Gráficos comparativos de promedio antes y después de la investigación.

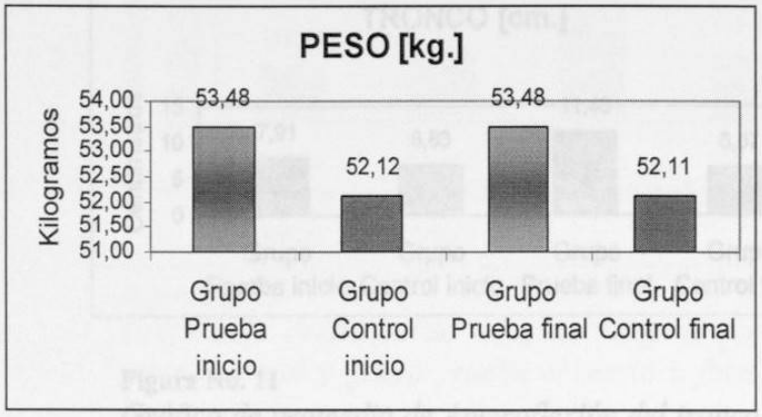

Figura No. 9
Gráfico del promedio de peso [kg.] de grupo control y grupo prueba al inicio y final de la investigación.

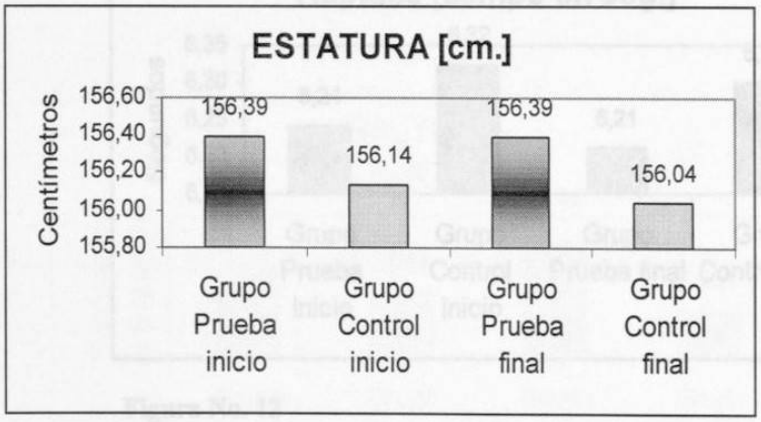

Figura No. 10
Gráficos de promedio de estatura [cm.] del grupos control y grupo prueba al inicio y final de la investigación.

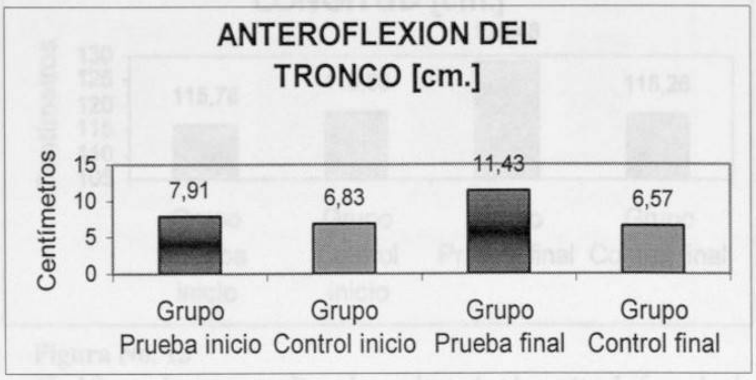

Figura No. 11
Gráfico de promedio de Anteroflexión del tronco [cm.] del grupo control y grupo prueba, al inicio y final de la investigación.

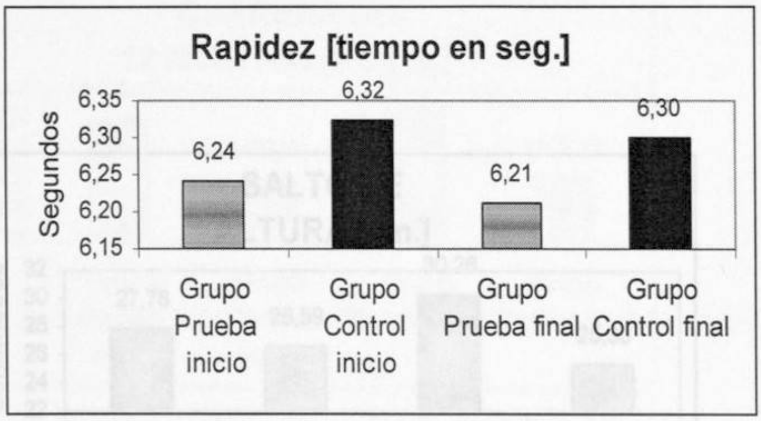

Figura No. 12
Gráfico de promedio de rapidez [tiempo en segundos] del grupo control y grupo prueba al inicio y final de la investigación.

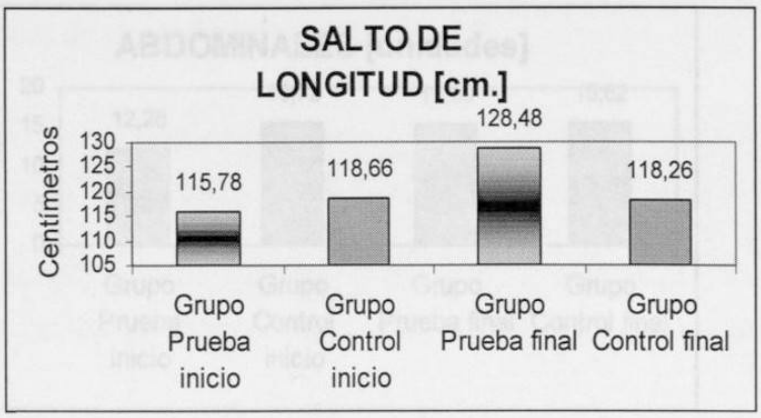

Figura No. 13
Gráfico de promedio de salto de longitud [cm.] de grupo control y grupo prueba al inicio y final de la investigación.

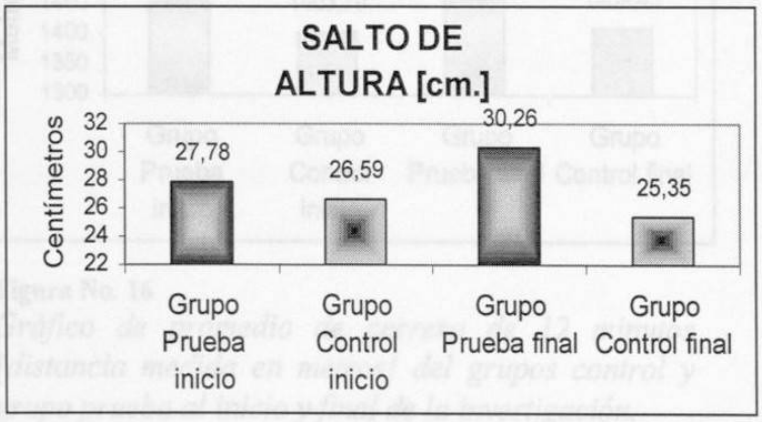

Figura No. 14
Gráfico de promedio de salto de altura [cm.] del grupo control y grupo prueba antes y después de la investigación.

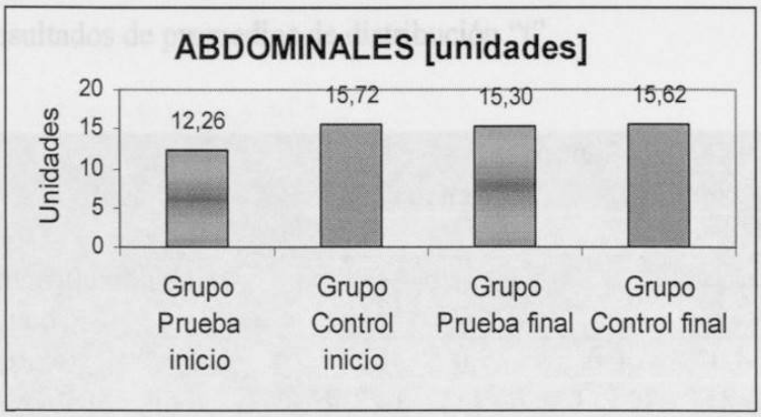

Figura No. 15
Gráfico de promedio de abdominales [unidades] del grupo control y grupo prueba al inicio y final de la investigación.

Figura No. 16
Gráfico de promedio de carrera de 12 minutos [distancia medida en metros] del grupos control y grupo prueba al inicio y final de la investigación.

Resultados de promedios de distribución "t"

Prueba	Grupos				Resultados de la "t" calculada	
	Prueba		Control			
	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S		
Anteroflexión del tronco	11.43	5.12	6.76	4.38	3.4801	***
Rapidez	6.21	0.752	6.30	0.85	0.4054	*
Salto de longitud	128.48	15.66	118.28	18.11	2.1794	**
Salto de altura	30.26	3.54	25.66	2.76	5.1207	***
Abdominales	15.30	4.71	15.62	6.56	0.2045	*
Carrera de 12 minutos	1517.17	248.69	1410.79	171.61	1.7466	**

* No es significante
** Es significante $P \leq 0.05$
*** Es significante $P \leq 0.01$

Discusiones.-

1.- Análisis de los resultados

1.1. Resultados de prueba de distribución "t"

Una constatación de las medias fué llevada a cabo utilizando la distribución "t", encontrando resultados no significativos en las pruebas de Rapidez y Abdominales; en las pruebas de Salto de longitud y Carrera de 12 minutos la significancia que nos presenta los resultados fué de $P \leq 0.05$; en cambio en las pruebas de Salto de altura y la de anteroflexión del tronco nos dió una significancia de $P \leq 0.01$. esto nos determina que sí sería conveniente y justificable el incremento en las frecuencias en el curriculum de la clase de educación física en preparatorias, debido a que esto nos demuestra el beneficio que representa para el desarrollo de las capacidades motoras básicas condicionales.

1.2. Los resultados de los promedios encontrados en cada una de las pruebas evaluadas nos determinaron que en la prueba de rapidez la diferencia a favor del grupo prueba de 0.09 segundo, esto nos demuestra el beneficio que se obtuvo en el grupo al que se les dió dos clases adicionales a las semana. Considero que la diferencia encontrada fué debido a que solo se utilizaron dos clases y fueron de las primeras clases, también a que la programación de las clases no se contempló el tener un seguimiento de esta capacidad; en la prueba de salto de longitud la diferencia encontrada fué de 10.2 centímetros a favor del grupo prueba, esta diferencia nos determina el buen trabajo desarrollado ya que en la mayoría de las clases se hacía trabajo de piernas con material deportivo o bien con el propio cuerpo del alumno y esto influyó para lograr un margen amplio en el promedio de los dos grupos; en la evaluación de salto de altura la diferencia fué 4.9 centímetros a favor del grupo prueba, considero que este incremento es debido a que en la mayoría de las actividades que se desarrollaron incluían mas cargas de trabajo de piernas y esto fué lo que ayudó a que se notara el incremento a favor del grupo prueba; en la prueba de abdominales la diferencia fué a favor del grupo control de una abdominal en promedio, considero que como el trabajo desarrollado no incluía rutinas de trabajo de abdominales, sea el motivo por el cual el resultado no le favoreció al grupo prueba; en la prueba de anteroflexión del tronco siendo la diferencia de 4.8 centímetros a favor del grupo prueba considero que el resultado obtenido se debe a que todas las

clases que se desarrollaron incluían rutinas de estiramientos para el proceso de calentamiento, al inicio de cada una de las clases; en la prueba de carrera de 12 minutos la diferencia fué de 107.74 metros a favor del grupo prueba, esta diferencia tan marcada se dió ya que en cada clase el alumno tenía que trotar un tiempo determinado antes del trabajo especial de la clase. En base a estos resultados de los promedios, podemos determinar el beneficio que representa a este grupo las dos clases adicionales que tomaron en el proceso de esta investigación, considero que se deberá de tomar en cuenta estos resultados para las recomendaciones en el incremento de frecuencias del curriculum de educación física en las preparatorias.

2.- Diseño de programas curriculares

2.1 Siguiendo las ideas y recomendaciones de Hilda Toba quien es citada por Díaz Barriga (10) en la cual nos basamos en los puntos que este autor menciona los cuales son:

- Diagnóstico de necesidades
- Formulación de objetivos
- Selección de contenidos
- Organización de contenido
- Selección de actividades de aprendizaje
- Determinación de lo que se va ha evaluar y la manera de hacerlo

De esta manera considero que el curriculum de las clases de educación física deberán contener estos puntos, ya que al hacer la evaluación de los grupos se encontró que existe una diferencia significativa en los resultados de cuatro de las seis pruebas que se evaluaron, por tal motivo es conveniente la utilización de esta forma de estructurar los curricula en las clases de educación física en preparatorias, en la obra que nos presenta Margarita Pansza (25), nos señala que un programa de estudios no debe ser, ni un temario, ni una lista de objetivos y nos menciona la siguiente presentación:

- Datos generales
- Objetivos terminales del curso
- Introducción a cada una de las unidades

- Objetivo de la unidad
- Bibliografía

Esto es conveniente que todos los programas lo contengan ya que es la herramienta que se va ha utilizar para el desarrollo del programa curricular y es la forma práctica que todos debemos de emplear, al emplear este tipo de formatos nos permite el hacer la evaluación de cada clase a quienes tenemos la responsabilidad del desarrollo de el curriculum de educación física.

El Dr. Lanier (22), nos describe los principios pedagógicos de la educación física los cuales son:

- Principio sensoperceptual
- Principio de la accesibilidad e individualización
- Principio de la sistematización
- Principio de la conciencia y la actividad

Estos principios que nos menciona el autor antes citado, en mi trabajo, y considero que en toda clase de educación física, el principio de accesibilidad e individualización no puede ser posible ya que en la mayoría de los grupos en los que nos corresponde las clases son de por lo menos 35 alumnos y sería imposible el trabajar en las clases con la individualización, debido a que esto representa un gran problema para cada maestro. En este trabajo de investigación este punto de individualidad antes mencionado se sale de los límites y no es posible trabajar con este principio como lo menciona el autor, para lo cual no recomiendo sea utilizado este principio en las clases curriculares de los programas de preparatorias, pero en cambio lo ideal sería el trabajar en equipos, ya que de esta forma motivaríamos a los alumnos integrantes de cada equipo a que se esforzaran más en cada rutina que les toque desarrollar y esto representaría una buena aplicación en cada clase.

3.- Distribución de las cargas

3.1. En este punto en el cual el Dr. Lanier (21) nos menciona los siguientes métodos para el desarrollo de las capacidades motoras básicas:

- Método progresivo de las cargas

- Método de ejercicios
- Método de competición
- Método de juego
- Método de repeticiones
- Método de intérvalos
- Método de circuito

Estos métodos de desarrollo de las capacidades motoras, por lo regular son utilizados para los deportes, más no para las clases de educación física, pero al estarlos analizando nos dimos cuenta de la aplicación que se le puede dar en las clases de educación física, al menos se aplicó al programa que se les dió al grupo de prueba que fué de dos frecuencia más a la semana en esta investigación, estos métodos son de gran utilidad y nos permiten el dar una buena distribución de las actividades que se van a desarrollar en el tiempo que se tenga contemplado al aplicar el programa de educación física, lo ideal es que los programas curriculares semestrales o modulares que se apliquen o desarrollen en nuestro medio contengan estos métodos, debido al beneficio que esto representa a nuestros alumnos, tal como nos lo muestran los resultados obtenidos en esta investigación.

