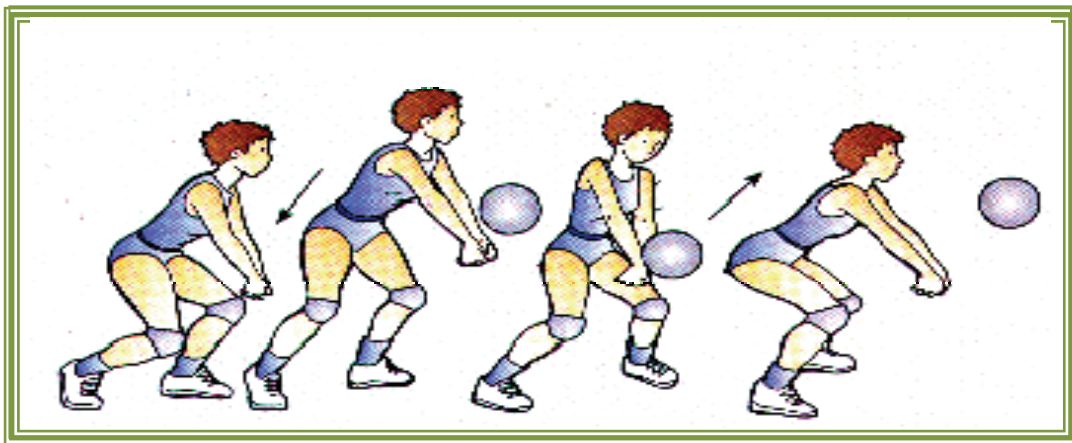
- Las piernas deben estar separadas y flexionadas, el peso del cuerpo repartido sobre la punta de los pies.
- Los brazos extendidos juntos e inclinados hacia delante, se cruzan las palmas de las manos y se juntan los pulgares.



- Los brazos deben mantener un inclinación suficiente para que la pelota alcance la posición del colocador

La acción final:

- Desplazarse hacia la pelota una vez cerca de ella, estirar los brazos hacia delante.
- Los brazos mantienen su posición y solo se elevan por la extensión de las piernas.
- El balón debe impactar por encima de las muñecas en la zona más plana del antebrazo. Y se realiza un movimiento de flexión extensión de todo el cuerpo, con una ligera inclinación del tronco hacia delante.
- La posición de los pies va a variar dependiendo de la dirección que será lanzada la pelota; en el caso de que sea un lanzamiento hacia el frente los pies deben ubicarse en forma paralela, si es hacia un costado, la pierna contraria a la dirección en que se quiere enviar el balón debe estar un poco más adelantada.



Algunos ejercicios educativos para trabajar la recepción baja son:

