

# DEPORTE EDUCATIVO. UNA MIRADA DESDE EL PATIO

OSCAR ROMAN PEÑA LÓPEZ

## Deporte educativo. Una mirada desde el patio

Oscar Roman Peña López<sup>1</sup>  
[scaflowne\\_2@hotmail.com](mailto:scaflowne_2@hotmail.com)

“Sólo los obstáculos le dan sentido a los propósitos”  
Hegel

### Introducción

La idea de que el deporte ofrece elementos fundamentales para el desarrollo personal y social nos ha acompañado durante las últimas décadas y, cada vez cobra mayor sentido, dado que los desafíos derivados de los cambios continuos a los que nos hemos enfrentamos en las sociedades del siglo XXI, nos demandan generar nuevos recursos y encontrar diversas formas de responder a ellos, sobre todo, cuando hablamos de la imperante necesidad de asumir estilos de vida saludables, y lograr un mayor bienestar.

Si bien, no podemos ni debemos negar las diversas aportaciones del deporte, también es transcendental poner atención en algunas situaciones que se han instaurado en estas actividades, las cuales tienen secuelas un tanto nocivas que no convergen con el anhelo que pretendemos impulsar desde esta manifestación de la motricidad.

El presente artículo tiene como finalidad reflexionar acerca del papel y el impacto del deporte en la formación integral de niñas, niños y adolescentes, así como en la vida de las personas; reconocer los aprendizajes indispensables que se han de fomentar desde las situaciones que se despliegan y, valorar diversas alternativas de las que podamos  *echar mano*, como profesionales de la educación o la cultura física. Todo ello, con la intención de que se incorporen escenarios lúdicos y de confrontación basados en una perspectiva que les permita a todas y todos asumirse como ciudadanos preparados para afrontar los múltiples retos que se les presentan en el día a día.

---

<sup>1</sup> Cuenta con una licenciatura en Educación Física por la Escuela Superior de Educación Física (CDMX) y una maestría en Educación por la Universidad Marista. Ha participado en el diseño curricular para la educación básica, así como en la elaboración de materiales de apoyo; además, ha sido ponente en eventos a nivel nacional abordando temas relacionados con el planteamiento pedagógico y didáctico de la Educación Física.

## Salud y deporte ¿Dos caras de la misma moneda?

El vertiginoso ritmo de vida en el que nos encontramos ha implicado un alto nivel de incertidumbre y, sobre todo, nos demanda entender el cambio como una constante. El progreso manifestado en los últimos años, derivado de los avances tecnológicos, también ha conllevado la incorporación de otras formas de relación e interacción, la modificación de los trabajos que realizamos, y hasta la posibilidad de visualizar nuevos significados a lugares o espacios que ocupamos; tal es el caso del aislamiento experimentado en los meses más críticos del contagio masivo generado por el SARS-CoV-2.

En México y en el mundo, la obesidad, también se ha considerado una pandemia que afecta a millones de personas, pues han traído como consecuencia Enfermedades No Transmisibles como diabetes, hipertensión, problemas cardiovasculares, entre otras, las cuales representan algunas de las principales causas de muerte.

En este contexto, debemos destacar que existen diversos factores que inciden en el incremento de esta problemática; cada uno repercute en las decisiones que tomamos y las acciones que llevamos a cabo, en mayor o menor medida, dependiendo de las circunstancias en las que nos encontramos. Entre dichos factores Urueta (2019) destaca:

- **Biológicos.** El ambiente, la genética o las hormonas.
- **Dieta.** Qué, dónde, cómo y cuánto comemos.
- **Geográficos.** El tipo de comida a la que tenemos acceso; el lugar donde trabajamos o las actividades que desarrollamos.
- **Culturales.** La familia y sociedad en la que nos desenvolvemos y, por tanto, las costumbres que se impulsan y arraigan.
- **Actividad física.** El tiempo destinado y el tipo de situaciones que se practican.
- **Mercadotecnia y medios de comunicación.** El tipo de información que se utiliza para promocionar un producto y la manera en la que se difunde.
- **Socioeconómicos.** El tipo y precio de los alimentos, las posibilidades de acceso en cada región y las políticas desarrolladas (combatir la pobreza, estimular el campo, reglamentar las industrias, entre otras).
- **Psicológicos.** El estrés, el cansancio o los estereotipos.

Por ello, asumir estilos de vida saludables implica modificar nuestra forma de ser, pensar y actuar en todos los sentidos; si bien mantener un peso óptimo y realizar actividad física de



manera sistemática son considerados elementos fundamentales; también requerimos: llevar una hidratación adecuada que se traduce en el consumo de agua simple potable; organizar nuestros horarios para descansar el tiempo suficiente; establecer relaciones armónicas con las personas que nos rodean; reducir los niveles de estrés a los que estamos expuestos y, muchas otras cosas, lo que se convierte en un enorme conflicto.

Estas situaciones nos han colocado en la necesidad de replantear nuestras aspiraciones y tomar mayor conciencia acerca de los medios y recursos que empleamos para alcanzarlas; brindándonos la oportunidad de comprender el bienestar, no sólo desde un plano individual sino desde el colectivo, lo que también nos ha obligado a poner atención en las implicaciones de nuestras acciones en un mundo interconectado e interdependiente.