4.- Beneficios que representa el desarrollo de las capacidades motoras básicas

4.1. Son diversos autores los que mencionan los grandes beneficios que representa para la salud el desarrollo de actividades físicas, deportivas y nos afirman que si la gente joven comprende el valor del ejercicio, de los juegos, los deportes y otras formas de actividad física, es probable que se dediquen con regularidad a alguna actividad física durante sus años de estudio y a través de su vida (Bucher 6), esto fué notorio y se pudo constatar con las muchachas que tomaron el programa de dos clases adicionales, en la actualidad varias de estas alumnas se enfocaron a la práctica de alguna actividad física o práctica deportiva; a estas alumnas se les ha notado una mayor disposición a la práctica de actividades físicas deportivas y disposición para el desarrollo de las clases de educación física.

Conclusiones.-

Nuestra hipótesis de trabajo presentada fué:

"El incremento de las cargas de trabajo práctico al curriculum de educación física de la preparatoria No. 23 de la U.A.N.L., dará un incremento mayor a la magnitud de las capacidades motoras básicas condicionales, en comparación de quienes llevarán el curso curricular oficial."

Basándose en los resultados obtenidos y al análisis estadístico de los mismos, se acepta parcialmente esta hipótesis ya que de las seis variables evaluadas, cuatro: Anteroflexión del tronco, salto de longitud, salto de altura y carrera de 12 minutos, tuvieron un cambio estadísticamente significativo y dos: Rapidez y abdominales no lo tuvieron.

Recomendaciones.-

Es recomendable se siga investigando sobre este tema, ya que nos presenta una gran gama de posibilidades para el desarrollo de trabajos con este enfoque, esperando que los resultados aquí encontrados sean de ayuda para las futuras investigaciones en esta área, y que esto dé posibilidades y se puedan crear más líneas de investigación relacionadas en el ámbito de la educación física.

Basándose en los resultados obtenidos en cada una de las pruebas en las cuales se detectaron un incremento en el promedio del grupo que tomó las dos clases adicionales de educación física por semana, sería recomendable se incrementaran las frecuencias de las clases que se toman a la semana, ya que esto contribuiría a un mejor desarrollo de las capacidades motoras básicas de nuestros alumnos.

Las recomendaciones que se realizan a cada una de las pruebas evaluadas son sobre la base de los resultados obtenidos entre los grupos estudiados, como es la prueba de rapidez en donde se encontró una diferencia estadísticamente significativa a favor del grupo prueba, por tal motivo se recomienda que en futuras investigaciones en el campo de la educación física se analice esta capacidad por separado o bien que se utilice un tiempo más largo en las prácticas de ejercicios de rapidez y a la vez incrementar las actividades enfocada al desarrollo de esta capacidad. En la prueba de salto de longitud la diferencia encontrada fué de 10.2 centímetros a favor del grupo prueba, por medio del cual se determina el beneficio que se observa en el grupo al que se les aplicó las clases adicionales, por tal motivo recomiendo sean tomadas en cuenta las actividades desarrolladas en estos programas para las futuras estructuraciones de las clases. En la prueba de salto de altura la diferencia encontrada fué de 4.9 centímetros a favor del grupo prueba, debido al incremento que representó en la prueba es recomendable sea tomado este programa como un apoyo para el desarrollo de actividades que incluyan el desarrollo de la fuerza en los miembros inferiores. En la prueba de abdominales la diferencia fué a favor del grupo control con una abdominal de promedio, en base a este resultado es recomendable que en futuros programas se contemplen actividades deportivas y recreativas en donde se desarrolle la fuerza abdominal en forma de juego recreativo y con la utilización de material deportivo, ya sea individual o por parejas. En

la prueba de anteroflexión del tronco la diferencia de 4.8 centímetros a favor del grupo prueba nos demuestra los beneficios que obtuvieron los alumnos que tomaron las dos clases adicionales, por tal motivo recomendamos que las actividades aquí propuestas sean tomadas en cuenta por alumnos o profesores que deseen desarrollar esta capacidad; en la prueba de carrera de 12 minutos la diferencia de 107.7 metros a favor del grupo prueba nos viene a demostrar el beneficio de que se obtuvo en los alumnos que tomaron las dos clase adicionales a la semana, por tal motivo recomendamos que lo ideal sería que todos los días los alumnos realizaran un trote de por lo menos 5 minutos o bien una caminata diaria a un ritmo alto de 15 minutos, también que en cada clase el alumno se acostumbre a realizar un trote.

CAPÍTULO II

DISEÑO DE PROGRAMAS CURRICULARES

El autor del libro Didáctica y Curricular (Díaz B. 10), nos muestra que en el campo del conocimiento no existen saberes estables y que la reflexión pedagógica debe evolucionar al ritmo en que lo hacen la ciencia, la sociedad y los procesos educativos.

La importancia que actualmente tiene lo curricular y el consecuente desplazamiento de la didáctica es producto de varias causas entre las cuales destaca la evolución de la escuela al ritmo de las exigencias del proceso de industrialización, en este caso, la "teoría curricular" constituye la expresión pedagógica de una teoría educativa específica de este proceso y en la que se reivindican los saberes útiles, los cuales son necesarios para la vida productiva. Estos saberes también implican la adquisición de ciertas valoraciones y actitudes comportamentales.

A lo largo de estos años, me he percatado que "El trabajo como docente ha convertido el aula en un ámbito de experimentación, en un laboratorio en donde ha sido posible poner a prueba distintas propuestas didácticas y, sobre todo, en un espacio para percibir las reacciones de mis alumnos y las mías, frente a las diversas alternativas que he ido construyendo" Angel Díaz Barriga (10).

La formación pedagógica de los docentes de nivel superior debe proporcionar los elementos teóricos – técnicos que les permitan interpretar didácticamente un

programa escolar a partir de una teoría y de una conceptualización del aprendizaje que los lleven a proporcionar a sus estudiantes aprendizajes acordes con el plan de estudios de la institución donde realiza su labor.

Una de las propuestas de los pasos para la elaboración de programas de estudio deberán de estar estructurados de acuerdo a la ordenación de elementos para la elaboración del curriculum según Hilda Toba[1], ésto nos permitirá realizar el juicio ordenado que permita tomar decisiones en relación con los programas escolares, estos pasos son:

1. Diagnóstico de necesidades
2. Formulación de objetivos
3. Selección de contenido
4. Organización del contenido
5. Selección de actividades de aprendizaje
6. Determinación de lo que se va ha evaluar y las maneras de hacerlo.

Así encontramos también que en el texto de Operatividad de la Didáctica de Margarita Pansza González (25), en el tomo 2 en su capítulo IV nos hace mención de la elaboración de programas y establece que la elaboración de los programas de estudio para las diferentes unidades didácticas que conforman el plan de estudios de una institución educativa, es una de las tareas más importantes de la docencia. Es importante que el docente participe en la elaboración de sus programas, aunque la posibilidad de participar en este tipo de trabajos no siempre se le presenta en su realidad cotidiana, en muchas ocasiones trabaja, con programas que son hechos por departamentos de planeación que determinan que es lo que debe enseñar y por ello se convierten en ejecutor de un programa cuyo cumplimiento es vigilado por toda una estructura de supervisión.

[1] Citada por Díaz Barriga (10)

Margarita Pansza González (25), nos dice que "un programa de estudios es una formulación hipotética de los aprendizajes, que se pretende lograr en una unidad didáctica de las que componen el plan de estudios, documento que marca las líneas generales que orientan la formulación de los programas de las unidades que lo componen". En todo programa es importante también considerar el tiempo que se cuenta para desarrollar el trabajo docente y las condiciones en que éste se llevará a cabo. El programa escolar debe ser conceptualizado como una propuesta mínima de aprendizajes relativos a un curso particular.

El formato de un programa de estudios puede ser variado, es recomendable que en las instituciones se logren, de ser posible, acuerdos entre los profesores para unificar la presentación de los programas a los alumnos. En la misma obra la autora, señala que un programa de estudios no debe ser, ni un temario, ni una lista de objetivos, para lo cual menciona la propuesta de presentación siguiente:

A) Datos generales
B) Introducción a la unidad didáctica
C) Objetivos terminales del curso
D) Introducción a cada una de las unidades
E) Objetivos de unidad
F) Bibliografía

A) **Datos generales.-** Permite ubicar el programa de estudios, situándolo dentro del contexto académico del que forma parte, es recomendable que todo programa de estudios enuncie en el ángulo superior derecho de la primera página los siguientes datos: nombre de la institución o escuela; nombre de la asignatura y número de serie, semestre, fecha de elaboración o aprobación.

B) **Presentación general del programa.-** Proporciona al grupo una primera visión de la totalidad, ya que se describen las finalidades y la orientación que se pretende a lo largo del mismo, se describen brevemente los contenidos y su relación con el ejercicio, se describe la metodología a seguir, también se señalan los criterios para la

evaluación – acreditación y todo lo que el profesor considere indispensable para sentar las bases del trabajo académico a desarrollar.

C) **Objetivos terminales del curso.-** Debe contemplar los aprendizajes integrales, recordando aquí lo que se ha señalado sobre la formulación de objetivos.

D) **Introducción a cada una de las unidades.-** Versión coloquial de lo que se va a tratar en la unidad, lo cual permite ver la integración y enfoque de la información que se manejará.

E) **Objetivos de unidad.-**

F) **Bibliografía.-** Todo programa debe contener la lista de bibliografía de libros, artículos o documentos que se requieren para ser consultados por los alumnos a fin de que se obtenga la información necesaria. La bibliografía puede presentarse al final del programa o bien en cada unidad, puede ser complementaria, en cuyo caso su lectura no es necesariamente obligatoria, o básica, cuya lectura será obligatoria.

La forma y estructura mínima indispensable que debe contener cualquier planeación de programas de educación física nos es presentada por el Dr. Aristides Lanier Soto (22) en su libro de Fundamentos de la Teoría y Metodología del Entrenamiento en su capítulo IV en la página 77 con el tema de "Principios pedagógicos de la educación física".

A continuación se describen la forma como nos lo presenta el Dr. Lanier en su libro, los principios pedagógicos de la educación física los cuales son:

A) Principio sensoperceptual
B) Principio de la accesibilidad e individualidad
C) Principio de la sistematización
D) Principio de la conciencia y la actividad.

A) **El principio sensoperceptual.-** Este principio se refleja en cualquier proceso de conocimiento, comienza por la percepción del fenómeno estudiado, el dominio de nuevas destrezas motoras, también comienza por la percepción de una acción motora nueva. Mientras más órganos de los sentidos podamos incluir en incorporación de un

fenómeno nuevo para nosotros, más completa y exacta será la presentación que obtendremos de los mismos y con mayor rápidez se desarrollará el proceso de aprendizaje práctico de ésta. Este principio sensoperceptual, se realiza mediante muchos medios, en donde se proyecta de modo fundamental por la demostración de la acción.

B) **El principio de la accesibilidad e individualización.-** Este principio requiere que el pedagogo le dé a sus alumnos sólo aquellas tareas que ellos pueden atender, dado el nivel de preparación que posean en el momento indicado. Es necesario transmitirle a los estudiantes el principio de la accesibilidad como la exigencia de darles las tareas a los educandos de óptima facultad que ellos pueden realizar con determinada tensión de las fuerzas que proporcionarán el mayor efecto docente educativo. Para realizar este principio es necesario conocer cuales hechos influyen en la posibilidad de solucionar las tareas docentes – entrenamiento. Ya que para esto sirven los siguientes criterios: a) Complejidad de los ejercicios ejecutados, el grado de novedad que tienen éstos para los educandos; b) El grado de manifestación de las capacidades físicas de la fuerza, la rapidez, la resistencia y la flexibilidad; c) Grado de peligrosidad de la caída o daños de la ejecución de un ejercicio dado fundamental necesario para el cumplimiento de las tareas motoras; d) Reserva de las destrezas motoras, experiencia motora de los estudiantes; e) Nivel de la preparación física de los estudiantes, es decir, nivel de desarrollo.

C) **Principio de la sistematización.-** se basa en un trabajo docente – educativo, que se realiza bajo un sistema determinando cada método concreto y organizado, que soluciona las tareas de la educación física, así como recoge, con un carácter global, todas la influencias pedagógicas de un conjunto determinado, que puede ser dado como un sistema de la educación física. Los nuevos hábitos motores sólo se pueden formar basándose en los ya anteriormente adquiridos. La sistematización en la educación física esta dada por regularidades objetivas, fisiológicas, para dominar acciones motoras. Todo lo que se adquirió en el período de los ejercicios con una carga elevada se pierde progresivamente en el último período excesivamente prolongado. De esta manera, el sistema mediante el cual se efectúa el proceso de la educación física, debe también garantizar la alteración racional de la actividad

motora activa con períodos de descanso, así como también el contenido del mismo (se puede descansar en forma pasiva, no realizar actividad motora o de cualquier tipo en forma activa, cuando el período de descanso se satura de una actividad motora o de otro tipo que contribuya a la más rápida y plena recuperación de las fuerzas), se encuentran estrechamente vinculados el carácter de los ejercicios ejecutados y a la magnitud de la carga física.

D) **Principio de la conciencia y la actividad.-** Este principio exige de nosotros que aseguremos primeramente la relación consciente de los educandos con el proceso de la educación física; en segundo lugar, que aseguremos la participación activa de estos procesos docentes del entrenamiento. Estos dos fenómenos de conciencia y actividad no pueden existir aisladamente, es decir uno separado de otro, ellas son dos partes diferentes de un sólo fenómeno: por un lado, el esfuerzo de los educandos por resolver las tareas que se le han planteado, por eso analizamos como principio único el requisito de asegurar la actividad consciente y activa de los educandos en su clase.

CAPÍTULO III

DISTRIBUCIÓN DE LAS CARGAS

Sobre la base de la experiencia de los años que tengo de trabajar en esta área, consideró conveniente el iniciar las primeras clases con actividades deportivas de conjunto, ya que nos hemos dado cuenta que esta actividad física en la mujer o bien la mayoría de ellas es lo que desean hacer cuando se les cuestiona sobre el tema, creemos que es conveniente el iniciar con esta actividad ya que ésto ayudará a la motivación en el desarrollo de las actividades físicas. "El juego siempre produce en aquellos que lo practican un nivel emocional que permite mantener el trabajo un período de tiempo más largo ya que los alumnos no perciben el cansancio y pueden ejecutar un volumen mayor de entrenamiento". Aristides Lanier S. (21). Esto lo podemos aceptar en forma parcial, debido a que en observaciones realizadas por diferentes grupos de las clases de educación física, se logró determinar que las emociones sólo existen en aquellas personas a las que les gusta la actividad deportiva que se está desarrollando, por tal motivo aquí cabría el agregar que el juego del agrado del alumno es el que mantiene un nivel de participación emocional alto en las clases de educación física.