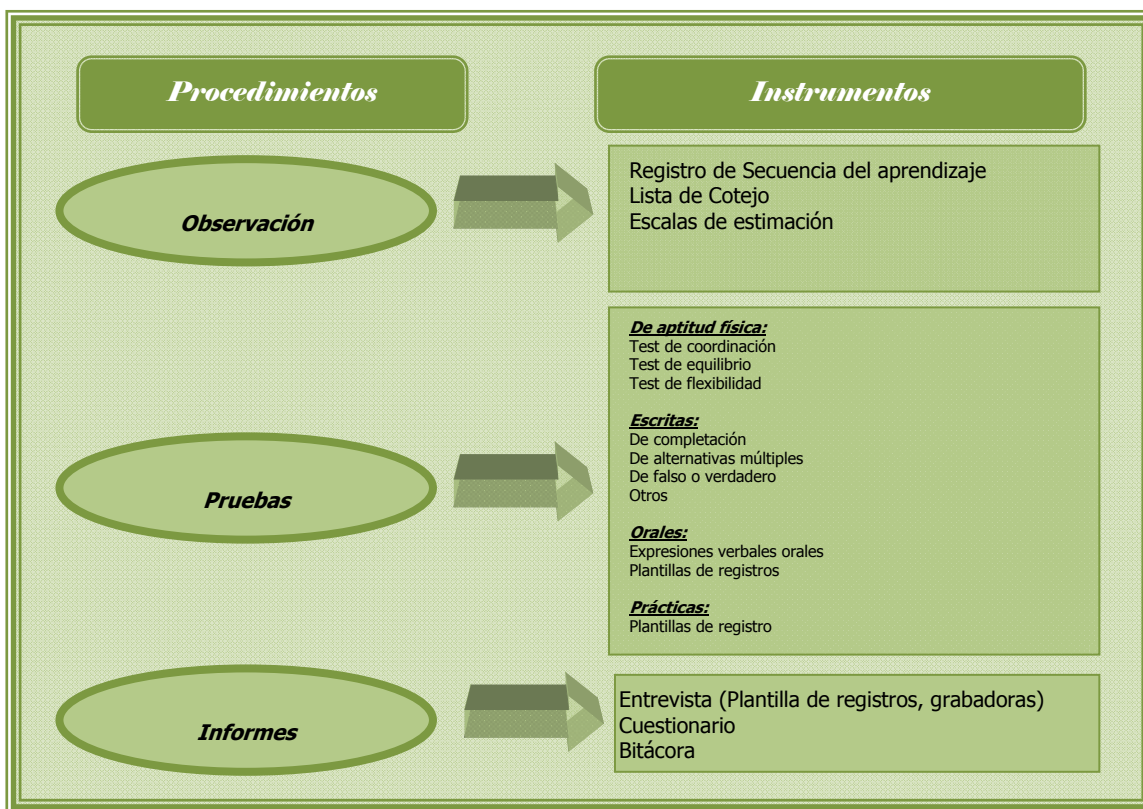
- **Ejercicio 1:** Realizar correctamente la posición requerida para la recepción (descrita en la técnica) sin la pelota.
- **Ejercicio 2:** Realizar la recepción en parejas, se colocan frente a frente a una distancia aproximada de 1.50 mts., un compañero lanza la pelota y el otro golpea con los antebrazos
- **Ejercicio 3:** Hacer pases por pareja, para este ejercicio se colocarán frente a frente, un compañero realiza el toque con los dedos o alta y el otro recibe con el antebrazo.
- **Ejercicio 4:** En parejas o filas enfrentadas, con la red o goma elástica de por medio, realizar los pases de antebrazos en forma continua.

Orientaciones generales para la evaluación de los aprendizajes

La evaluación utilizada en el proceso de adquisición de capacidades, debe ser concebida como una práctica reflexiva que permita al alumno y al docente comprender los aspectos que determinan el aprendizaje. Así entendida la evaluación, se puede afirmar que es un medio que contribuye y mejora el proceso de aprendizaje, pues permite detectar necesidades pedagógicas de los alumnos, conocer las causas que las provocan y realizar los ajustes a fin de subsanarlas.

En efecto, la evaluación en el área de Educación Física, podrá estimar el logro de la competencia del ciclo a través de la valoración de las capacidades; para ello, es preciso elaborar indicadores en función a cada capacidad que se pretende evidenciar y, en función a los mismos, seleccionar y aplicar variados procedimientos e instrumentos evaluativos.

A modo de ejemplo, se ilustra en el siguiente gráfico los procedimientos con los instrumentos de constatación de saberes y de registro que el docente podrá utilizar.



A partir de la exposición de los medios que podrán ser utilizados para evidenciar el desarrollo de las capacidades planteadas en el área, se presentan, a continuación, algunos ejemplos. El **ejemplo N° 1** fue diseñado en torno a la capacidad que se desea evaluar, los indicadores construidos en coherencia con la misma y los instrumentos a través de los cuales podrán ser valorados dichos indicadores. Se recomienda utilizar toda la gama de instrumentos otorgados, pudiendo variarlos de acuerdo al indicador cuyo logro se pretende comprobar. En el **ejemplo N° 2**, se definen los reactivos en congruencia con los indicadores expuestos en el ejemplo 1

Los demás ejemplos, exhiben las maneras de cómo se podrían evidenciar el desarrollo de algunas capacidades.

