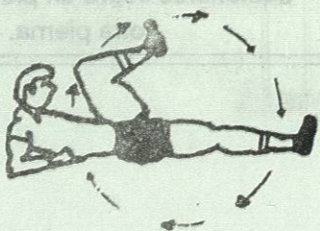


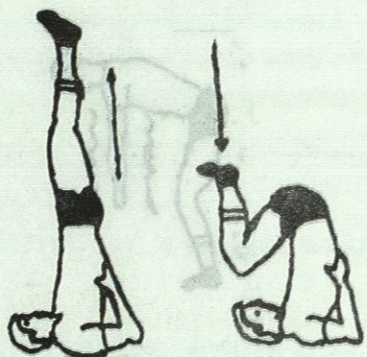
Sentado, con una pierna extendida y la otra flexionada, hacer rotar el pie con las manos.



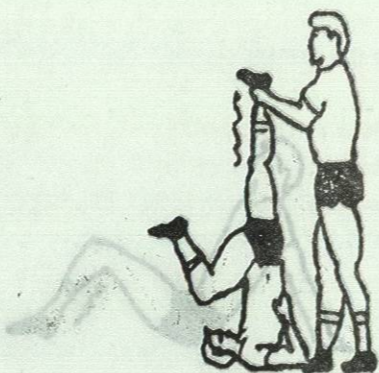
En la posición de vela: bicicleta suave.



En posición de vela: vibraciones



En posición de vela, extensión y flexión suave de piernas.



En posición de vela, se sacude primero una pierna y después, la otra.

Pasos de la Estrategia

Con los pasos para aplicar la estrategia TRIPAS en el salón de clase se debe considerar los siguientes pasos:

- 1) Encontrar el título en el índice.
- 2) Localizar y pasar el título de la unidad.
- 3) Pasar los títulos de los capítulos anterior y posterior del capítulo que se va a estudiar.
- 4) Determinar la relación entre el tema del libro y el tema del capítulo.

Ejemplo:

Relaciones

1) Usar palabras claves para confirmar las relaciones entre la información.

2) Identificar la información proporcionada en la introducción (organización del capítulo, temas generales que se cubren, información ya vista).

3) Identificar las metas y objetivos del capítulo.

Apéndice

Partes principales

1) Identificar los encabezados principales y los subtemas; encontrar en cuadros los encabezados y los subtemas para obtener una descripción gráfica de la organización de los temas del capítulo.

2) Localizar las palabras claves usadas en el capítulo.

3) Enlazar las palabras claves con la nueva información esencial.

Sumario

1) Encontrar el resumen.

2) Localizar el cuestionario del capítulo (para utilizarlo en el resumen o repaso del capítulo).

3) Pasar el resumen.

león. 014
león. 013
león. 012
león. 011

El presente trabajo de investigación fue financiado por el CONACYT.

Pasos de la Estrategia

Pasos para aplicar la estrategia TRIPaS en el salón de clase:

Título

T

- 1) Encontrar el título.
- 2) Parafrasear el título.

Relaciones

R

- 1) Encontrar el título en el índice.
- 2) Localizar y parafrasear el título de la unidad.
- 3) Parafrasear los títulos de los capítulos anterior y posterior del capítulo que se va a estudiar.
- 4) Determinar la relación entre el tema del libro y el tema del capítulo.

Introducción

I

- 1) Usar palabras claves para confirmar las relaciones entre la información.
- 2) Identificar la información proporcionada en la introducción (organización del capítulo, temas generales que se cubren, información ya vista).
- 3) Identificar las metas y objetivos del capítulo

Partes principales

Pa

- 1) Identificar los encabezados principales y los subtemas; encerrar en cuadros los encabezados y los subtemas para obtener una descripción gráfica de la organización de los temas del capítulo.
- 2) Localizar las palabras claves usadas en el capítulo.
- 3) Enlazar las palabras claves con la nueva información esencial.