Las actividades deportivas o cargas de trabajo en las cuales se desea contribuir con el desarrollo de las capacidades motoras básicas y que el Dr. Lanier (22) en el capítulo IV en la página 117, describe los siguientes métodos para el desarrollo de las capacidades motoras básicas, afirma que los mismos pueden estar presentes solo unidos al desarrollo de las capacidades motoras:

a) Método progresivo de las cargas
b) Método de ejercicios
c) Método de competición
d) Método de juego
e) Método de repetición
f) Método de intérvalos
g) Método de circuito

a) **Método del aumento progresivo de las cargas.-** Este se emplea para elevar el nivel de resistencia general y también de otros tipos de resistencia especial, su esencia consiste en que la primera etapa se eleva progresivamente el volumen, a la vez que se mantiene la intensidad de la carga, este método se caracteriza también porque las cargas se elevan gradualmente a medida que crece el nivel de los estudiantes.

b) **Método de ejercicios.-** Consiste en la ejecución consecutiva de cualquier acción con el fin de dominar los hábitos y destrezas, fortalecer las destrezas que poseen y educar cualidades y capacidades determinadas. Se distinguen dos variables fundamentales de este método: 1.- Entrenamiento de repeticiones o standard.- a la ejecución consecutiva de un mismo ejercicio físico, sin cambiar sus parámetros fundamentales. Se distinguen tres variables fundamentales de entrenamiento de repetición, son: a) Ejecución de ejercicios con un gran volumen de la carga y con una intensidad menor que en condiciones de competencia; b) la ejecución de los ejercicios en el entrenamiento con mayor intensidad y menor volumen que en la competencia; c) Ejecución de los ejercicios de entrenamiento en el mismo volumen e intensidad que en las competencias. 2.- Entrenamiento variable.- se le llama así a la ejecución consecutiva de cualquier ejercicio físico, con la variación periódica de cada uno de alguno de sus parámetros: posición inicial, velocidad, tensión de la fuerza, amplitud duración de la ejecución o número de repeticiones. También se llama entrenamiento variable a la ejecución de una selección de movimientos formados por varios ejercicios físicos.

c) **Entrenamiento de competición.-** Sirve como método de educación de las cualidades motoras para el perfeccionamiento de la ejecución de los ejercicios físicos.

d) **Método de juego.-** Este método se utiliza frecuentemente para la educación de la resistencia general y también las capacidades coordinativas y la rápidez. El juego siempre produce en aquellos que lo practican un nivel emocional que permite mantener el trabajo un período de tiempo más largo pues los alumnos no perciben el cansancio y pueden ejecutar un volumen mayor de entrenamiento que se utilizará el método de ejercicios u otros. Este método nos permite captar la uniformidad de los entrenamientos, la utilización de ejercicios de velocidad variada. En el proceso de juego los alumnos realizan muchas veces los ejercicios más diversos con la máxima velocidad en las situaciones de juego más variadas, también nos permite dosificar con exactitud la carga física.

e) **Método de intérvalos.-** Este método sirve para elevar el nivel de resistencia especial en los deportes, se caracteriza fundamentalmente por que se utilizan los tiempos de descanso como uno de los medios fundamentales para regular la carga, es muy riguroso, en su aplicación, los alumnos deben manifestar grandes esfuerzos volitivos. Sobre la base del método, descansan la aplicación de grandes cargas y el aumento brusco del nivel de las mismas, es natural que esto plantee grandes exigencias para las posibilidades de adaptación de los estudiantes. Este alto nivel de las posibilidades de adaptación, es posible sólo en el proceso de la práctica de los ejercicios físicos sistematizados por muchos años.

f) **Método de circuito.-** Se comenzó a aplicar alrededor del año de 1920, su característica viene dada porque los alumnos se dividen en grupos pequeños, de acuerdo a la cantidad de aparatos o ejercicios a trabajar, el profesor dará la tarea a realizar y se van produciendo rotaciones por los diferentes lugares, a la voz de mando del profesor, en este método se reflejan dos aspectos positivos: Organización de la clase y educación de las capacidades motoras.

CAPÍTULO IV

BENEFICIOS QUE REPRESENTA EL BUEN DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTORAS BÁSICAS

En el tiempo actual en el que la tecnología y los avances científicos han provocado que la mayoría de las personas no realicen actividades físicas tan intensas debido en base a las comodidades que nos representa contar con este tipo de avances tecnológicos como una ayuda en el desarrollo de nuestra vida diaria. Tal es el caso que para todo utilizamos el carro o bien el transporte colectivo, y es raro ver a las personas en bicicleta, vivimos tan acelerados en estos tiempos y requerimos de utilizar estos avances tecnológicos, así vemos como no soportamos el estar de pié más de 10 minutos al hacer fila en cualquier supermercado o bancos, y los mismos negocios por obtener más clientes brindan mejores comodidades a los mismos como el caso de poner sillas mientras se espera el turno de cada uno de nosotros, así existen tantos ejemplos, lo único que se logra con este tipo de actitudes es que estemos dependiendo de otros y nos estemos limitando el desarrollo físico de nosotros mismos. Por tal motivo es conveniente que en la actualidad se cuente con una buena formación de hábitos que nos conduzcan a

buscar el mejor desarrollo de las capacidades motoras básicas ya que es indispensable para poder realizar bien nuestras actividades cotidianas como el levantarnos, asearnos, etcétera. Debemos de educar a nuestras próximas generaciones y sobre todo a las actuales de los beneficios tan enormes que nos representa el realizar alguna actividad física y sobre todo el de hacer mención de los logros en la salud (7, 23, 18) de nuestros cuerpos por medio de las clases educación física.

"Si la gente joven comprende el valor del ejercicio, de los juegos, deportes y otras formas de actividad física, es probable que se dediquen con regularidad a alguna actividad sana durante sus años de estudio y a través de su vida" Bucher (1987). La mala cultura deportiva en la actualidad es la que provoca que las mujeres sobre todo no realicen actividad física, se considera que la parte fundamental de esta cultura es por los padres pero está más arraigada esta influencia por la madre, yo percibo, que para ellos es más fácil el tener a sus hijos en la casa antes de que se desarrollen en alguna actividad física, esto es a consecuencia de que la mayoría de las madres nunca tuvieron la oportunidad de desarrollarse deportivamente en su etapa de la juventud y si acaso lo hicieron fué una experiencia desagradable y no desean que sus hijas sufran las mismas consecuencias.

Si deseamos buscar el buen camino tal y como lo mencionan las autoridades del país, se debe empezar en el hogar, ya que si educamos a nuestros hijos, esto hará que estén mas ocupados pensando en la forma de como poder desarrollarse mejor deportivamente y podríamos tener una mejor sociedad y sobre todo más saludable, "se sabe que la actividad física es una importante característica de una vida equilibrada, se debe comprender la relación que guarda el ejercicio con el bienestar físico" Bucher (1987).

Regularmente los alumnos de edades entre los 14 y 16 años en las clases de educación física creen que el maestro los hace practicar la actividad sólo por molestarlos, pero en las primarias el alumno está impaciente por el tiempo que falta para que les toque la clase de educación física, pero nos hemos puesto a pensar ¿quieren jugar

o salirse del salón de clases? O en realidad lo que quieren es dejar de ver un rato al maestro que lo tienen en todo el turno, por tal motivo tenemos que hacer conciencia en nuestros alumnos de todos los beneficios que les proporciona el desarrollo adecuado de las clases de educación física, tal como lo menciona Mayhelen y Fiar "a menudo los alumnos no se dan cuenta de la importancia de aumentar la eficiencia física de sus propios cuerpos para estar en condiciones de afrontar las tareas diarias de la vida".

En la actualidad es muy común sobre todo en la mujer que se preocupe tanto por la belleza y de mantenerse delgada a base de tantos sacrificios de dietas rigurosas para mantenerse delgadas o bien verse bien físicamente, ésto provoca que se olviden que lo más importante es tener un cuerpo saludable y hacerlos comprender que "la educación física es vital para el desarrollo y el bienestar del individuo, ya que además de esto, disfrutarán de las ventajas de un cuerpo saludable" Jacobson y Valentine (1990). Tal vez si hiciéramos que el alumno comprenda que "uno de los conceptos al explicar los valores de la educación física es un seguro de salud" Physical Education Public Information, tomado del libro de Sheldon (1982).

Existen alumnos en el nivel de preparatoria que al realizar una actividad no lo hacen por temor a que se burlen de ellos o sentirse inseguros al no tener la experiencia de la realización de dicho ejercicio, o bien porque no se han desarrollado adecuadamente sus capacidades motoras. Por tal motivo debemos de aclarar a nuestros alumnos que "si no poseen la fuerza, flexibilidad y constancia necesaria para lograr dominar un ejercicio deberá aprenderlo muy lentamente o nunca lo conseguirá" Jacobson y Valentine (1990). El maestro de educación física deberá tener mucho cuidado al presentarse algún alumno con este tipo de problemática ya que si no se le apoya, se alejará por completo de cualquier actividad física, por tal motivo debemos de ser muy cuidadosos en estos aspectos.

"Se debe instruir a los alumnos para una mejor comprensión de la buena condición física y demostrar los beneficios que derivan para la salud de la práctica de actividades de acondicionamiento físico" Mryhelen y Fait (1978).

Si históricamente y por naturaleza, como lo decía un maestro que hace un tiempo estuvo en FOD, que deberíamos de saber nadar, correr, trepar, nadar, lanzar y saltar ya que en las épocas primitivas estas deberían de ser las cualidades mínimas indispensables para poder sobrevivir, "históricamente, las actividades de educación física, desde tiempos primitivos hasta la actualidad, se han realizado por razones de supervivencia, religión, de salud, militares o educacionales" Sheldon (1982).

Es sorprendente observar como a los hombres se les dá la pelota y cuatro piedras o conos y se ponen a jugar fútbol y para esto no la edad, ya que la mayoría de los niños cuando están chicos y les damos una pelota lo primero que hacen es patearla antes de lanzarla, esto de patear debería de ser un proceso natural del ser humano, en cambio cuando a las mujeres se les dá un balón, lo piden de voleibol, y la mayor parte del tiempo se la pasan gritando y gritando antes de que logren jugar bien o al menos dar unos 10 golpes seguidos, y lo peor es el rápido aburrimiento a la actividad física, así encontramos que Maryhelen y Fait (1987) nos dicen que "la optima condición física lo capacita al individuo a trabajar y jugar sin esfuerzo indebido, sin fatiga excesiva y con la reserva suficiente para afrontar cualquier urgencia física razonable".

Debemos hacer hincapié en nuestros alumnos que el estar bien no significa el estar delgado, o verse bien estéticamente, el tener un peso promedio o el decir que consumimos comida chatarra sino más bien en todo lo que nos recomienda Jacobson y Valentine (1990) que " se dice que una persona está en forma física si funciona bien en los siguientes aspectos: resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad, agilidad, equilibrio y coordinación".

La división que se establece de las capacidades motoras básicas en condicionales y coordinativas está determinada por varios autores y es utilizada para establecer los programas de entrenamiento o de cargas de trabajo en los alumnos o jugadores: Planelles

(1987), Getchel (1990), Lanier (1993)[2], SEP (1994), Barbany y col (1992), Hans y col (1996), Rodríguez y Campos (1988), Lanier (1992).

Estas capacidades condicionales, fundamentalmente, son resultado de la posibilidad de la célula muscular para transformar energía química en energía mecánica, es decir, en el empleo de los productos químicos al interior de la misma, principalmente en la fibra muscular para generar, por medio de contracciones, el movimiento, proceso identificado como metabolismo energético observable en la fuerza muscular, la flexibilidad articular, la velocidad y la resistencia al esfuerzo que se manifiesta en el movimiento corporal. La estimulación a destiempo y no dosificada en las cargas, puede impedir el desarrollo máximo de las capacidades físicas condicionales y podría ser causa de daños morfofuncionales irreversibles en el ser humano.

Todas las capacidades excepto la flexibilidad que lo hace a los 2/3 de años, alcanzan su máximo desarrollo en la década de los 25 a los 30 años. Primero la coordinación y la velocidad que lo hacen a los 20 años, luego la resistencia a los 25 y finalmente la fuerza de los 25 a 30 años.

El Dr. Lanier Soto menciona que las capacidades condicionales son las que se caracterizan fundamentalmente por el proceso energético en el organismo, mientras que las capacidades coordinativas se caracterizan porque entra en función el proceso de conducción motriz y de regulación. Dichas capacidades condicionales son: Fuerza, Flexibilidad, Rapidez (Velocidad) y Resistencia.

Concepto de fuerza.- Es la tensión que se produce al reducir las fibras musculares (definición fisiológica). Capacidad de superar una resistencia exterior. Por fuerza se entiende la tensión que pueden desarrollar los músculos durante su contracción (pedagógica).

---

[2] Afirma que fue Gundlach quien fué en el año de 1967 quien propuso la separación de condicionales y coordinativas.

Concepto de rapidez (velocidad).- La capacidad de ejecutar las acciones motoras con la máxima velocidad se le llama rapidez. Del mismo modo, se entiende por rapidez la capacidad de realizar en corto tiempo diversas acciones motoras. "Deseamos destacar que velocidad es un concepto de la rama de la mecánica, que sirve para determinar el tiempo que se necesita para el desplazamiento de cualquier objeto de un espacio a otro. En la teoría de la educación física, este concepto se utiliza sólo para determinar el grado de desarrollo de la capacidad de rapidez. Se puede decir que la rapidez depende de una serie íntegra de procesos bioquímicos y fisiológicos con emoción de los distintos sistemas y órganos de nuestro organismo" Lanier Soto. La velocidad para realizar las acciones motoras depende del grado de desarrollo de la cualidad de rapidez.

Concepto de resistencia.- Se llama resistencia a la capacidad de realizar un trabajo de un carácter dado por un espacio prolongado de tiempo, sin que disminuya su efectividad.

Concepto de flexibilidad.- Se entiende por flexibilidad a la capacidad de realizar los movimientos con gran amplitud. La flexibilidad se determina en gran medida por la forma de las articulaciones, por el roce inter-articular e intramuscular y por otros factores antagónicos, pero esto se determina, fundamentalmente, por el grado de coordinación de las funciones de los distintos grupos musculares, en sí la flexibilidad nos sirve para medir la amplitud del movimiento.

Apéndice A

Plan de clase

ESCUELA: PREPARATORIA No. 23			OBJETIVOS :
SEMESTRE:	MODULO:	GPO:	
TURNO:	ALUMNOS:		
FECHA:	CLASE No. 1.1		El alumno realizará la práctica de los fundamentos del Voleibol Así como la práctica de juego de Voleibol
EJE RECTOR: Consolidación Deportiva			
INDICADOR: Formación Deportiva Básica			
COMPONENTES: Voleibol			
ELEMENTOS:			

		DOSCI		INDICACIONES	
PAR	ACTIVIDADES	T	R	ORGANIZACION	METODOLOGIA
INICIAL	♦ Desplazamiento En Todas Las Direcciones Con Movimiento De Las Diferentes Articulaciones ♦ Desplazamientos Sobre El Area De Voleibol Hacia Atrás, Adelante Y Laterales ♦ Rutina De Flexibilidad (Saura y Solé 1995) ♦ Trote Por Tres Minutos ♦ Ejercicios Fundamentales Del Voleibol				
PRINCIPAL	♦ Arrancones De Las Líneas ♦ Circuito Voleibol (Saura y Solé 1995) ♦ Fundamentos Técnicos Del Voleo Y Golpe Bajo ♦ Juego Predeportivo De Voleibol De Dos Equipos De Todo El Grupo				
FINAL	♦ Platica Sobre La Historia Y Reglas Del Voleibol ♦ Platica Sobre Los Beneficios De Realizar Alguna Actividad Física				

OBSERVACIONES: T.T.C	MATERIALES:

PROFESOR DE EDUCACION FISICA

PLAN DE CLASE

ESCUELA: PREPARATORIA No. 23			OBJETIVOS :
SEMESTRE:	MÓDULO:	GPO:	
TURNO:	ALUMNOS:		El alumno realiza la práctica de los fundamentos del Voleibol Así como la práctica de juego
FECHA:	CLASE No. 1.2		
EJE RECTOR: Consolidación Deportiva			
INDICADOR: Formación Deportiva Básica			
COMPONENTES: Voleibol			
ELEMENTOS:			

		DOSCI		INDICACIONES	
PAR	ACTIVIDADES	T	R	ORGANIZACION	METODOLOGÍA
INICIAL	♦ Desplazamiento En Todas Las Direcciones Con Movimiento De Las Diferentes Articulaciones ♦ Rutina De Flexibilidad (Saura y Solé 1995) ♦ Trote por tres minutos ♦ Arrancones ♦ Ejercicios Fundamentales Del Voleibol				
PRINCIPAL	♦ Fundamentos Técnicos Del Saque, Del Bloqueo y Remate ♦ Desarrollo De Juego Predeportivo Con La Integración De Equipos Del Grupo				
FINAL	♦ Plática Tema Libre Del Voleibol ♦ Ejercicios De Relajación				