Ejemplo N° 1

<i>Capacidad</i>	<i>Indicadores</i>	<i>Instrumentos</i>
<p>Conoce las reglas básicas de las modalidades atléticas individuales: carrera (forma y dimensión de la pista de atletismo), salto alto (estructura y dimensión del saltómetro, las descalificaciones) y lanzamiento de disco (estructura y dimensión del lanzómetro, forma y peso del implemento, las descalificaciones).</p>	<p>Identifica la pista de atletismo</p> <p>Identifica la estructura donde se realiza el salto alto</p> <p>Identifica las dimensiones del lugar donde se realiza el salto alto.</p> <p>Reconoce las descalificaciones en el salto alto</p> <p>Identifica la estructura del lugar donde se realiza el lanzamiento de disco</p> <p>Identifica las dimensiones del lugar donde se realiza el lanzamiento de disco</p>	<p>Prueba oral: exposiciones.</p> <p>Pruebas escritas que requieren la selección de respuestas: alternativa constante pareamiento, selección múltiple ordenamiento, completamiento</p> <p>Pruebas escritas que requieran la producción de respuestas: elaboración de gráficos (esquemas y mapas conceptuales) elaboración resúmenes</p>

<i>Capacidad</i>	<i>Indicadores</i>	<i>Instrumentos</i>
	Identifica forma y pesos del implemento (disco) Reconoce las descalificaciones en el lanzamiento del disco	

Ejemplo N° 2

Indicadores	Reactivos
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identifica la estructura donde se realiza el salto alto ▪ Reconoce las descalificaciones en el lanzamiento del disco 	<ul style="list-style-type: none"> • Grafica los elementos que componen el lugar donde se realiza el salto alto: <ul style="list-style-type: none"> - Zona de toma de impulso y de batida - Soportes del listón - El listón - Zona de caída • Selecciona la opción correcta encerrando en círculo la letra que corresponda. <ul style="list-style-type: none"> - El lanzamiento de disco es nulo cuando: <ul style="list-style-type: none"> a- <i>No se puede salir antes de que el artefacto o disco haya caído el suelo.</i> b- Una vez iniciado el lanzamiento, el cuerpo del lanzador puede salir del círculo del lanzamiento c- Para efectuar el lanzamiento el atleta cuenta 30 segundos para realizar el lanzamiento.

Ejemplo N° 3

Capacidad:

- Realiza ejercicios de fuerza estática y dinámica, en forma individual y en pareja, utilizando el peso corporal.

Para la valoración de esta capacidad, se elaboró un Registro de Secuencia del Aprendizaje. El mismo se constituye en un instrumento en el cual se registrará el logro o no logro, por parte del alumno, de los indicadores evidenciados durante las prácticas físicas.

El ejemplo es el siguiente:

OBSERVACIONES	1° Obs.	2° Obs.	3° Obs.	Resultado
INDICADORES				
Extiende los brazos				
Flexiona los brazos				
Apoya las manos en la pared				
Utiliza los miembros inferiores en la acción de empujar				
Apoya los brazos rectos al suelo				
Extiende las piernas apoyándose sobre los dedos				
Mantiene la espalda recta				
Apoya el cuerpo de espaldas al suelo				
Se apoya sobre los antebrazos				
Eleva las piernas juntas				
Eleva las piernas en forma recta				
Estira la mano del compañero con				

fuerza				
Realiza la acción de empujar de espaldas				
Se desplaza hacia adelante				
Se desplaza hacia atrás				
Utiliza los miembros superiores en la acción de empujar				
Total de indicadores logrados				