Sumario

S

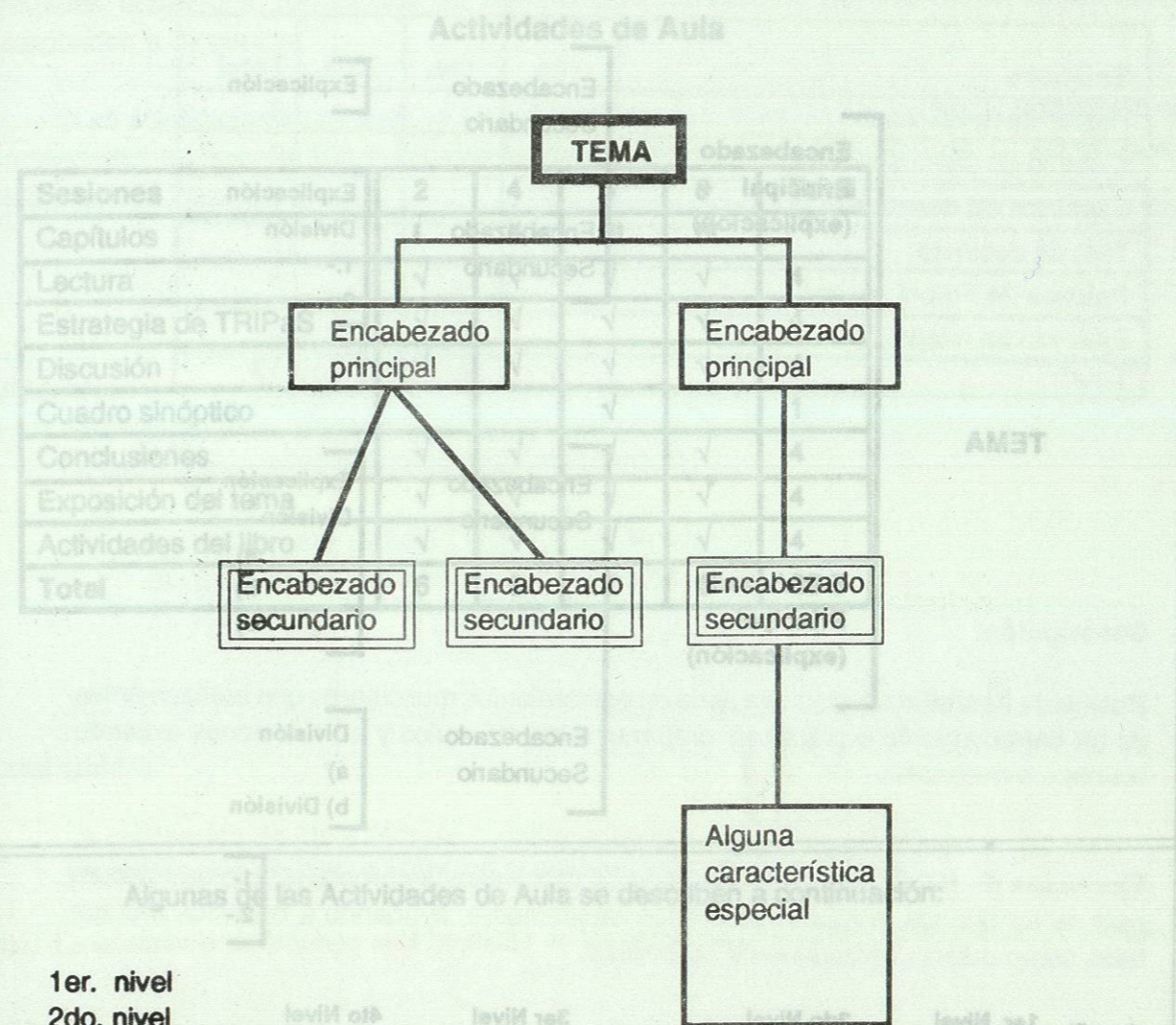
- 1) Encontrar el resumen.
- 2) Localizar el cuestionario del capítulo (para utilizarlo en el resumen o repaso del capítulo).
- 3) Parafrasear el resumen.