OBSERVACIONES: T.T.C	MATERIALES:

PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
PLAN DE CLASE

ESCUELA: PREPARATORIA No. 23			OBJETIVOS :
SEMESTRE:	MÓDULO:	GPO:	
TURNO:	ALUMNOS:		El alumno realiza la práctica de los fundamentos del Softbol Así como también la práctica de juego
FECHA:	CLASE No. 2.1		
EJE RECTOR: Consolidación Deportiva			
INDICADOR: Formación Deportiva Básica			
COMPONENTES: Softbol			
ELEMENTOS:			

		DOSCI		INDICACIONES	
PAR	ACTIVIDADES	T	R	ORGANIZACION	METODOLOGÍA
INICIAL	♦ Desplazarse En Toda El Área Con Movimientos De Las Articulaciones ♦ Rutina De Flexibilidad (Saura Y Solé 1995) ♦ Trote Por Tres Minutos ♦ Arrancones A La Mitad De Las Bases				
PRINCIPAL	♦ Fundamentos Técnicos Del Softbol ♦ Juego Recreativo				
FINAL	♦ Relajación Dirigida ♦ Explicación De La Historia Del Softbol				

OBSERVACIONES: T.T.C	MATERIALES:

PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
PLAN DE CLASE

ESCUELA: PREPARATORIA No. 23			OBJETIVOS :
SEMESTRE:	MÓDULO:	GPO:	
TURNO:	ALUMNOS:		El alumno realiza la práctica de los fundamentos Del softbol así como también la práctica de juego
FECHA:	CLASE No. 2.2		
EJE RECTOR: Consolidación Deportiva			
INDICADOR: Formación Deportiva Básica			
COMPONENTES: Softbol			
ELEMENTOS:			

		DOSCI		INDICACIONES	
PAR	ACTIVIDADES	T	R	ORGANIZACIÓN	METODOLOGÍA
INICIAL	♦ Desplazarse En Toda El Área Con Movimientos De Las Articulaciones ♦ Rutina De Flexibilidad (Saura Y Solé 1995) ♦ Trote Por Tres Minutos ♦ Arrancones A La Mitad De Las Bases				
PRINCIPAL	♦ Fundamentos Técnicos Del Softbol ♦ Juego Recreativo				
FINAL	♦ Relajación Dirigida ♦ Explicación De La Historia Del Softbol				

OBSERVACIONES: T.T.C	MATERIALES:

PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
PLAN DE CLASE

ESCUELA: PREPARATORIA No. 23			OBJETIVOS :
SEMESTRE:	MÓDULO:	GPO:	
TURNO:	ALUMNOS:		El alumno realiza las actividades de flexibilidad Propuestas por el profesor
FECHA:	CLASE No. 3.1		
EJE RECTOR: Capacidades Motoras Básicas Condicionales			
INDICADOR: Condición Física			
COMPONENTES: Flexibilidad			
ELEMENTOS:			

		DOSCI		INDICACIONES	
PAR	ACTIVIDADES	T	R	ORGANIZACIÓN	METODOLOGÍA
INICIAL	♦ Se Desplaza Caminando Y Moviendo Las Articulaciones En Todas Las Direcciones De La Cancha ♦ Trote De Cuatro Minutos ♦ Movimiento De Balones Con Los Pies Y Las Manos En Toda El Area según indique el maestro ♦ Ejercicios De Estiramiento De Todo El Cuerpo Con La Utilización Del Material Deportivo				
PRINCIPAL	♦ Circuito De Flexibilidad (Saura Y Solé 1995) ♦ Aplicación De Ejercicios Para El Desarrollo De La Flexibilidad En Las Regiones Corporales Y Grupos Musculares Mas Importantes (Barbany 1992)				
FINAL	♦ Ejercicios De Relajación Dirigida Y De Estimulación ♦ Plática Sobre Los Valores Y El Compañerismo				

OBSERVACIONES: T.T.C	MATERIALES:

PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
PLAN DE CLASE

ESCUELA: PREPARATORIA No. 23			OBJETIVOS :
SEMESTRE:	MÓDULO:	GPO:	
TURNO:	ALUMNOS:		El alumno realiza las actividades de flexibilidad Propuestas por el profesor
FECHA:	CLASE No.3.2		
EJE RECTOR: Capacidades Motoras Básicas Condicionales			
INDICADOR: Condición Física			
COMPONENTES: Flexibilidad			
ELEMENTOS:			

		DOSCI		INDICACIONES	
PAR	ACTIVIDADES	T	R	ORGANIZACIÓN	METODOLOGÍA
INICIAL	♦ Desplazarse En El Área En Todas Las Direcciones Realizando Movimientos De Las Diferentes Articulaciones ♦ Trote De Tres Minutos ♦ Caminar Con Punta, Talón, Parte Interna Y Parte Externa De Los Pies ♦ Circuito Flexibilidad (Saura Y Solé 1995)				
PRINCIPAL	♦ Desarrollo De La Flexibilidad Sobre Diferentes Articulaciones Y Regiones Musculares (Barbany 1992) ♦ Ejercicios Para Mejorar La Flexibilidad (Saura Y Solé 1995)				
FINAL	♦ Plática Sobre Los Problemas Que Causa La Inactividad Física En Las Personas Y Tema Libre				

OBSERVACIONES: T.T.C	MATERIALES:

PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
PLAN DE CLASE

ESCUELA: PREPARATORIA No. 23			OBJETIVOS :
SEMESTRE: 2do.	MÓDULO: 4	GPO: anexa	
TURNO: matutino	ALUMNOS:		
FECHA:	CLASE No. 4.1		El alumno realiza la práctica de trabajo de Velocidad
EJE RECTOR: Capacidades Motoras Básicas Condicionales			
INDICADOR: Condición Física			
COMPONENTES: Velocidad			
ELEMENTOS:			

		DOSCI		INDICACIONES	
PAR	ACTIVIDADES	T	R	ORGANIZACIÓN	METODOLOGÍA
INICIAL	♦ Caminar En Diferentes Direcciones, Con Movimientos De Las Diferentes Articulaciones Del Cuerpo. ♦ Circuito De Flexibilidad Para Las Piernas (Saura Y Solé 1995) ♦ Circuito Para Mejorar La Velocidad (Saura Y Solé 1995)				
PRINCIPAL	♦ Puesta En Acción (Barbany 1992) ♦ Técnica De La Salida De Velocidad (Media, Corta Y Larga) ♦ Ejercicios Para La Amplitud De La Zancada (Barbany 1992) ♦ Actividad De Carreras De Reacción En Posición De Hincado, Sentado, Acostado Boca Abajo Y Boca Arriba Y De Espaldas ♦ Juego De Blancos Y Negros (Barbany 1992) ♦ Circuito De Velocidad (Saura Y Solé 1995)				
FINAL	♦ Relajación Dirigida ♦ Plática Sobre Los Beneficios De La Buena Alimentación Y La Higiene En El Deporte				

OBSERVACIONES: T.T.C	MATERIALES:

PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
PLAN DE CLASE

ESCUELA: PREPARATORIA No. 23			OBJETIVOS :
SEMESTRE:	MÓDULO:	GPO:	
TURNO:	ALUMNOS:		El alumno realiza la práctica de trabajo de Velocidad
FECHA:	CLASE No. 4.2		
EJE RECTOR: Capacidades Motoras Básicas Condicionales			
INDICADOR: Condición Física			
COMPONENTES: Velocidad			
ELEMENTOS:			

		DOSCI		INDICACIONES	
PAR	ACTIVIDADES	T	R	ORGANIZACIÓN	METODOLOGÍA
INICIAL	♦ Camine En Diferentes Direcciones Por Toda El Área ♦ Desplazarse Trotando, Corriendo ó Caminando En Diferentes Direcciones Según Se Les Indique ♦ Trotando Y Tocar A Sus Compañeros En Las Partes Del Cuerpo Que Se Les Indique ♦ Rutina De Flexibilidad (Cantú 1998)				
PRINCIPAL	♦ Juego Del Gato Y El Ratón (Barbany 1992) ♦ Juego De Blancos Y Negros (Barbany 1992) ♦ Salidas De 4, 6 Y 10 Metros En Diferentes Posiciones (Sentados, Hincados Boca Abajo Y Boca Arriba) ♦ Circuito De Velocidad (Barbany 1992)				
FINAL	♦ Relajación Dirigida ♦ Explicación Sobre Los Tipos De Velocidad				

OBSERVACIONES: T.T.C	MATERIALES:

PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
PLAN DE CLASE

ESCUELA: PREPARATORIA No. 23			OBJETIVOS :
SEMESTRE:	MÓDULO:	GPO:	
TURNO:	ALUMNOS:		El alumno realiza la práctica de circuitos y de Fundamentos técnicos del basquetbol
FECHA:	CLASE No. 5.1		
EJE RECTOR: Consolidación Deportiva			
INDICADOR: Formación Deportiva Básica			
COMPONENTES: Basquetbol			
ELEMENTOS:			

		DOSCI		INDICACIONES	
PAR	ACTIVIDADES	T	R	ORGANIZACIÓN	METODOLOGÍA
INICIAL	♦ Desplazarse En Toda La Cancha ♦ Circuito De Flexibilidad (Saura Y Solé 1995) ♦ Ejercicios De Estiramiento Con Balones Y En Movimiento ♦ Trote Por Tres Minutos ♦ Familiarización Con Balones Realizando Ochos En Todo El Cuerpo				
PRINCIPAL	♦ Circuito Basquetbol (Scholich 1993) ♦ Fundamentos Técnicos Del Pase, Recepción, Bote, Pivote Y Coladas ♦ Circuito De Basquetbol (Saura Y Solé 1995)				
FINAL	♦ Ejercicios De Relajación ♦ Historia Del Basquetbol Y Contestación De Preguntas Hechas Por Los Alumnos				

OBSERVACIONES: T.T.C	MATERIALES:

PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
PLAN DE CLASE

ESCUELA: PREPARATORIA No. 23			OBJETIVOS :
SEMESTRE:	MÓDULO:	GPO:	
TURNO:	ALUMNOS:		El alumno realiza la práctica de circuitos y de Fundamentos del Basquetbol, así como la práctica De juego
FECHA:	CLASE No. 5.2		
EJE RECTOR: Consolidación Deportiva			
INDICADOR: Formación Deportiva Básica			
COMPONENTES: Basquetbol			
ELEMENTOS:			

		DOSCI		INDICACIONES	
PAR	ACTIVIDADES	T	R	ORGANIZACIÓN	METODOLOGÍA
INICIAL	♦ Desplazarse En Toda La Cancha En Diferentes Direcciones Con Movimientos De Las Articulaciones ♦ Circuito De Flexibilidad (Saura Y Solé 1995) ♦ Familiarización Con La Pelota, Realizando Botes Como Puedan En Desplazamiento En Diferentes Direcciones ♦ Trote Por Tres Minutos				
PRINCIPAL	♦ Circuito De Basquetbol (Scholich 1993) ♦ Fundamento Técnico Del Bote, Del Pivote, Del Pase De Pecho Y Picado, De La Recepción ♦ Realización De Tiros Al Tablero De Cualquier Parte ♦ Juego Recreativo				
FINAL	♦ Relajación Libre ♦ Plática Sobre Algunas Reglas Y Medidas De La Cancha De Basquetbol				

OBSERVACIONES: T.T.C	MATERIALES:

PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
PLAN DE CLASE

ESCUELA: PREPARATORIA No. 23			OBJETIVOS :
SEMESTRE:	MÓDULO:	GPO:	
TURNO:	ALUMNOS:		El alumno realiza las actividades de resistencia Propuestas por el profesor
FECHA:	CLASE No. 6.1		
EJE RECTOR: Capacidades Motoras Básicas Condicionales			
INDICADOR: Condición Física			
COMPONENTES: Resistencia			
ELEMENTOS:			

		DOSCI		INDICACIONES	
PAR	ACTIVIDADES	T	R	ORGANIZACIÓN	METODOLOGÍA
INICIAL	♦ Camine Por Toda La Cancha A Una Señal Tratando De Pisar La Sombra De Los Compañeros ♦ Trote Tratando De Pisar Las Sombras ♦ Circuito De Flexibilidad (Saura Y Solé 1995) ♦ Corriendo Y Tocar Al Compañero En La Parte Del Cuerpo Que El Profesor Indique				
PRINCIPAL	♦ Ruede Una Pelota Y Corra Tras Ella, Pase Y Gire, Detenerla Con El Pié, Alternando ♦ Circuito De Resistencia (Saura Y Solé 1995)				
FINAL	♦ Relajación, a Una Señal Tensarán El Cuerpo y a La Otra Lo Aflojarán En Posición De Acostados ♦ Hablar Sobre El Desarrollo De Una Buena Personalidad				

OBSERVACIONES: T.T.C	MATERIALES:

PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
PLAN DE CLASE

ESCUELA: PREPARATORIA No. 23			OBJETIVOS:
SEMESTRE:	MÓDULO:	GPO:	
TURNO:	ALUMNOS:		El alumno realiza las actividades de resistencia Propuestas por el profesor
FECHA:	CLASE No. 6.2		
EJE RECTOR: Capacidades Motoras Básicas Condicionales			
INDICADOR: Condición Física			
COMPONENTES: Resistencia			
ELEMENTOS:			

		DOSCI		INDICACIONES	
PAR	ACTIVIDADES	T	R	ORGANIZACIÓN	METODOLOGÍA
INICIAL	♦ Camine Por Toda La Cancha A Una Señal Tratando De Pisar La Sombra De Los Compañeros ♦ Trote Tratando De Pisar Las Sombras ♦ Circuito De Flexibilidad (Saura Y Solé 1995) ♦ Corriendo Y Tocar Al Compañero En La Parte Del Cuerpo Que El Profesor Indique				
PRINCIPAL	♦ Ruede Una Pelota Y Corra Tras Ella, Pase Y Gire Y Detenerla Con El Pié, Alternando ♦ Práctica De Método De Intérvalo Extenso (Caminar 1 Minuto Y Correr 2 Minutos) ♦ Realizará Práctica De Jugo De Velocidad				
FINAL	♦ Relajación, A Una Señal Tensarán El Cuerpo Y A La Otra Lo Aflojarán En Posición De Acostados ♦ Hablar Sobre El Desarrollo De Una Buena Personalidad				

OBSERVACIONES: T.T.C	MATERIALES:

PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
PLAN DE CLASE

ESCUELA: PREPARATORIA No. 23			OBJETIVOS :
SEMESTRE:	MÓDULO:	GPO:	
TURNO:	ALUMNOS:		El alumno realiza las actividades de resistencia Propuestas por el profesor
FECHA:	CLASE No. 7.1		
EJE RECTOR: Capacidades Motoras Básicas Condicionales			
INDICADOR: Condición Física			
COMPONENTES: Resistencia			
ELEMENTOS:			

		DOSCI		INDICACIONES	
PAR	ACTIVIDADES	T	R	ORGANIZACIÓN	METODOLOGÍA
INICIAL	♦ Camine Por Toda La Cancha A Una Señal, tocar al compañero donde el maestro indique ♦ Circuito De Flexibilidad (Saura Y Solé 1995) ♦ Trote Tratando De Pisar Las Sombras ♦ Trote Por Tres Minutos ♦ Corriendo Y Tocar Al Compañero En La Parte Del Cuerpo Que El Profesor Indique				
PRINCIPAL	♦ Ruede Una Pelota Y Corra Tras Ella, Pase Y Gire Y Detenerla Con El Pié, Alternando Con El Pié Y La Mano ♦ Por Parejas Podrán saltar La Pelota Cuantas Veces Le Sea Posible De Un Lado A Otro, Después Cambia De Personas ♦ Realizará Práctica De Un Circuito De Resistencia (Saura Y Solé 1995)				
FINAL	♦ Relajación dirigida				