Ejemplo N° 4

Para evidenciar el desarrollo de la capacidad mencionada, también se podrá utilizar una **Lista de Cotejo**. La misma también contendrá los indicadores y su correspondiente escala de apreciación. En este instrumento se registrará si el alumno logró o no logró el indicador. Por ejemplo, los indicadores referidos a los **ejercicios de fuerza estática**, podrá ser evaluado de la siguiente manera:

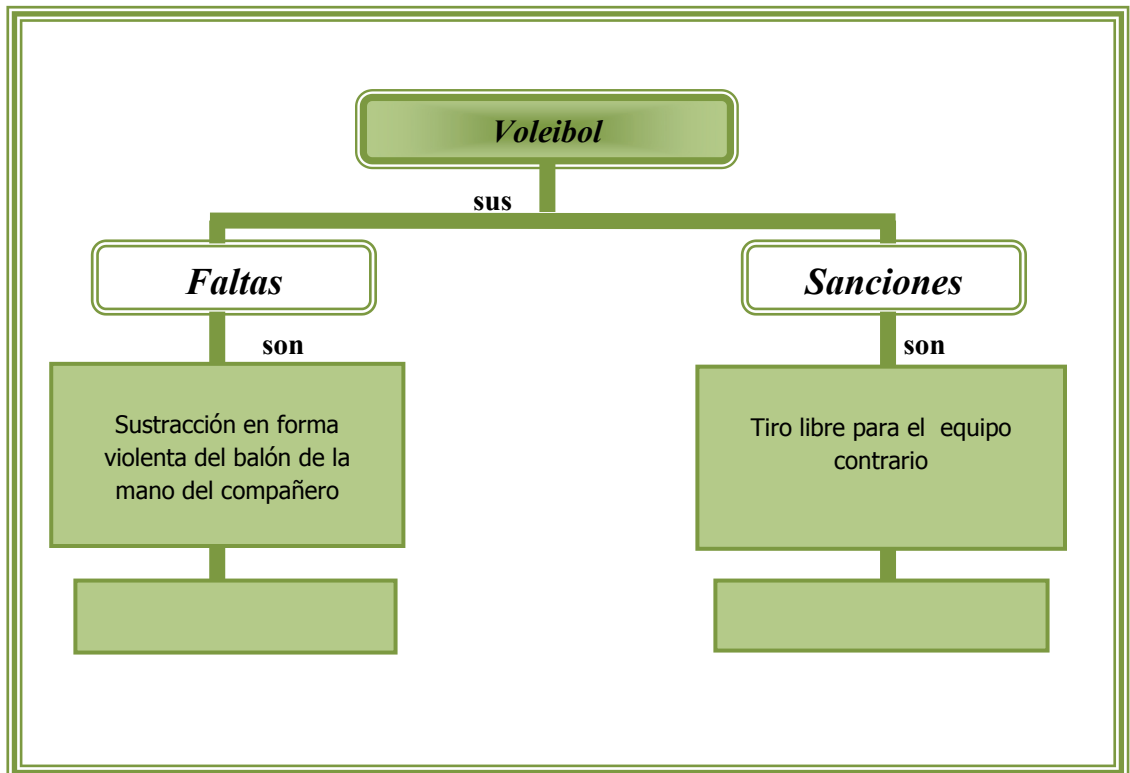
INDICADORES	ESCALA DE ESTIMACIÓN	
	Sí	No
Extiende los brazos		
Semiflexiona los brazos		
Apoya las manos en la pared		
Utiliza los miembros inferiores en la acción de empujar		

Ejemplo N° 5

Capacidades:

- *Comprende las reglas básicas del voleibol: faltas y sanciones*

Reactivo: *Completa el siguiente mapa conceptual, escribiendo en los recuadros las faltas más comunes cometidas en la práctica del voleibol y las sanciones que deben ser aplicadas con relación a cada falta..*



Glosario

A

Actividad Física: Es una acción corporal que se traduce en movimiento y de manera general, puede tener una cierta intencionalidad o no; en el primer caso, la acción corporal se utiliza con finalidades-educativas, deportivas, recreativas, terapéuticas, utilitarias, etc.-, en el segundo caso, simplemente se traduce en una actividad cotidiana del individuo

Aerobic: Ejercicio del tipo aeróbico, es decir que no implica deuda del oxígeno. En donde se combinan de diversos elementos (música, movimientos gimnásticos)

Ambiente de aprendizaje: espacios acondicionados hacia un fin concreto, y que son tan sugerentes que por sí mismos atraen la atención del alumnado para ser utilizados.