Organizador Posterior: Repaso de las justificaciones, de las expectativas y de la tarea.

Esquema conceptual

Consiste en presentar, en forma vertical, las ideas principales (1 tema, 2 encabezados principales, 3 encabezados secundarios y 4 alguna característica especial) en 3 o más niveles que señalan la jerarquía de las ideas. Todas las ideas se presentan encerradas en cuadros. Las ideas se unen por medio de líneas o flechas que señalan las jerarquías subordinadas.

Ejemplo:

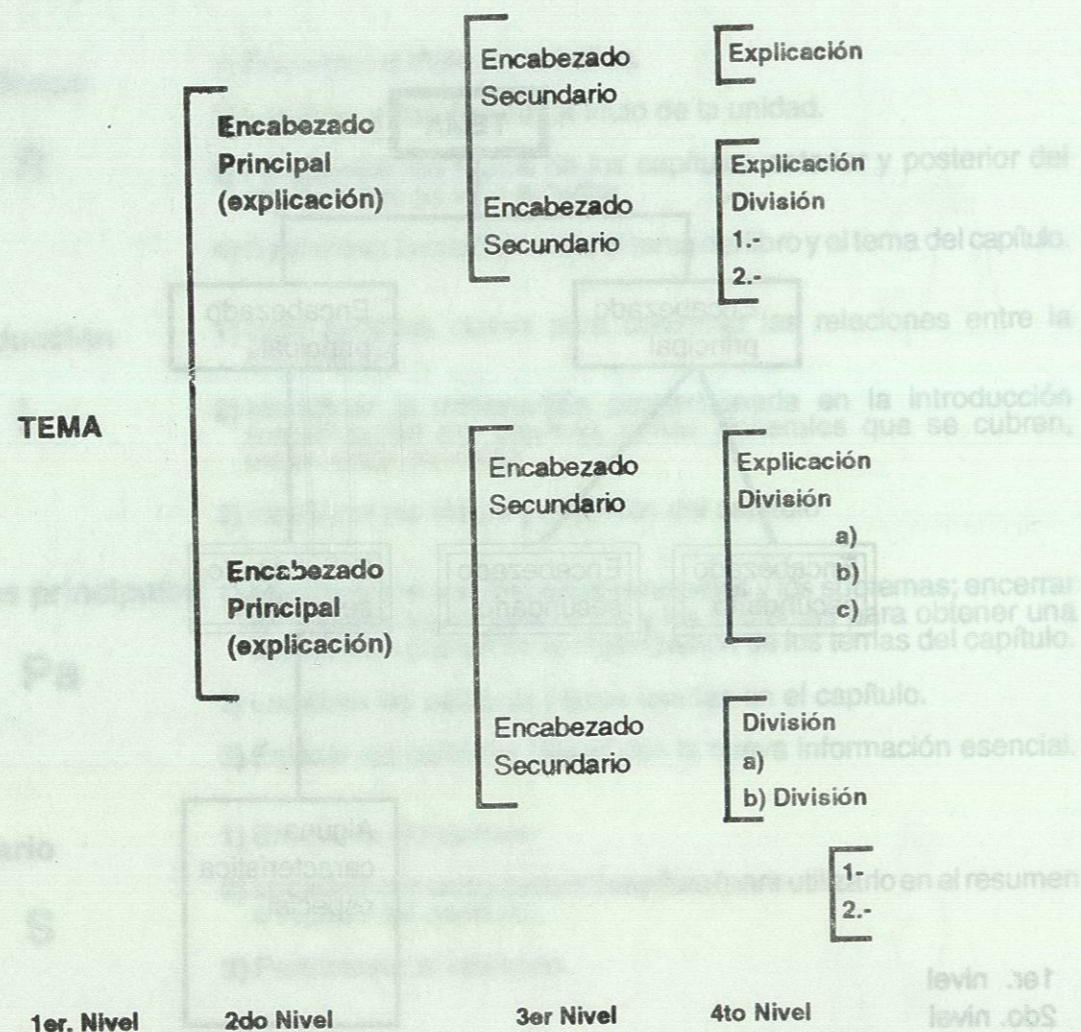


- 1er. nivel
- 2do. nivel
- 3er. nivel
- 4to. nivel

Cuadro sinóptico

Consiste en presentar, en forma horizontal, las ideas principales (1=tema, 2=encabezados principales, 3=encabezados secundarios, 4= alguna característica especial) en 3 ó más niveles que señalan la jerarquía de las ideas. Los niveles se marcan por medio de llaves que delimitan a las ideas del mismo nivel. La característica que diferencia al Cuadro Sinóptico es que cada idea representa una breve explicación o división.