OBSERVACIONES: T.T.C	MATERIALES:

PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
PLAN DE CLASE

ESCUELA: PREPARATORIA No. 23			OBJETIVOS :
SEMESTRE:	MÓDULO:	GPO:	
TURNO:	ALUMNOS:		**El alumno realiza la práctica de los fundamentos Técnicos del Fútbol**
FECHA:	CLASE No. 7.2		
EJE RECTOR: Consolidación Deportiva			
INDICADOR: Formación Deportiva Básica			
COMPONENTES: Fútbol			
ELEMENTOS:			

		DOSCI		INDICACIONES	
PAR	ACTIVIDADES	T	R	ORGANIZACIÓN	METODOLOGÍA
INICIAL	♦ Desplazamiento En Toda La Cancha Con Movimientos De Las Diferentes Articulaciones, Con Una Pelota Cada Alumno ♦ Deslazarse Apoyando La Punta, Talón, Parte Interna, Parte Externa Del Pié En Toda La Cancha ♦ Ejercicios De Estiramiento (Hans 1996)				
PRINCIPAL	♦ Ejercicios De Familiarización Con El Balón ♦ Botar El Balón Con La Suela Del Tenis Alternando Con La Izquierda Y Derecha ♦ Pase En Círculo Con Cambio De posición (Hans 1996) ♦ Ejercicios De Agilidad Y Movilidad (Hans 1996)				
FINAL	♦ Ejercicios De Relajación ♦ Plática Sobre La Higiene En La Actividad Física				

OBSERVACIONES: T.T.C	MATERIALES:

PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
PLAN DE CLASE

ESCUELA: PREPARATORIA No. 23			OBJETIVOS :
SEMESTRE:	MODULO:	GPO:	
TURNO:	ALUMNOS:		El alumno realiza la práctica de los fundamentos Técnicos del Fútbol
FECHA:	CLASE No. 8.1		
EJE RECTOR: Consolidación Deportiva			
INDICADOR: Formación Deportiva Básica			
COMPONENTES: Fútbol			
ELEMENTOS:			

		DOSCI		INDICACIONES	
PAR	ACTIVIDADES	T	R	ORGANIZACION	METODOLOGIA
INICIAL	♦ Desplazamiento En Toda La Cancha Con Movimientos De Las Diferentes Articulaciones Con Una Pelota Cada Alumno ♦ Deslazarse Apoyando La Punta, Talón, Parte Interna, Parte Externa Del Pié En Toda La Cancha ♦ Trote Conduciendo Una Pelota ♦ Ejercicios De Estiramiento (Hans 1996)				
PRINCIPAL	♦ Fundamentos Técnicos De La Recepción Con El Pié, Muslo Y Cabeza ♦ Fundamentos Técnicos Del Pase Corto ♦ Desplazamiento En Todas La Direcciones Y Sobre Toda El Área Por Parejas Practicando El Pase Y La Recepción				
FINAL	♦ Plática Sobre El Fútbol Local Y Nacional ♦ Higiene La Seguridad En El Fútbol				

OBSERVACIONES: T.T.C	MATERIALES:

PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
PLAN DE CLASE

ESCUELA: PREPARATORIA No. 23			OBJETIVOS :
SEMESTRE:	MÓDULO:	GPO:	
TURNO:	ALUMNOS:		El alumno realiza la practica de los fundamentos Técnicos del Fútbol, así como la práctica de juego
FECHA:	CLASE No. 8.2		
EJE RECTOR: Consolidación Deportiva			
INDICADOR: Formación Deportiva Básica			
COMPONENTES: Fútbol			
ELEMENTOS:			

		DOSCI		INDICACIONES	
PAR	ACTIVIDADES	T	R	ORGANIZACIÓN	METODOLOGIÍA
INICIAL	◆ Desplazamiento En Toda La Cancha Con Movimientos De Las Diferentes Articulaciones ◆ Ejercicios De Estiramiento (Hans 1996) ◆ Trote Con Utilización De Pelotas				
PRINCIPAL	◆ Circuito De Fútbol (Scholich 1993) ◆ Desplazarse Y Pasar El Balón Sobre Marcas Establecidas ◆ Circuito De Fútbol (Saura Y Solé 1995) ◆ Juego Con Seis Equipos Y El Mismo Número De Porterías Con Variación De Las Reglas				
FINAL	◆ Plática Sobre El Fútbol Y Su Desarrollo En La Mujer				

OBSERVACIONES: T.T.C	MATERIALES:

PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
PLAN DE CLASE

ESCUELA: PREPARATORIA No. 23			OBJETIVOS :
SEMESTRE:	MÓDULO:	GPO:	
TURNO:	ALUMNOS:		El alumno realiza la práctica de las actividades
FECHA:	CLASE No. 9.1		De fuerza propuestas por el profesor
EJE RECTOR: Capacidades Motoras Básicas Condicionales			
INDICADOR: Condición Física			
COMPONENTES: Fuerza			
ELEMENTOS:			

		DOSCI		INDICACIONES	
PAR	ACTIVIDADES	T	R	ORGANIZACIÓN	METODOLOGÍA
INICIAL	♦ Desplazarse En Diferentes Direcciones En Toda El Área Con Movimiento De Las Articulaciones ♦ Circuito De Flexibilidad (Saura Y Solé 1995) ♦ Trote Con Cambios De Dirección ♦ Juego De Empujar Y Estirar A Un Compañero ♦ Saltos En Direcciones Diferentes Con Uno Y Ambos Pies				
PRINCIPAL	♦ Rutina Para El Desarrollo De La Fuerza (Barbany 1992)				
FINAL	♦ Relajación dirigida ♦ Plática Sobre Tipos De Fuerza Y Forma De Desarrollarla				

OBSERVACIONES: T.T.C	MATERIALES:

PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
PLAN DE CLASE

ESCUELA: PREPARATORIA No. 23			OBJETIVOS :
SEMESTRE:	MÓDULO:	GPO:	
TURNO:	ALUMNOS:		El alumno realiza la práctica de las actividades
FECHA:	CLASE No. 9.2		De fuerza propuestas por el profesor
EJE RECTOR: Capacidades Motoras Básicas Condicionales			
INDICADOR: Condición Física			
COMPONENTES: Fuerza			
ELEMENTOS:			

		DOSCI		INDICACIONES	
PAR	ACTIVIDADES	T	R	ORGANIZACIÓN	METODOLOGÍA
INICIAL	♦ Camine Moviendo Las Diferentes Articulaciones Del Cuerpo ♦ Trote En Diferentes Direcciones Y A Una Señal Del Profesor Toque El Piso Con Las Dos Manos ♦ Camine Y A Una Señal Realice Tres Sentadillas ♦ Caminando Con Las Manos En La Nuca Juntar Los Codos Por El Frente				
PRINCIPAL	♦ En Cuclillas A Una Señal Dar Un Salto Al Frente ♦ Circuito (Barbany 1992)				
FINAL	♦ Relajación Mediante Ejercicios Respiratorios ♦ Explicación Sobre La Fuerza Y Sus Componentes				

OBSERVACIONES: T.T.C	MATERIALES:

PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

Apéndice B

Desarrollo de cada clase:

Los grupos estarán integrados solamente por mujeres del primer ingreso a la preparatoria a los cuales se les denominara grupo control (quienes tomarán las clases de educación física del programa oficial que es una frecuencia por semana), y el grupo prueba (quienes tomarán dos frecuencias más de la clase de educación física que el del grupo control)

Eje: Consolidación deportiva

Objetivo particular: El alumno realizará la práctica de fundamentos técnicos del Voleibol

Indicador: Formación Deportiva Básica

Componente: Voleibol

Primera semana clase No.1

1.- En la parte principal:

1.1 Desplazarse en toda el área con movimientos de las diferentes articulaciones del cuerpo: tobillos, rodillas, cintura, hombros, codos, muñecas y cuello

1.2 Desplazamientos sobre el área de la cancha de voleibol, hacia atrás, adelante y laterales

1.3 Rutina de flexibilidad (Saura y Solé 1995)

- Circunducciones del tronco a los lados y hacia adelante-atrás
- Cogerse los hombros opuestos con las manos y flexionar el cuerpo a ambos lados alternativamente
- Flexión – extensión de las piernas arriba – abajo
- Andar levantando la pierna hasta la altura de los hombros
- Piernas cruzada una sobre otra, flexión del cuerpo manteniendo la posición
- Apoyado en una pared, levantar pierna hasta la altura del glúteo
- Circunducciones del cuerpo de la posición de sentados

- Sentado mirando hacia delante y apoyado en un banco, levantar el cuerpo hasta arquearlo
- Por parejas de espaldas cogidos de los brazos, tirar el uno del otro hacia delante
- Sentado un compañero ayuda por la espalda al otro que realiza flexión lateral del cuerpo hacia una pierna y la otra.

1.4 Trote por tres minutos

1. 5 Ejercicios fundamentales del voleibol

2.-En la parte principal:

2.1 Arrancones de las líneas

2.2 Circuito de Voleibol (Saura y Solé 1995)

- Por parejas, pasarse el balón sin que caiga al suelo
- Desde cuclillas, hacer un salto y cuando se está en el aire lanzarlo hacia el compañero
- Pase de dedos a diferentes alturas
- Desde cuclillas, devolver el balón que ha sido lanzado lateralmente
- De espaldas al compañero, a una señal se gira y debe devolver el balón que le ha sido lanzado
- Lanzar el balón contra el suelo rebotando y golpearlo como si fuera un remate
- Realizar toques de balón con los dedos rebotándolo en la pared
- Uno lanza el balón y otro lo devuelve con toque de mano baja
- Lanzar el balón contra la pared sin dejar que caiga al suelo y siempre con mano baja
- Realizar toques de balón con los antebrazos. Hacer el máximo número posible

2.3 Fundamentos técnicos del voleo y golpe bajo

2.4 Desarrollo de juego predeportivo

3.- En la parte final:

3.1 Historia del voleibol y algunas reglas

3.2 Plática sobre los beneficios de realizar alguna actividad deportiva

Primera semana clase No. 2

1.- En la parte inicial:

1.1 Desplazarse en todas las direcciones con movimiento de las diferentes articulaciones

1.2 Rutina de flexibilidad (Saura y Solé 1995)

- Circunducciones del tronco a los lados y hacia adelante-atrás
- Cogerse los hombros opuestos con las manos y flexionar el cuerpo a ambos lados alternativamente
- Flexión – extensión de las piernas arriba – abajo
- Andar levantando la pierna hasta la altura de los hombros
- Piernas cruzada una sobre otra, flexión del cuerpo manteniendo la posición
- Apoyado en una pared, levantar pierna hasta la altura del glúteo
- Circunducciones del cuerpo de la posición de sentados
- Sentado mirando hacia delante y apoyado en un banco, levantar el cuerpo hasta arquearlo
- Por parejas de espaldas cogidos de los brazos, tirar el uno del otro hacia delante
- Sentado un compañero ayuda por la espalda al otro que realiza flexión lateral del cuerpo hacia una pierna y la otra.

1.2 Trote por tres minutos

1.3 Arrancones

- Distancias de 3 metros realiza seis
- Distancia de 6 metros realiza cuatro
- Distancia de 9 metros realiza dos

1.2 Ejercicios fundamentales del voleibol

2.- En la parte principal:

2.1 Fundamentos técnicos del saque, del bloqueo y del remate

2.2 Desarrollo de juego predeportivo con la integración de equipos de grupos

3.- En la parte final:

3.1 Ejercicios de relajación

3.2 Plática de tema libre del voleibol

Eje: Consolidación deportiva

Objetivo particular: el alumno realizará la práctica de los fundamentos del softbol

Indicador: Formación Deportiva Básica

Componente: Softbol

Segunda semana clase No. 1

1.- En la Parte Principal

1.1 Desplazarse en toda el área con movimientos de las diferentes articulaciones del cuerpo: Tobillos, rodillas, cintura, hombros, codos, muñecas, cuello.

1.2 Rutina de flexibilidad (Saura y Solé 1995)

- Circunducciones del tronco a los lados y hacia adelante-atrás
- Cogerse los hombros opuestos con las manos y flexionar el cuerpo a ambos lados alternativamente
- Flexión – extensión de las piernas arriba – abajo
- Andar levantando la pierna hasta la altura de los hombros
- Piernas cruzada una sobre otra, flexión del cuerpo manteniendo la posición
- Apoyado en una pared, levantar pierna hasta la altura del glúteo
- Circunducciones del cuerpo de la posición de sentados
- Sentado mirando hacia delante y apoyado en un banco, levantar el cuerpo hasta arquearlo
- Por parejas de espaldas cogidos de los brazos, tirar el uno del otro hacia delante
- Sentado un compañero ayuda por la espalda al otro que realiza flexión lateral del cuerpo hacia una pierna y la otra.

1.3 Trote por tres minutos lanzándose una pelota de plástico para atrapar elevados

1.4 Por tercias lanzar un objeto por entre un aro

1.5 Arrancones a la mitad de la primera base

2.- En la parte principal

2.1 Práctica de los fundamentos técnicos del softbol

- 2.1.1 Atrapar elevados y rolas, lanzar por arriba del brazo y como pitcher, bateo en la "T"

2.2 Juego recreativo

3.- En la parte final

3.1 Relajación dirigida

3.2 Explicación de la historia del softbol

Segunda semana clase No. 2

1.- En la parte principal

1.1 Desplazarse en toda el área con movimientos de las diferentes articulaciones: tobillo, rodilla, cadera, hombros, codos, muñecas, dedos, cuello

1.2 Rutina de flexibilidad (Saura y Solé 1995)

- Circunducciones del tronco a los lados y hacia adelante-atrás
- Cogerse los hombros opuestos con las manos y flexionar el cuerpo a ambos lados alternativamente
- Flexión – extensión de las piernas arriba – abajo
- Andar levantando la pierna hasta la altura de los hombros
- Piernas cruzada una sobre otra, flexión del cuerpo manteniendo la posición
- Apoyado en una pared, levantar pierna hasta la altura del glúteo
- Circunducciones del cuerpo de la posición de sentados
- Sentado mirando hacia delante y apoyado en un banco, levantar el cuerpo hasta arquearlo
- Por parejas de espaldas cogidos de los brazos, tirar el uno del otro hacia delante
- Sentado un compañero ayuda por la espalda al otro que realiza flexión lateral del cuerpo hacia una pierna y la otra.