Agilidad: Capacidad de cambiar la posición corporal y efectuar cambios de dirección con rapidez mientras el cuerpo está en movimiento

Aprendizaje adaptativo: situaciones de adaptación al entorno del educando con sus parámetros espacio-temporales y con sus características culturales.

Aprendizaje motor: Proceso por el cual el individuo adquiere un nuevo comportamiento mediante la práctica repetida

Aptitud Física: Capacidad del individuo para llevar a cabo actividades, comúnmente descrito como la habilidad para realizar diariamente tareas físicas cotidianas y recreativas.

Articulación: Es un lugar de unión entre dos o más huesos haciendo caso omiso el grado de movimiento permitido por esta unión

Articulación inmóvil o sinartrosis: Articulaciones que no permiten el movimiento. Ej,: Las suturas del cráneo

Articulación semimóvil o anfiartrosis: Son articulaciones ligeramente móviles. Ej.: Sínfisis del pubis, articulación del radio con el cúbito

Articulación móvil o diartrosis: Son articulaciones de movimiento libre . Ej.: la articulación de la rodilla del brazo.

Atletismo: Actividad física compuesta por movimientos naturales (correr, saltar y lanzar) que el ser humano realiza desde sus orígenes y forma parte de la base de la mayoría de los deportes

C

Calambre: Lesión muscular, espasmo inesperado de un músculo acompañado de dolor y fuerte tensión en la zona afectada, producidos por sobreesfuerzos y pérdidas de sales minerales.

Calentamiento: Etapa previa al trabajo físico específico que comprende una serie de ejercicios que ponen a la persona en óptimas condiciones orgánicas, musculares, nerviosas y psicológicas para enfrentar esfuerzos más intensos

Circunducción: Movimiento de la articulación de manera que el extremo del hueso describe un círculo y sus lados describen un cono

Coordinación: Cualidad que permite combinar la acción de diversos grupos musculares para la realización de movimientos con un máximo de eficiencia y economía

Coordinación ojo-mano: Es la capacidad de precisión y control que tenemos cuando ejecutamos ejercicios con las manos en contacto con un objeto.

Coordinación ojo pie: Es la capacidad de precisión y control que tenemos cuando ejecutamos ejercicios con los pies en contacto

Condición física: Es el potencial del individuo en un conjunto de cualidades físicas básicas para el desempeño de una actividad determinada.

Contractura: Lesión muscular, contracción involuntaria, dolorosa y permanente de un músculo, debida a la sobrecarga de trabajo en tiempo o en intensidad.

Cualidades físicas: Denominada capacidades condicionales, constituyen la expresión de numerosas funciones corporales que permiten la realización de las diferentes actividades físicas

Cualidades básicas: son las que participan de manera indispensable en la mayoría de las actividades físicas. Dentro de éstas se encuentran: la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad

Cualidades complementarias: Deben estar presentes en cualquier actividad física, pero no de manera indispensable. En este grupo se hallan: la coordinación, el equilibrio

Cualidades derivadas: Se producen como consecuencia de la conjunción de diversas cualidades físicas durante el desarrollo de cualquier actividad deportiva. Es el caso de la agilidad y la potencia.