Ejemplo:



Conclusiones: Consiste en escribir las ideas principales en una hoja de rotafolio o en el pizarrón.

Actividades de Aula

Las Actividades de Aula son: lectura (utilizando la estrategia TRIPaS), discusión, cuadro sinóptico, conclusiones, exposición de tema y actividades del libro.

A continuación se presenta un cuadro que muestra una relación de las Actividades de Aula, por sesión.

Cuadro 1

Actividades de Aula

Sesiones	2	4	5	8	Total
Capítulos	I	II	III	IV	
Lectura	√	√	√	√	4
Estrategia de TRIPaS	√	√	√	√	4
Discusión	√	√	√	√	4
Cuadro sinóptico			√		1
Conclusiones	√	√	√	√	4
Exposición del tema	√	√	√	√	4
Actividades del libro	√	√	√	√	4
Total	6	6	7	6	25

Algunas de las Actividades de Aula se describen a continuación:

Lectura: Consiste en pasar la vista por un escrito, interpretando el calor y significado de los caracteres empleados. Se aconseja utilizar la estrategia TRIPaS.

Discusión: Consiste en examinar con atención un tema para encontrar razones en pro o en contra que justifiquen o resten importancia a su estudio.

Actividades del libro: Consiste en una serie de ejercicios escritos que el alumno debe realizar para aplicar y practicar los conceptos, estudiarlos, reforzando su comprensión.

Actividades de Campo

Las Actividades de Campo son: Ejercicios de calentamiento, Ejercicios de destreza, Práctica de Fútbol y Ejercicios de relajación

A continuación se presenta el Cuadro 2 que muestra una relación de las actividades de Campo por sesión.

Cuadro 2

Sesiones	3a.	6ta.	7ma.	Total
Rutina de flexibilidad	√	√	√	3
Ejemplo de calentamiento	√	√	√	3
Ejercicios de destreza	√			1
Test de destreza	√			1
Práctica de Fútbol soccer		√	√	2
Ejercicio de relajación	√	√	√	3
Total	5	4	4	13

Descripción:

Rutina de flexibilidad: Son una serie de estiramientos musculares que realizan antes de un entrenamiento o práctica y preparan a los músculos y articulaciones evitando lesiones o desgarres.

Ejercicios de relajación: Son una serie de movimientos corporales que se realizan para evitar que los músculos se enfríen rápidamente, ayudando a disminuir efectos tales como dolores musculares y calambres.

Evaluación

Para la evaluación final del curso, se tomarán en cuenta las actividades de aula, actividades de campo.

Valoración:

La valoración se realiza de la siguiente manera:

* Las actividades de aula son 25 cada una tiene un valor de 4 puntos la realización de las 25 actividades equivale a 100 puntos. El alumno debe realizar un mínimo de 18 actividades que corresponden a 70 puntos.

* Las actividades de campo son 13 cada una tiene un valor de 7.6 puntos, la realización de las 13 actividades equivale a 100 puntos, el alumno debe realizar un mínimo de 10 actividades que corresponden a 70 puntos.

Calificación:

La calificación se obtiene de la siguiente manera:

1.- Actividades de aula	-	50%
2.- Actividades de campo	-	50%

Acreditación:

La calificación de 0% a 69% se considera como **NO ACREDITADA**
La calificación de 70% a 100% se considera como **ACREDITADA**

Nota: La asistencia del alumno está implícita en las actividades de aula y actividades de campo.