1.3 Trote por tres minutos lanzándose una pelota por arriba y por abajo

1.4 Arrancones a la mitad de la base y hasta las bases

2.- En la parte principal

2.1 Práctica de los fundamentos técnicos del softbol

- 2.1.1 Atrapar elevados y rolas, lanzar por arriba del brazo y como pitcher, bateo en la "T"

- 2.1.2 Juego recreativo

3.- En la parte final

3.1 Relajación dirigida

3.3 Explicación de algunas reglas del softbol

Eje: Capacidades Motoras Básicas Condicionales

Objetivo particular: El alumno realizará las actividades de flexibilidad propuestas por el profesor

Indicador: Condición Física
Componente: Flexibilidad
Tercer semana clase No. 1

1.- En la parte Inicial

1.1 Se desplaza caminando y moviendo las articulaciones de todo el cuerpo en diferentes direcciones del terreno: tobillo, rodillas, cintura, hombros, codos, muñecas y cuello

1.2 Trote por cuatro minutos

1.3 Movimiento de balones con los pies y las manos en toda el área según lo indique el maestro

1.4 Ejercicios de estiramiento de todo el cuerpo con la utilización del material deportivo disponible

2.- En la Parte Principal

2.1 Desarrollo de circuito de flexibilidad (Saura y Solé 1995)

- Pies apoyados sobre el banco realizar flexión de brazos cuerpo rígido
- Colocado encima del banco de pie flexionar el cuerpo a tocar el banco con las manos y sin flexionar las piernas
- Sobre el banco y apoyados con una sola pierna realizar flexión y extensión de la pierna apoyada, la otra queda libre
- De pie al lado del banco realizar puente hacia atrás con el cuerpo hasta apoyar las manos en el banco
- Apoyar y flexionar una pierna sobre el banco según lo indique el maestro

- Apoyados con los brazos en la punta del banco mantener las piernas en "V" y abrir y cerrar sin flexionar las piernas
- Desplazarse por encima del banco con una sola pierna y a través de pequeños saltos, primero con un pie y luego con el otro
- Con la posición invertida del banco sentados en el suelo frente a frente con el banco entre ellos, darse las manos por debajo y tirar de los brazos hacia sí.
- Sentados sobre el banco pasarse un balón realizando una rotación del tronco
- De pie sobre el banco abrir las piernas hasta tocar el banco con las manos y tocar un pie y luego el otro alternativamente

2.3 Aplicación de ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad en las regiones corporales y grupos musculares más importantes (Barbany 1992)

- Balanceo de miembros inferiores en plano sagital con flexión de la rodilla y después con la extensión de la pierna
- Situados por parejas, uno frente al otro, pasar miembro inferior estirado por encima del compañero cuando este se agacha
- Por parejas, de espaldas y formando un arco tomados de las manos, girarse hasta quedar cara a cara, apoyándose con las manos y a la mayor distancia posible del compañero
- Desde la posición de rodillas con las manos apoyadas en el suelo, desplazar el peso del cuerpo hacia atrás quedando sobre los dedos de los pies
- En la posición de sentados con un pie flexionado y el otro extendido, los dedos entrelazados llevar el tronco hacia delante sobre la pierna extendida
- En la posición de sentado cruzar una pierna encima de la otra y realizar una rotación del tronco y cabeza hacia el mismo lado
- Por parejas, sentados las plantas de los pies estarán tocando al compañero se realiza la tracción hacia la persona
- Por parejas, se presiona el tronco hacia adelante al mismo tiempo que se tira de los miembros superiores

3.- En la parte Final

3.1 Ejercicios de relajación dirigida y de estimulación

3.3 Plática sobre los valores y el compañerismo

Tercera semana clase No. 2

1.- En la parte Inicial

1.1 Desplazarse en el área en todas las direcciones realizando movimientos de las diferentes articulaciones: tobillo, rodillas, cadera, hombros, codos, muñecas y cuello

1.2 Circuito de flexibilidad (Saura y Solé 1995)

- Flexión a un lado y al otro manteniendo la pierna del lado contrario a la flexión extendida
- Flexión - extensión del tronco por la cintura manteniendo las piernas extendidas
- Brazos extendidos flexión a un lado y al otro (laterales) del tronco
- Andar con flexión de la pierna anterior manteniendo la posterior extendida
- De pie separar las piernas progresivamente hacia los laterales
- Flexión del tronco hacia atrás manteniendo las piernas rectas
- Una pierna flexionada, la otra extendida, flexión del tronco hacia la pierna extendida
- Andar con las piernas extendidas sin la flexión de las rodillas
- Pierna extendida y apoyada sobre un banco, flexión del tronco sobre la pierna apoyada sobre el banco
- Piernas extendidas y una apoyada sobre un banco, flexión lateral del cuerpo a uno y otro lado

2.4 Trote por tres minutos

2.- En la parte Principal

2.1 Desarrollo de la flexibilidad sobre diferentes articulaciones y regiones musculares del cuerpo (Barbany 1992)

- Balanceo de miembros inferiores en plano sagital con flexión de la rodilla y después con la extensión de la pierna
- Situados por parejas, uno frente al otro, pasar miembro inferior estirado por encima del compañero cuando este se agacha

- Por parejas, de espaldas y formando un arco tomados de las manos, girarse hasta quedar cara a cara, apoyándose con las manos y a la mayor distancia posible del compañero
- Desde la posición de rodillas con las manos apoyadas en el suelo, desplazar el peso del cuerpo hacia atrás quedando sobre los dedos de los pies
- En la posición de sentados con un pié flexionado y el otro extendido, los dedos entrelazados llevar el tronco hacia delante sobre la pierna extendida
- En la posición de sentado cruzar una pierna encima de la otra y realizar una rotación del tronco y cabeza hacia el mismo lado
- Por parejas, sentados las plantas de los pies estarán tocando al compañero se realiza la tracción hacia la persona
- Por parejas, se presiona el tronco hacia adelante al mismo tiempo que se tira de los miembros superiores

2.2 Ejercicios para mejorar la flexibilidad (Saura y Solé 1995)

- Pies apoyados sobre el banco realizar flexión de brazos cuerpo rígido
- Colocado encima del banco de pié flexionar el cuerpo a tocar el banco con las manos y sin flexionar las piernas
- Sobre el banco y apoyados con una sola pierna realizar flexión y extensión de la pierna apoyada, la otra queda libre
- De pie al lado del banco realizar puente hacia atrás con el cuerpo hasta apoyar las manos en el banco
- Apoyar y flexionar una pierna sobre el banco según lo indique el maestro
- Apoyados con los brazos en la punta del banco mantener las piernas en "V" y abrir y cerrar sin flexionar las piernas
- Desplazarse por encima del banco con una sola pierna y a través de pequeños saltos, primero con un pie y luego con el otro
- Con la posición invertida del banco sentados en el suelo frente a frente con el banco entre ellos, darse las manos por debajo y tirar de los brazos hacia sí.
- Sentados sobre el banco pasarse un balón realizando una rotación del tronco

- De pie sobre el banco abrir las piernas hasta tocar el banco con las manos y tocar un pié y luego el otro alternativamente

3.- En la parte Final

3.1 Tema libre

Eje: Capacidades Motoras Básicas Condicionales

Objetivo particular: El alumno realizará la practica de trabajo de velocidad de acuerdo a las actividades propuestas

Indicador: Condición Física

Componentes: Velocidad

Cuarta semana clase No. 1

1.- En la Parte Inicial:

1.1 Camina en diferentes direcciones, con movimiento de las diferentes articulaciones del cuerpo

1.2 Circuito de flexibilidad (Saura y Solé 1995)

- Flexión a un lado y al otro manteniendo la pierna del lado contrario a la flexión extendida
- Flexión - extensión del tronco por la cintura manteniendo las piernas extendidas
- Brazos extendidos flexión a un lado y al otro (laterales) del tronco
- Andar con flexión de la pierna anterior manteniendo la posterior extendida
- De pie separar las piernas progresivamente hacia los laterales
- Flexión del tronco hacia atrás manteniendo las piernas rectas
- Una pierna flexionada, la otra extendida, flexión del tronco hacia la pierna extendida
- Andar con las piernas extendidas sin la flexión de las rodillas
- Pierna extendida y apoyada sobre un banco, flexión del tronco sobre la pierna apoyada sobre el banco

- Piernas extendidas y una apoyada sobre un banco, flexión lateral del cuerpo a uno y otro lado

1.3 Circuito para mejorar la velocidad (Saura y Solé 1995)

- Desplazarse en carrera con una cuerda estirada, por parejas, el compañero que va detrás no se debe pegar al de adelante
- Un alumno corre y el otro intenta tomarlo con la cuerda
- Un alumno se desplaza corriendo con una cuerda estirada mientras el otro le persigue intentando pisársela
- Un alumno hace rodar la cuerda por el suelo mientras el otro la salta desde la posición de cuclillas
- Agarrados de la cuerda, uno arrastra al otro, el alumno que es arrastrado estará en cuclillas
- Agarrados de la cuerda, uno conduce al otro realizando cambios de dirección y sentido
- Desplazamiento en carrera manteniendo la cuerda tensa y cambiando de dirección y sentido
- Perseguir al compañero y azotarlo suavemente con la cuerda

2.- En la parte principal:

2.1 Puesta en acción (Barbany 1992)

- La Sombra: desplazándose por todo el espacio o frente a frente, hacer exactamente e instantáneamente lo que haga el compañero o profesor
- Seguir al rey: Por parejas uno se sitúa instantáneamente detrás del compañero que va corriendo y que frenará instantáneamente. El que va detrás tiene que evitar chocar con el de delante (los frenazos o amortiguaciones presuponen una acción excéntrica de los extensores de las piernas)
- Hacer el indio: desplazarse, correr o dar saltos sin hacer ruido
- Salto de pídola: ¿qué pareja es la que efectúa 6 saltos más rápidamente?
- Desde la posición de firmes, lanzar la pelota al aire, sentarse y volver a coger estando de pié
- Desplazarse rápidamente y en cortas distancias, ayudándose de pies y manos

- Flamenco: realizar el máximo número de apoyos levantando mínimamente los pies del suelo o haciendo movimiento de skiping
- Efectuar dos, tres o cinco apoyos entre unos obstáculos cuya separación va disminuyendo

2.2 Técnica de la salida de velocidad (media, corta y larga)

2.3 Ejercicios para la amplitud de la zancada (Barbany 1992)

- Recorrido de 30 a 40 metros con tres o cuatro zonas colocadas según intérvalos desiguales
- Recorridos con aros espaciados regularmente
- Recorridos de 15 a 30 metros con picas espaciadas a un metro, ejecutar el recorrido con una cadencia o ritmo acelerado
- Carreras de reacción en diferentes posiciones (hincados, sentados acostados boca arriba, boca abajo y de espaldas)

2.4 Juego de Blancos y Negros (Barbany 1992).- a una señal de "Blanco", éstos deben de perseguir a los negros y alcanzarlos antes de que lleguen a su zona

2.5 Circuito de Velocidad (Saura y Solé 1995)

- Desde tumbado supino, a una señal, salir lo más rápido posible hacia delante a 5 metros
- Correr tres metros lo más rápido posible hacia delante
- Volteo hacia delante y salir corriendo hacia la misma dirección del volteo
- Desplazamiento en carrera levantando las rodillas hasta la horizontal de la carrera (10 metros)
- Salida rápida lo más explosiva posible tras realizar saltos a pies juntos sobre el mismo sitio
- Desplazarse en carrera a tocar varios obstáculos volviendo cada vez al principio
- Desplazarse en carrera describiendo la figura (cuadro, estrella, etc.) señalada en el gráfico
- Pisar los obstáculos y saltarlos lo más rápido posible

3.-En la parte final:

3.1 Relajación dirigida

3.2 Plática sobre los beneficios de la buena alimentación y la higiene en el deporte

Cuarta semana clase No. 2

1.- En la parte inicial:

1.1 Caminar en diferentes direcciones por toda el área

1.2 Desplazarse trotando, corriendo o caminando en diferentes direcciones según se les indique

1.3 Trotando, tocar las partes del cuerpo que se les indique

1.4 Rutina de flexibilidad (Módulo I de Educación Física)

- Extender los brazos hacia arriba y hacia atrás, a ser posible de forma pasiva y permanece así unos 20 segundos, sujetándose a una red
- Con los pies juntos y apoyados en el suelo, dejar caer el cuerpo hacia delante, con la espalda recta hacia una pared
- Con los pies juntos apoyados sobre las manos dejar caer el cuerpo hacia atrás en la pared
- Sentado sobre las rodillas, con los talones bajo los glúteos y los dedos de los pies hacia abajo y hacia atrás
- Sentado juntar las plantas de los pies y llevarlas hacia el cuerpo realizando el movimiento de las rodillas hacia abajo
- Hincados dejar caer el cuerpo hacia atrás y apoyarse con las manos, levantar la cadera lo más alto que sea posible
- Con el cuerpo erguido y la pierna echada hacia atrás proyectar las caderas hacia delante
- Arrodillarse sobre una rodilla y extender la otra pierna hacia delante, con el talón contra el suelo
- Recargados sobre una pared, flexionar hacia delante la espalda, ayudándose algo con las manos

2.- En la parte principal

2.1 Juego del gato y el ratón (Barbany 1992).- se forman los carriles de acuerdo al área con que se cuente y se marcan de 1 a 2 metros y de 20 a 30 metros para la realización de la actividad, el gato sale cuando el ratón despega un pie del suelo

2.2 Juego de blanco y negros (Barbany 1992).- se forman dos equipos uno de blancos y uno de negros a una señal del maestro serán perseguidos antes de que lleguen al final del área de juego

2.3 Salidas de diferentes posiciones y distancias

- Posiciones: sentados, hincados, boca arriba, boca abajo y de espaldas
- Distancias: de 4, 6 y 10 metros

3.- En la parte final:

- Relajación dirigida
- Explicación sobre los tipos de velocidad

Eje: Consolidación Deportiva

Objetivo particular.- El alumno realizará las prácticas de circuitos y fundamentos técnicos del basquetbol

Indicador: Formación deportiva básica

Componente: Basquetbol

Quinta semana Clase No. 1

1.- En la parte principal:

1.1 Desplazamiento en toda la cancha

1.2 Circuito de flexibilidad (Saura y Solé 1995)

- Flexión a un lado y al otro manteniendo la pierna del lado contrario a la flexión extendida
- Flexión - extensión del tronco por la cintura manteniendo las piernas extendidas
- Brazos extendidos flexión a un lado y al otro (laterales) del tronco
- Andar con flexión de la pierna anterior manteniendo la posterior extendida

- De pié separar las piernas progresivamente hacia los laterales
- Flexión del tronco hacia atrás manteniendo las piernas rectas
- Una pierna flexionada, la otra extendida, flexión del tronco hacia la pierna extendida
- Andar con las piernas extendidas sin la flexión de las rodillas
- Pierna extendida y apoyada sobre un banco, flexión del tronco sobre la pierna apoyada sobre el banco
- Piernas extendidas y una apoyada sobre un banco, flexión lateral del cuerpo a uno y otro lado

1.3 Ejercicios de estiramiento con balones y en movimiento

1.4 Trote por tres minutos

1.5 Familiarización con balones realizando ochos en todo el cuerpo

2.- En la parte principal:

2.1 Circuito de Basquetbol (Scholich 1993)

- Sprints: 5-6 metros hacia delante entre dos marcas, para pasar hacia atrás, con y sin balón
- Lanzamiento de balón medicinal: contra la pared, echado sobre la espalda, con las piernas fijas
- Saltos con golpeo: contra la canasta, con una carrera rápida de 5 a 8 metros, primero sin balón y después con balón
- Realizar ochos con balones
- Saltos: por encima de una marca, con los dos pies y con la izquierda y derecha
- Desde la línea de tiro libre lanzar el balón hacia la tabla y entrar por el rebote y encestar
- Saltos en cuclillas por encima de vallas, con y sin balón
- Flexión con palmada, giro de posición decúbito supino a posición decúbito supino
- Saltos verticales tocando el tablero

2.2 Fundamentos técnicos del pase, recepción, bote, pivote y coladas

2.3 Circuito para basquetbol (Saura y Solé 1995)

- Ir botando el balón en línea recta y volver en zigzag

- Por parejas el alumno "A" pasa el balón al alumno "B" que previamente ha realizado una finta de desmarque. Una vez con el balón realiza una finta de salida botando el balón
- Desplazamiento botando el balón y realizando giros al mismo tiempo
- Por tercias el alumno "A" pasa al alumno "B" que ha realizado previamente una finta de desmarque para superar al alumno "C"
- El alumno sale hacia delante botando el balón y en mitad del campo realiza un giro para salir hacia delante botando
- Parados y en el mismo sitio, botar el balón a diferentes alturas y a diferentes velocidades
- Por tercias realizar ochos hacia la canasta