D

Decúbito ventral: posición del cuerpo en el que el abdomen está hacia abajo

Decúbito dorsal: del cuerpo en el que el abdomen está hacia arriba

Destrezas: Cualidad para ejecutar movimientos complejos con la mayor eficacia posible

Desarrollo motor: Es el conjunto de cambios que se producen en la actividad motriz de cada individuo durante su vida como resultado del proceso de crecimiento, maduración y aprendizaje

Desplazamiento: Es el paso de nuestro cuerpo de un punto al otro del espacio en virtud del movimiento.

Deportes: Actividad física institucionalizada, estructurada, organizada y competitiva, con metas bien definidas y gobernado por ciertas reglas específicas, donde se destacan esfuerzos físicos vigorosos o el uso de destrezas deportivas o motoras relativamente complejas y la aplicación de estrategias, con el fin de alcanzar un rendimiento exitoso

mediante la superación de un adversario en competición o la demostración de aptitudes particulares.

Deportes individuales: Toda actividad física deportiva o recreativa que se realiza en forma individual

Deportes colectivos: Toda actividad física deportiva o recreativa que requiere de la participación de dos o más participantes para la realización del deporte.

Dribblin: Avanzar con el balón eludiendo o esquivando al adversario

E

Educación física: Ciencia del y por el movimiento. Es una disciplina que se centra en el desarrollo de la persona a través de la mejora de las conductas motoras y específicamente por medio de la actividad corporal. Pretende enseñar al alumno a conocerse, a aceptarse y a dominarse en movimiento, en situaciones deportivas y no deportivas.

Ejercicios aeróbicos: Son aquellos que requieren gran cantidad de oxígeno durante un periodo de tiempo continuado (ciclismo, natación, footing)

Ejercicios anaeróbicos: Son aquellos que se desarrollan con deuda del oxígeno durante un periodo de tiempo (carreras de 100 mts.)

Ejercicio físico: actividad física planificada y estructurada, repetitiva y que tiene por finalidad el mantenimiento o la mejora de la forma física.

Elasticidad muscular: Es la capacidad que tiene un músculo para elongarse y contraerse

Empujar: Es aplicar una fuerza a un objeto para separarlo del cuerpo

Equilibrio espacial: Mantener el cuerpo en una posición determinada en el aire durante un cierto periodo de tiempo

Equilibrio estático: Mantener el cuerpo en una posición determinada durante un cierto periodo de tiempo

Equilibrio dinámico: Controlar los movimientos corporales mientras se cambia de dirección o se efectúan cambios bruscos al moverse.

Esguince: Distensión o laceración de los ligamentos producidos por la torceduras de una articulación.

Extensión: Doblez o disminución del ángulo entre dos huesos

Estirar: Extensión de las articulaciones o aumento del ángulo entre dos huesos.

F

Flexibilidad: Grado de movimiento que pueden efectuar las articulaciones del cuerpo

Fuerza: Capacidad de un músculo o un grupo de músculos de contraerse venciendo las resistencias que le son impuesto.

Frecuencia cardiaca: Cantidad de latidos del corazón durante un minuto

G

Gimnasia: se puede definir como la forma sistematizada de ejercicios físicos diseñados con propósitos terapéuticos, educativos o competitivos.

Gimnasia terapéutica: consiste en una serie de ejercicios seleccionados que ayudan a suavizar molestias físicas o restaurar funciones a personas discapacitadas.

Gimnasia educativa: es un programa que instruye a los estudiantes en tácticas que comprenden fuerza, ritmo, balance y agilidad.

Gimnasia competitiva: consiste en series de pruebas preestablecidas, masculinas y femeninas, cada una de las cuales puntúan por separado para determinar un ganador.

Gimnasia rítmica: es una disciplina deportiva que conjuga el manejo corporal y de aparatos con la técnica del ballet clásico y elementos de gimnasia acrobática y artística. Es la expresión corporal al ritmo de la música con implementos: (aro, cuerda, pelota, mazas y cinta) o manos libres, es uno de los deportes mas creativos que potencia la expresividad con sus espectaculares ejercicios, sus exhibiciones originales impresionan por la técnica depurada y su gran belleza.