3.- En la parte final:

- Ejercicios de relajación
- Historia del basquetbol y contestación de preguntas hechas por los alumnos

Quinta semana clase No. 2

1.-En la parte inicial:

1.1 Desplazarse en toda la cancha

1.2 Circuito de flexibilidad (Saura y Solé 1995)

- Flexión a un lado y al otro manteniendo la pierna del lado contrario a la flexión extendida
- Flexión - extensión del tronco por la cintura manteniendo las piernas extendidas
- Brazos extendidos flexión a un lado y al otro (laterales) del tronco
- Andar con flexión de la pierna anterior manteniendo la posterior extendida
- De pié separar las piernas progresivamente hacia los laterales
- Flexión del tronco hacia atrás manteniendo las piernas rectas
- Una pierna flexionada, la otra extendida, flexión del tronco hacia la pierna extendida
- Andar con las piernas extendidas sin la flexión de las rodillas

- Pierna extendida y apoyada sobre un banco, flexión del tronco sobre la pierna apoyada sobre el banco
- Piernas extendidas y una apoyada sobre un banco, flexión lateral del cuerpo a uno y otro lado

1.3 Ejercicios de estiramientos con balones y en movimiento

1.4 Trote por tres minutos

1.5 Familiarización con balones realizando ochos en todo el cuerpo

2.- En la parte principal:

2.1 Circuito de basquetbol (Scholich 1993)

- Esprints hacia delante de 5 a 6 metros con balón
- Lanzamiento de balón medicinal hacia la pared acostado de espaldas y las piernas fijas
- Carrera rápida hacia la tabla y realizar un tiro con salto
- Describir ochos con balón medicinal
- Saltos por encima de la marca, de izquierda a derecha, con uno y con dos pies
- Lanzar el balón a un lado del aro para saltar tomarlo y lanzarlo hacia el aro
- Salto en cuclillas por encima de cinco obstáculos sin balón y luego con balón botándolo entre cada obstáculo
- Saltos verticales tocando la tabla o bien el aro con y sin salto intermedio

2.2 Fundamentos técnicos del bote, del pivote, de los pases

2.3 Realización de tiros al tablero de cualquier parte

2.4 Juego recreativo de basquetbol

3.- En la parte final:

- Relajación libre
- Plática sobre algunas reglas y medidas de la cancha de basquetbol

Eje: Resistencia

Objetivo particular: El alumno mejorara su capacidad aeróbica al realizar la práctica de ejercicios de resistencia.

Indicador: Condición física

Componentes: Resistencia

Sexta semana clase No. 1

1.- En la parte inicial:

1.1 Camine por toda la cancha, a una señal pisar la sombra de los compañeros

1.2 Trote tratando de pisar su propia sombra

1.3 Circuito de flexibilidad (Saura y Solé 1995)

- Flexión a un lado y al otro manteniendo la pierna del lado contrario a la flexión extendida
- Flexión - extensión del tronco por la cintura manteniendo las piernas extendidas
- Brazos extendidos flexión a un lado y al otro (laterales) del tronco
- Andar con flexión de la pierna anterior manteniendo la posterior extendida
- De pié separar las piernas progresivamente hacia los laterales
- Flexión del tronco hacia atrás manteniendo las piernas rectas
- Una pierna flexionada, la otra extendida, flexión del tronco hacia la pierna extendida
- Andar con las piernas extendidas sin la flexión de las rodillas
- Pierna extendida y apoyada sobre un banco, flexión del tronco sobre la pierna apoyada sobre el banco
- Piernas extendidas y una apoyada sobre un banco, flexión lateral del cuerpo a uno y otro lado

1.4 Corriendo y tocar al compañero en la parte del cuerpo que el profesor indique

2.- En la parte principal:

2.1 Ruede una pelota y corra tras ella, pase y gire para detenerla con el pié, alternando el izquierdo y derecho.

2.2 Circuito de resistencia (Saura y Solé 1995)

- Abrir y cerrar piernas de forma simultánea por medio de saltos

- Desplazamientos laterales mediante saltos con las piernas extendidas
- Desplazarse hacia delante y atrás la distancia indicada (25 metros)
- Cubrir la distancia indicada desplazándose cruzando las piernas por delante de la otra
- Salto hacia arriba, flexión de piernas a quedar agrupado para pasar a la extensión del cuerpo apoyándose sobre los brazos
- Recorrer la distancia señalada combinando la carrera con el salto explosivo de piernas
- Recorrer la distancia indicada realizando rotaciones de brazos
- Recorrer la distancia indicada con saltos en los que las rodillas llegan a la altura de las caderas
- Levantar las piernas alternativamente hasta tocar con la mano la punta del pié
- Desplazamientos hacia delante con tres saltos en cuclillas para incorporarse de nuevo y volver a flexionarse
- Uno sujeta al otro por las axilas al tiempo que da vueltas sobre sí mismo
- Desplazamientos hacia delante en forma de carretillas

3.- En la parte final:

3.1 Relajación a una señal lo tensan y a la otra lo aflojan en posición de acostados

3.2 Hablar sobre el desarrollo de una buena personalidad.

Sexta semana clase No. 2

1.- En la parte inicial:

1.1 Camine por toda la cancha, a una señal pisar la sombra de los compañeros

1.2 Trote tratando de pisar su propia sombra

1.3 Circuito de flexibilidad (Saura y Solé 1995)

- Flexión a un lado y al otro manteniendo la pierna del lado contrario a la flexión extendida
- Flexión - extensión del tronco por la cintura manteniendo las piernas extendidas

- Brazos extendidos flexión a un lado y al otro (laterales) del tronco
- Andar con flexión de la pierna anterior manteniendo la posterior extendida
- De pié separar las piernas progresivamente hacia los laterales
- Flexión del tronco hacia atrás manteniendo las piernas rectas
- Una pierna flexionada, la otra extendida, flexión del tronco hacia la pierna extendida
- Andar con las piernas extendidas sin la flexión de las rodillas
- Pierna extendida y apoyada sobre un banco, flexión del tronco sobre la pierna apoyada sobre el banco
- Piernas extendidas y una apoyada sobre un banco, flexión lateral del cuerpo a uno y otro lado

3.4 Corriendo y tocar al compañero en la parte del cuerpo que el profesor indique

2.- En la parte principal:

2.1 Rodar una pelota y correr tras ella detenerla con el pié y después con las manos

2.2 Práctica de método de intérvalos extenso (caminar un minuto y correr dos minutos)

2.3 Práctica de juego de velocidad

3.- En la parte final:

3.1 Relajación dirigida

3.2 Hablar sobre desarrollo de una buena personalidad

Séptima semana clase No. 1

1.- En la parte inicial:

1.1 Camine por toda la cancha a una señal tocar al compañero en donde el maestro lo indique

1.2 Circuito de flexibilidad (Saura y Solé 1995)

- Flexión a un lado y al otro manteniendo la pierna del lado contrario a la flexión extendida
- Flexión - extensión del tronco por la cintura manteniendo las piernas extendidas
- Brazos extendidos flexión a un lado y al otro (laterales) del tronco

- Andar con flexión de la pierna anterior manteniendo la posterior extendida
- De pié separar las piernas progresivamente hacia los laterales
- Flexión del tronco hacia atrás manteniendo las piernas rectas
- Una pierna flexionada, la otra extendida, flexión del tronco hacia la pierna extendida
- Andar con las piernas extendidas sin la flexión de las rodillas
- Pierna extendida y apoyada sobre un banco, flexión del tronco sobre la pierna apoyada sobre el banco
- Piernas extendidas y una apoyada sobre un banco, flexión lateral del cuerpo a uno y otro lado

1.3 Trote por tres minutos

2.- En la parte principal:

2.1 Ruede una pelota y corra tras ella, pase y gire, para después detenerla con el pié y la mano

2.2 Por parejas saltar la pelota cuantas veces le sea posible de un lado al otro, después cambia el alumno

2.3 Realizará una práctica de un circuito de resistencia (Saura y Solé 1995)

- Abrir y cerrar piernas de forma simultánea por medio de saltos
- Desplazamientos laterales mediante saltos con las piernas extendidas
- Desplazarse hacia delante y atrás la distancia indicada (25 metros)
- Cubrir la distancia indicada desplazándose cruzando las piernas por delante de la otra
- Salto hacia arriba, flexión de piernas a quedar agrupado para pasar a la extensión del cuerpo apoyándose sobre los brazos
- Recorrer la distancia señalada combinando la carrera con el salto explosivo de piernas
- Recorrer la distancia indicada realizando rotaciones de brazos
- Recorrer la distancia indicada con saltos en los que las rodillas llegan a la altura de las caderas
- Levantar las piernas alternativamente hasta tocar con la mano la punta del pié

- Desplazamientos hacia delante con tres saltos en cuclillas para incorporarse de nuevo y volver a flexionarse
- Uno sujeta al otro por las axilas al tiempo que da vueltas sobre sí mismo
- Desplazamientos hacia delante en forma de carretillas

3.- En la parte final:

3.1 Relajación dirigida

Eje: Consolidación Deportiva

Objetivo particular: El alumno realizará la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol

Indicador: Formación Deportiva Básica

Componente: Fútbol

Séptima semana clase No. 2

1.- En la parte principal

1.1 Desplazamiento en toda la cancha con movimientos de las diferentes articulaciones con una pelota cada alumno

1.2 Desplazarse apoyando la punta, talón, parte interna y externa del pie en toda la cancha

1.3 Ejercicios de estiramiento (Hans 1996)

- Inclinación hacia delante contra una pared, levantar y bajar alternativamente los talones, apoyando fuertemente los talones en el suelo
- Sentado con las piernas en extensión, agarrándose de la punta de los pies, estirar en dirección al cuerpo
- Inclinación hacia delante tocando con las manos en el suelo, manteniendo las rodillas rectas, flexionar los brazos ligeramente
- Manteniéndose sobre una pierna, coger el dorso del pié de la otra pierna, apretar el pié contra las nalgas y hacer el máximo esfuerzo con la articulación de la cadera
- Acostado boca abajo, coger el dorso del pié, llevar el talón hacia la nalga hasta el punto que se levante el muslo
- Sentado sobre los talones, inclinar el cuerpo hacia atrás, estirando la articulación de la cadera y manteniendo las rodillas juntas

- De pié balancear ligeramente una pierna hacia la pierna de apoyo (preparación al estiramiento) a continuación, separar la pierna hacia un lado
- Flexión sobre una pierna hacia un lado, inclinar el cuerpo hacia el lado de la pierna estirada
- Tendido sobre la espalda, elevar las piernas y abrirla a continuación con ayuda de las manos
- Inclinación hacia delante a cogerse las piernas
- Decúbito supino, elevar una pierna en extensión y agarrarla, estirando en dirección a la cabeza
- Impulsar fuertemente la pierna estirada hacia arriba
- Paso amplio hacia delante, pierna posterior estirada y el cuerpo recto, bajar la pelvis activamente
- Decúbito prono, elevar activamente una pierna hacia atrás, sin despegar la pelvis del suelo

2.- En la parte principal

2.1 Ejercicios de Familiarización con el balón

2.2 Botar el balón con la suela del tenis alternando con las piernas

2.3 Pase en circuito con cambios de posición (Hans 1996)

- Hacer el seguimiento de un cuadrado, hexágono y pentágono

2.4 Ejercicios de agilidad y movilidad (Hans 1996)

- Lanzar el balón hacia arriba, bajarse en cuclillas, levantarse y coger el balón
- Círculos con el balón alrededor de la cadera, la pelvis evita el balón
- Círculos con el tronco, manteniendo la pelota en alto
- Describir ochos con el balón
- Lanzar el balón hacia atrás y arriba con los pies y cogerlo
- Coger al vuelo el balón lanzado hacia atrás dando media vuelta
- Lanzar hacia arriba el balón pasándolo por entre las piernas abiertas, incorporarse y cogerlo
- Lanzar el balón hacia arriba después de pasarlo por debajo de la pierna

3.- En la parte final

3.1 Ejercicios de relajación

3.4 Plática sobre la higiene en la actividad física

Octava semana clase No. 1

1.- En la parte inicial

1.1 Desplazamiento en toda el área con movimientos de las diferentes articulaciones, con una pelota cada alumno

1.2 Desplazarse apoyando la punta, el talón, parte interna y externa de pié en toda el área

1.3 Trote conduciendo una pelota

1.4 Ejercicios de estiramiento (Hans 1996)

- Inclinación hacia delante contra una pared, levantar y bajar alternativamente los talones, apoyando fuertemente los talones en el suelo
- Sentado con las piernas en extensión, agarrándose de la punta de los pies, estirar en dirección al cuerpo
- Inclinación hacia delante tocando con las manos en el suelo, manteniendo las rodillas rectas, flexionar los brazos ligeramente
- Manteniéndose sobre una pierna, coger el dorso del pié de la otra pierna, apretar el pié contra las nalgas y hacer el máximo esfuerzo con la articulación de la cadera
- Acostado boca abajo, coger el dorso del pié, llevar el talón hacia la nalga hasta el punto que se levante el muslo
- Sentado sobre los talones, inclinar el cuerpo hacia atrás, estirando la articulación de la cadera y manteniendo las rodillas juntas
- De pié balancear ligeramente una pierna hacia la pierna de apoyo (preparación al estiramiento) a continuación, separar la pierna hacia un lado
- Flexión sobre una pierna hacia un lado, inclinar el cuerpo hacia el lado de la pierna estirada
- Tendido sobre la espalda, elevar las piernas y abrirla a continuación con ayuda de las manos
- Inclinación hacia delante a cogerse las piernas

- Decúbito supino, elevar una pierna en extensión y agarrarla, estirando en dirección a la cabeza
- Impulsar fuertemente la pierna estirada hacia arriba
- Paso amplio hacia delante, pierna posterior estirada y el cuerpo recto, bajar la pelvis activamente
- Decúbito prono, elevar activamente una pierna hacia atrás, sin despegar la pelvis del suelo

2.- En la parte principal

2.1 Fundamentos técnicos de la recepción con el pié, el muslo y la cabeza por parejas

2.2 Fundamentos técnicos del pase corto por parejas

2.3 Desplazamientos en todas direcciones y sobre toda el área por parejas practicando el pase y la recepción

3.- En la parte final

3.1 Plática sobre el fútbol local y nacional

3.2 Seguridad en el fútbol

Octava semana clase No. 2

1.- En la parte inicial

1.1 Desplazamientos en toda el área con movimientos de las diferentes articulaciones

1.2 Ejercicios de estiramiento (Hans 1996)

- Inclinación hacia delante contra una pared, levantar y bajar alternativamente los talones, apoyando fuertemente los talones en el suelo
- Sentado con las piernas en extensión, agarrándose de la punta de los pies, estirar en dirección al cuerpo
- Inclinación hacia delante tocando con las manos en el suelo, manteniendo las rodillas rectas, flexionar los brazos ligeramente
- Manteniéndose sobre una pierna, coger el dorso del pie de la otra pierna, apretar el pié contra las nalgas y hacer el máximo esfuerzo con la articulación de la cadera