H

Habilidad motriz: capacidad resultante de coordinar y resolver problemas cualitativos del movimiento, en busca de una respuesta eficaz a los estímulos del medio. Ej.: Saltar, trepar, caminar.

Habilidades motrices básicas: pautas motrices o movimientos fundamentales, que no tienen en cuenta la precisión ni la eficacia.

Habilidades motrices genéricas: patrones de movimiento, de aplicación polivalente y comunes a varios deportes.

Habilidades motrices específicas: combinaciones de habilidades básicas y su adaptación a unos propósitos específicos.

Hematoma: lesión muscular, tensión, dolor e hinchazón por la rotura de varios vasos sanguíneos dentro del tejido muscular, producidos por un golpe o caída.

I

IAAF: Siglas en inglés por el orden de la Federación Internacional de Atletismo Amateur, máximo organismo rector del atletismo en el mundo

Iniciación deportiva: "Proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento

Iniciación deportiva orientada a la recreación: Cultura de la práctica deportiva concebida como actividad saludable y recreativa, basada sobre todo en el placer del propio movimiento, en la satisfacción del esfuerzo personal y colectivo, y en la alegría compartida del juego, un juego en el cual la competición (cuando existe) constituye un medio, y los resultados una parte del propio juego.

J

Juego: representa una actividad lúdica (física o pasiva) libre o voluntaria, pura, improvisada, intrínseca o espontánea y placentera, practicada durante el ocio que se lleva a cabo con el propósito principal de divertirse/entretenerse.

L

Lateralidad: Tendencia a emplear un lado y rechazar el otro derecho o izquierdo del cuerpo al ejecutar numerosas acciones motrices.

Lesiones: Accidente que se produzca directamente o indirectamente a causa de una práctica deportiva.

M

Motricidad: Propiedad que tienen los centros nerviosos de provocar la contracción muscular.

P

Pique de pelota: Acción de lanzamiento y recepción, de la pelota contra una superficie rígida con las manos.

Progresión: Es el grado de dificultad de una actividad determinada.

R

Recreación: Conjunto de actividades con el fin de estimular el interés y el placer, posibilitando al individuo mayor rendimiento y equilibrio de las funciones orgánicas, sin llegar a un alto grado de perfeccionamiento físico a través de acciones o estáticas

Relajación: Es la descarga de tensiones a través es un conjunto de técnicas que permiten el descanso físico y psíquico, buscando el reposo más eficaz.

Rendimiento: Es el resultado del trabajo y del tiempo empleado, y mejorado con el entrenamiento

Resistencia: Es la capacidad psíquica y física de soportar un esfuerzo, relativamente largo y con un alto nivel de fatiga (como correr, andar en bicicleta o nadar) y el tiempo que el cuerpo tarda en recuperarse

Repeticiones: Se refiere a la cantidad de veces que hay que repetir un ejercicio

Ritmo: Es la capacidad que desarrolla el sistema nervioso que permite al cuerpo la contracción y relajación, además de crear imágenes corporales que favorezcan el mayor dominio del cuerpo y conociendo mejor las posibilidades de movimiento.

Rotar: Se entiende mover el cuerpo de forma pendular o circular de forma que el punto esté situado por encima de la parte del cuerpo que ejecuta el movimiento, mientras que al *oscilar*, el punto de apoyo debe estar siempre por debajo.

S

Salud : Óptimo estado del bienestar general que posee un individuo, específicamente de sus dimensiones físicas, mentales, emocionales, sociales y espirituales y no necesariamente implica la ausencia de enfermedad o incapacidad.

T

Táctica: planificación y ejecución de acciones individuales y colectivas para la consecución final del objetivo del juego (t. Ofensivas) o para evitar que el adversario alcance dicho objetivo (t. Defensivas).