- Acostado boca abajo, coger el dorso del pie, llevar el talón hacia la nalga hasta el punto que se levante el muslo
- Sentado sobre los talones, inclinar el cuerpo hacia atrás, estirando la articulación de la cadera y manteniendo las rodillas juntas
- De pié balancear ligeramente una pierna hacia la pierna de apoyo (preparación al estiramiento) a continuación, separar la pierna hacia un lado
- Flexión sobre una pierna hacia un lado, inclinar el cuerpo hacia el lado de la pierna estirada
- Tendido sobre la espalda, elevar las piernas y abrirla a continuación con ayuda de las manos
- Inclinación hacia delante a cogerse las piernas
- Decúbito supino, elevar una pierna en extensión y agarrarla, estirando en dirección a la cabeza
- Impulsar fuertemente la pierna estirada hacia arriba
- Paso amplio hacia delante, pierna posterior estirada y el cuerpo recto, bajar la pelvis activamente
- Decúbito prono, elevar activamente una pierna hacia atrás, sin despegar la pelvis del suelo

1.3 Trote con utilización de pelotas

2.- En la parte principal

2.1 Circuito de fútbol (Scholich 1993)

- Salto vertical con cabeceo hacia el orientador
- Lanzamiento con ambas manos hacia la pared, con las piernas separadas y con arqueo del cuerpo
- Chutar hacia la pared alternando ambas piernas
- Enrollar – desenrollar en posición decúbito supino, con un balón entre las piernas
- Saltos en abanico, laterales de pierna izquierda a pierna derecha, por encima de la marca establecida
- Esprints con cambios de dirección en un cuadrado de 5 x 5 metros, hacia izquierda y derecha

- Combinación, caer hacia la posición de espaldas, balancearse hacia delante y realizar un salto vertical
- Sujetando el balón entre las piernas, lanzarlo contra la pared

2.2 Desplazarse y pasar el balón sobre marcas establecidas

2.3 Circuito de fútbol (Saura y Solé 1995)

- Por parejas desplazarse durante 20 metros a través de pases de balón
- Lanzamientos de precisión, chutar el balón a tocar el objeto
- Jugador sin balón sale corriendo y recibe el pase del jugador con balón realizando un lanzamiento a la portería
- Desplazarse por entre los objetos en zigzag con el balón en los pies
- Desplazarse hacia delante con el balón en los pies, al dar la vuelta al objeto dejar un balón y coger el otro
- Realizar toques del balón después de cada bote en el suelo
- El compañero devuelve el balón con un pase de cabeza al otro tras realizar una flexión – extensión de piernas
- Alumno con balón realiza pase mientras se desplaza hacia delante y vuelve a recibir el balón de su compañero que está retrasado
- Realizar toques de balón con un mismo pié sin que caiga el balón al suelo
- Pases recíprocos y sin parar con el balón siempre en el aire

2.4 Juego con seis equipos y el mismo número de porterías

3.- En la parte final

3.1 Plática sobre el fútbol y su desarrollo en la mujer

Eje: Capacidades Motoras Básicas Condicionales

Objetivo particular: El alumno realizará la práctica de las actividades de fuerza propuestas por el profesor

Indicador: Condición Física

Componentes: Fuerza

Novena semana clase No. 1

1.- En la parte principal:

1.1 Desplazarse en diferentes direcciones del área con movimientos de las articulaciones

1.2 Circuito de flexibilidad (Saura y Solé 1995)

- Flexión a un lado y al otro manteniendo la pierna del lado contrario a la flexión extendida
- Flexión - extensión del tronco por la cintura manteniendo las piernas extendidas
- Brazos extendidos flexión a un lado y al otro (laterales) del tronco
- Andar con flexión de la pierna anterior manteniendo la posterior extendida
- De pie separar las piernas progresivamente hacia los laterales
- Flexión del tronco hacia atrás manteniendo las piernas rectas
- Una pierna flexionada, la otra extendida, flexión del tronco hacia la pierna extendida
- Andar con las piernas extendidas sin la flexión de las rodillas
- Pierna extendida y apoyada sobre un banco, flexión del tronco sobre la pierna apoyada sobre el banco
- Piernas extendidas y una apoyada sobre un banco, flexión lateral del cuerpo a uno y otro lado

1.3 Trote con cambios de dirección

1.4 Juego de empujar y estirar a un compañero

1.4 Saltos en diferentes direcciones con uno y ambos pies

2.- En la parte principal:

2.1 Rutina para el desarrollo de la fuerza (Barbany 1992)

- Apoyos, pasar de tendido prono a supino, desplazarse hacia atrás y hacia delante
- Desde la posición de flexión de tronco con apoyo de manos en el suelo, deslizar las manos lo más adelante posible sin tocar con las piernas o tronco el suelo
- Con los pies apoyados en el banco y las manos en el suelo, desplazarse alrededor del banco
- Multisaltos, a pies juntos con giro de 180^0 a 360^0, después alternando con uno y otro pié.

- Desde la posición de pié con piernas estiradas y muy separadas, flexionar una pierna hasta llegar a sentarse sobre un pié, pasando de un laso a otro sin levantarse demasiado
- Baile ruso, desde la posición de cuclillas, lanzar alternativamente los pies adelante y a los lados
- De pié y con pierna extendida al frente, flexión – extensión de la pierna de apoyo, realizar el ejercicio con una y otra pierna apoyándose con una mano si es necesario
- De rodillas con el tronco extendido y manos a las caderas, dejarse caer adelante, intentando retrasar en lo posible la caída
- Desde tendido supino con las piernas flexionadas y los pies apoyados en el banco, con los dedos de las manos entrelazados por la nuca realizar un incurvamiento hacia arriba hasta tocar con los codos las rodillas
- Desde sentado con las piernas flexionadas, tocar con las rodillas en el suelo, al mismo tiempo que se balancean los brazos al lado contrario
- La bisagra, desde la posición de tendido supino con las piernas flexionadas, elevar pies y tronco, hasta tocarse los pies con las manos
- Desde estirados con las piernas flexionadas y con las plantas de los pies en contacto, flexión del tronco, hasta darse las manos y mantener esta posición el tiempo indicado
- El resorte, sentado con piernas muy flexionadas, pasar a la posición b o c para volver a la inicial sin tocar los pies en el suelo
- Respiración diafragmática, tendido supino con una mano encima de la barriga para constatar por sí mismo el llenado y vaciado de aire, esta fase se debe acompañar de una espiración forzada
- Lanzamiento, con un balón lanzar de diferentes maneras y posiciones
- Desde la posición de cuclillas, salto arriba intentando realizar dos circunducciones de brazos, para y amortiguando la caída, volver a la posición inicial

3.- En la parte final

3.1 Relajación dirigida

3.2 Plática sobre tipos de fuerza y forma de desarrollarla

Novena semana clase No. 2

1.- En la parte inicial

1.1 Camine moviendo las diferentes articulaciones del cuerpo

1.2 Trote en diferentes direcciones y a una señal del profesor toque el piso con una o con dos manos

1.3 Camine y a una señal realice tres sentadillas

1.4 Caminando con las manos en la nuca juntar los codos por el frente

2.- En la parte principal

2.1 En cuclillas a una señal dar un salto al frente

2.2 Rutina para el desarrollo de la fuerza (Barbany 1992)

- Apoyos, pasar de tendido prono a supino, desplazarse hacia atrás y hacia delante
- Desde la posición de flexión de tronco con apoyo de manos en el suelo, deslizar las manos lo más adelante posible sin tocar con las piernas o tronco el suelo
- Con los pies apoyados en el banco y las manos en el suelo, desplazarse alrededor del banco
- Multisaltos, a pies juntos con giro de 180^0 a 360^0, después alternando con uno y otro pié
- Desde la posición de pié con piernas estiradas y muy separadas, flexionar una pierna hasta llegar a sentarse sobre un pié, pasando de un laso a otro sin levantarse demasiado
- Baile ruso, desde la posición de cuclillas, lanzar alternativamente los pies adelante y a los lados
- De pié y con pierna extendida al frente, flexión – extensión de la pierna de apoyo, realizar el ejercicio con una y otra pierna apoyándose con una mano si es necesario
- De rodillas con el tronco extendido y manos a las caderas, dejarse caer adelante, intentando retrasar en lo posible la caída
- Desde tendido supino con las piernas flexionadas y los pies apoyados en el banco, con los dedos de las manos entrelazados por la nuca realizar un incurvamiento hacia arriba hasta tocar con los codos las rodillas

- Desde sentado con las piernas flexionadas, tocar con las rodillas en el suelo, al mismo tiempo que se balancean los brazos al lado contrario
- La bisagra, desde la posición de tendido supino con las piernas flexionadas, elevar pies y tronco, hasta tocarse los pies con las manos
- Desde estirados con las piernas flexionadas y con las plantas de los pies en contacto, flexión del tronco, hasta darse las manos y mantener esta posición el tiempo indicado
- El resorte, sentado con piernas muy flexionadas, pasar a la posición b o c para volver a la inicial sin tocar los pies en el suelo
- Respiración diafragmática, tendido supino con una mano encima de la barriga para constatar por sí mismo el llenado y vaciado de aire, esta fase se debe acompañar de una espiración forzada
- Lanzamiento, con un balón lanzar de diferentes maneras y posiciones
- Desde la posición de cuclillas, salto arriba intentando realizar dos circunducciones de brazos, para y amortiguando la caída, volver a la posición inicial

3.- En la parte final

3.1 Relajación mediante ejercicios respiratorios

3.2 Explicación sobre la fuerza y sus componentes

RESUMEN AUTOBIOGRAFÍCO

Julio César Obregón Ensinia

Candidato para el Grado de
Maestro en Ciencias del Ejercicio con Especialidad en
Educación Física y Deportes en la Infancia y Adolescencia

Tesis: ANÁLISIS DEL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTORAS BÁSICAS CONDICIONALES EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ALUMNAS DE LA PREPARATORIA No. 23 DE LA U.A.N.L..

Campo de estudio: Educación Física

Biografía:

Datos personales: Nacido en la Fama, Santa Catarina, N.L. el 2 de Abril de 1963, hijo de Felipe Obregón Sánchez y Ma. Cruz Encinia Flores.

Educación: Egresado de la Universidad Autónoma de Nuevo León, grado de Licenciado en Organización Deportiva en el año de 1986.

Experiencia profesional: Maestro de medios tiempo y por horas, así como instructor deportivo desde el año de 1983 en la Preparatoria No. 23 de la U.A.N.L..

BIBLIOGRAFIA

1.- Alexander P. 1995.
Aptitud física, características morfológicas y composición corporal. Ed. Depoaction. 1era. Edición. Venezuela pp. 10-36, 160-177.

2.- Barbany J.R., Buendía C., Funollet F., Hernández J.L., Oliver J., Porta J. 1992.
Programas y contenidos de la educación físico-deportiva en B.U.P. y F.T. E d. Paidotribo. Tercera edición. Barcelona, España.

3.- Baumgartner T.A. y Jackson A.S. 1995
Measurement for Evaluation in Physical Education and Exercise Sience. 6ª Edición. McGraw-Hill Companies, Inc. United States of America.

4.- Boulch J.L. 1991
La educación psicomotriz en la escuela primaria. 2ª Edición. Ed. Paidos.

5.- Bravo B. C. 1983.
Evaluaciones del rendimiento físico. Ed. Didáctica Moderna. 2da. Edición. México pp. 65-83, 87-110, 201-214.

6.- Bucher Ch. A 1987.
Tratado de Educación Física y Deportes. Ed. CESA 12ava. Edición, México. Cap. VI pp. 68-83.

7.- Cantú S. Garza G. Pequeño G. Ríos E. Vázquez R. 1996
Educación Física. Segunda Edición. Módulo del 1 al 8 de la Universidad Autónoma de Nuevo León.

8.- Corbin B.Ch., Dowell V.L., Lindsay R., Tolson H.,
Concepts in Physical Education whith laboratories and experiments. Fourth edition.

9.- Cooper K. H. Dr. 1970.
Aerobics. Ed. Diana. México.

10.- Díaz B.A.
Didáctica y Curricula, Convergencias en los programas de estudio. Ed. Paidos.

11.- Fetz F. y Kornell E. 1976
Test Deportivo – Motores. Ed. Kapelusz. pp. 56-102, 231-255.

12.- Getchel B. 1990.
Condición Física, como mantenerse en forma. Ed. Limusa. 12ava. Edición. México. Cap. III pp. 55-95 y Cap. V pp. 117-159

13.- Grosser M. y Starischka S. 1989.
Test de la Condición Física. Batería Eurofit, por Prat J. A. Ed. Roca. 3era Edición. México. Pp. 64-79, 150-165.

14.- Grosser M., Starischke S, Zimmermann. 1988.
Principios del entrenamiento deportivo. Ed. Ediciones Roca, s. a. 1era. Edición. Alemania. Cap. I pp. 9-48.

15.- Hans J.E., Engel F., Koch W., Kranspe D., Moller W., Petersdorf K., Wernar A., Wolk H., Zempel V. 1996.
Fútbol base programas de entrenamiento. Ed. Paidotribo. Pp. 77-276.

16.- Hernández S.R., Fernández C.C. y Baptista L.P. 1998
Metodología de la Investigación. Segunda Edición. México D. F.

17.- Jackson A. S. y Pollock M. L. 1978.
Generalized Equation for Predicting Body Density of Men. British Journal of Nutrition, 40: 479-504.

18.- Jacobson P.C. y Valentine A. 1990.
Técnicas Básicas de Educación Física. Ed. Ediciones CEAC. S.A., Barcelona, España.

19.- Johnson R. 1993
Estadística Elemental. Ed. Grupo Editorial Iberoamericano. México, D.F.

20.- Keihan V., Matsudo R. 1987.
Testes em ciencias do esporte. Cuarta edición.

21.- Lanier A. S. 1992.
Tecnología del Entrenamiento. México

22.- Lanier A.S. 1993
Fundamentos de la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Imprenta San Antonio, San Nicolás de los Garza, N.L:, México.

23.- Maryhelen V. y Fait H.F 1978
Enseñanza de Educación Física. Ed. Interamericana. México D.F.

24.- Morrow R.J., Jackson W.A., Disch G.J., Mood P.D. 1995.
Measurement and evaluation in human performance. Human Kinetics Cap. IX pp. 245-267.

25.- Pansza G.M., Perez J.E.C. y Moran O.P.
Operatividad de la Didáctica. Ediciones Gernica. 3ª Edición,

26.- Pila T. A. 1988.
Evaluaciones de la educación física y los deportes. Ed. Olimpia. 2da. Edición. Cap. II pp. 28-49.

27.- Pila T. A. 1988.
Preparación Física, Tomos I, II y III. Ed. Olimpia, S. A. Costa Rica.

28.- Planelles J.M. 1987.
Gran Enciclopedia de los Deportes. Editorial Cultura S.A. Tomo I pp. 10-74

29.- Rodríguez G. S. y Campos A. E. 1988.
Teoría del entrenamiento. Ed. Didáctica Moderna. 2da. Edición. México. pp. 133-152.

30.- Ross et al 1985, 1987
Table results of the NCYFS. Published in the Journal of Physical Education Recreation and Dance in two segments.

31.- Saura A.J., Sole C.R.
1088 ejercicios en circuito. Ed. Paidotribo.

32.- S.E.P. 1994
Programa de educación física.

33.- S.E.P. 1997.
Pentatlón moderno. Informe nacional de la investigación sobre pruebas de valoración física de la población escolar Mexicana de 6 a 14 años de edad.

34.- Scholich Manfred. 1993.
Entrenamiento en circuito. Ed. Paidotribo. Barcelona, España.

35.- University Indiana 1985
The Presidential Physical Fitness Award.

36.- Vinvesa L. M y Coll B. J.
Teoría Básica del Entrenamiento. 2da. Edición. Editorial Esteban Sáenz Martínez.

37.- Volkov V. M. y Filin V. P. 1989.
Selección deportiva. 3era. Edición U.R.S.S.

38.- Zapata O. A. y Aquino F. 1987.
Psicopedagogía de la Educación Motriz en la Adolescencia. Editorial Trillas. Segunda Edición. México, D. F.