Técnica: Conjunto de acciones ordenadas que se adquieren y que se pueden memorizar, facilitando así la obtención de unos resultados, se fundamenta en unas habilidades y a su vez potencian el desarrollo de estas.

Tendinitis: Lesión muscular, inflamación de un tendón que se manifiesta con dolor al presionar y puede ser causada por sobreesfuerzo o por presión directa sobre un tendón.

Test de aptitud física: Es un procedimiento esencial de evaluación que permiten determinar a través de una o diversas tareas, pruebas y escalas de desarrollo las aptitudes física y psíquicas de un individuo.

Tirón: Lesión muscular y acumulación de productos metabólicos. Puede ocasionarse por haber realizado en forma incorrecta el calentamiento previo al ejercicio.

Torsiones: Es hacer que el cuerpo o una de sus partes gire sobre sí mismo. Estos movimientos pueden ser; dejando inmóvil el punto de apoyo (como se gira una mano sin mover la muñeca) o moviéndolo (al girar la cabeza también gira el cuello). Estas actividades se pueden practicar con cualquier articulación y son indispensables para adquirir flexibilidad.

V

Velocidad: Es la capacidad que tiene el sistema nervioso de mandar impulsos a los distintos músculos del cuerpo para efectuar acciones motrices en el menor tiempo posible

Vuelta a calma: Conjunto de actividades realizadas al final de una sesión que consta de una disminución de la intensidad del trabajo para recuperar el equilibrio físico, orgánico y mental.

Bibliografía

- Autores varios (1997) .Diccionario Enciclopédico "El Pequeño Larousse Ilustrado". Colombia. Edit. Colombiana S.A.
- Autores varios, Manual de Educación Física y deportes. España. Edit Océano
- Ballesteros J. Manual de Entrenamiento Básico(Internacional Amateur Athletic Federation). Inglaterra Marshallarts.
- Camacho H., Castillo E., Bachamón P., Cala R..(1997) Alternativa curricular de Educación Física para secundaria. Colombia. Edit.: Kinesis
- Coronado J., Sosa P. (1996). La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Barcelona. Edit: Grafvi
- Incarbone O. (1993). Juego y Movimiento. Argentina. Edit: Novelibro
- Jacob S, Francote C. (1992). Anatomía y Fisiología Humana. México. Edit. McGraw-Hill.
- Jacobson P (1986). Educación Física Técnica y Práctica. España. Edit. Ceac
- Labarthe L, López M., López J.,Diez C. (2007) Educación Física y sus tecnologías 1er., 2º Curso. Asunción: Gráfica Mercurio
- Labarthe L, López M., López J.,Diez C. (2007) Guía Didáctica "Educación Física y sus tecnologías" 1er., 2º Curso. Asunción: Gráfica Mercurio
- Ministerio de Educación y Cultura. Paraguay (1998). Programa de Estudios 2º ciclo
- Ministerio de Educación y Cultura. Paraguay (2003). Programa de Estudios 1er. y 2º curso Educación Física y sus tecnologías.

- Ministerio de Educación y Cultura. Paraguay (2005). Orientaciones para la gestión pedagógicas en el área de Educación Física y sus tecnologías 1er. curso
- Ministerio de Educación. Chile. Educación Física: Contenido por semestre y dedicación temporal.
- Thompson P. (1991). Introducción a la teoría del Entrenamiento. Inglaterra. Marhallarts.

Sitios en Internet

- Las cualidades física. Disponible en http://www.elatleta.com/rincon_entrenador/cualidades_fisica.htm. (fecha de acceso 23/10/07)
- El lanzamiento de peso en la educación primaria. Disponible en <http://www.efdeportes.com/> Revista digital. Año 11. Nº 102- Argentina 2006
- Blánquez D. Innovaciones y desafíos en la evaluación de la Educación Física. Barcelona
- Propuesta de una unidad didáctica sobre la enseñanza del balonmano aplicada al contexto de educación en secundaria. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - Nº 106 - 2007