Respecto a las reflexiones que realiza Dávila (2016) acerca de la formación axiológica de los sujetos podemos destacar que:

“[...] los seres humanos tenemos problemas comunes, como la necesidad de alimentarnos adecuadamente, cuidarnos ante la inseguridad, divertirnos en el tiempo libre y ocio, cubrir nuestras necesidades básicas, formar una familia y con ello trascender, darle sentido a nuestra vida por medio del bienestar personal y social y finalmente vivir con dignidad, respetándonos a nosotros mismos en esta ‘Aldea Global’ [...]”.

Al reconocer que los estilos de vida de las personas se han transformado como consecuencia de las distintas alteraciones que se han producido en los hábitos, podemos entender cómo la multiplicidad de factores enlistados previamente se relaciona estrechamente y, de esta manera, podemos construir nuevos argumentos y propuestas para intentar responder a los intereses y necesidades de las *sociedades postmodernas*; por ejemplo, en lo referente al aprovechamiento positivo del tiempo libre.

Por tanto, el deporte no puede estar ajeno ante este panorama, pues la manera de entenderlo también ha sido afectada y, aunque se ha facilitado el acceso a la información o se han diversificado las opciones para su práctica: el uso de aplicaciones, la difusión de tutoriales, la creación de nuevas formas de acondicionamiento físico o el desarrollo de aparatos; estas variaciones han traído consigo, hasta cierto punto, un incremento del individualismo y un mayor aislamiento. Dejando de lado, aprendizajes esenciales para la conformación de sujetos más empáticos, incluyentes y corresponsables.

En consecuencia, cada vez es más frecuente observar apatía por salir a un parque, una cancha o algún lugar abierto para experimentar los beneficios de las situaciones lúdicas,

físicas, cognitivas, sociales y motrices que se suscitan en estos espacios, o simplemente, es más evidente la falta de condiciones básicas, como puede ser en cuanto a infraestructura, seguridad o tiempo disponible.

Aunado a ello, tenemos que lidiar con ciertas concepciones socialmente atribuidas, como: “si nos gustan cierto tipo prácticas corporales”, “si no deberíamos realizarlas” o “si los resultados afectan nuestra estética”, evidenciando estereotipos asociados con el género, la edad u otros. Y aunque este tipo de estigmatizaciones se han ido cuestionando y transformado, principalmente cuando hablamos de la participación de las mujeres en el deporte o los prejuicios sobre el el cuerpo, aún queda una gran labor por hacer, principalmente, cuando pensamos en el desarrollo integral de las personas.

En este sentido, es preciso destacar que las situaciones lúdicas y de confrontación tienen un alto significado en la construcción de la identidad y el sentido de pertenencia, ya que el reconocimiento de las características propias y de las demás personas, la colaboración y el entendimiento mutuo aportan aprendizajes básicos.

De acuerdo con lo anterior, es preciso imaginar y sumar algunos ideales respecto al papel que se le otorga al deporte, dado que se ha convertido en una construcción impregnada de connotaciones culturales, sociales, geográficas, económicas y hasta políticas que pueden favorecer o limitar el bienestar.

### **Relatos e historias**

#### *Una pasión desbordada y mal encaminada*

Un domingo a las 9 de la mañana, todo se preparaban para llevar a cabo el primer torneo relámpago de la liga femenil de tochito bandera. Melissa y su equipo estaban algo nerviosas porque a pesar de haber entrenado durante varios meses y que habían participado en otros eventos, éste sería el primero en el que sentían que podrían disputar el trofeo, pues en las ocasiones anteriores no se habían dado las cosas como esperaban; sin embargo, consideraban que habían aprendido lo suficiente para afrontar este reto.

Su entrenadora daba las últimas indicaciones y las alentaba; llegado el momento sonó el silbatazo. Al principio el enfrentamiento estaba muy parejo y cualquier desatención o error causaba mayor presión a las jugadoras de ambos conjuntos. Melissa empezó a perder la posición, a tropezarse con sus compañeras y hasta dejar un poco de lado el juego, ya que su familia le gritaba eufóricamente, lo que hizo que perdiera la concentración y el ritmo; esta situación trajo como consecuencia que la cambiaran en varias ocasiones para que pudiese calmarse.

En el medio tiempo, se dio una situación que marcaría de manera significativa a Melissa. Uno de sus familiares bajo al campo de juego, y empezó a llamarle la atención al punto que las palabras se volvieron gritos y reclamaciones; la pequeña con lágrimas en los ojos intentaba escuchar, hasta que súbitamente recibió una descarga de agua en la cara, acompañada de la expresión “despierta y ponte las pilas”. Ella ya no pudo continuar en el juego pues se sentía

presionada y avergonzada por lo que había sucedido y, aunque tuvo el apoyo de sus compañeras y entrenadora, quienes habían observado lo acontecido, este suceso les afectó a todas y, por ende, se reflejó en la eliminación del equipo.

Este hecho provocó que Melissa encontrara suficientes pretextos para dejar los entrenamientos y el deporte que en algún momento la había dado buenas amigas y le entusiasmaba cada semana.

*Para pensar*

- ¿Una formación por medio del deporte debería incluir sólo a jugadoras y jugadores?
- ¿Qué tipo de experiencias podrían considerarse que forjan el carácter?
- ¿Cuál es el papel que asumimos como formadores-entrenadores?

En su análisis de los cuerpos en la modernidad Torres (2010), precisa que:

“Las prácticas corporales se convirtieron en formas sutiles y conspicuas de gobernar los cuerpos, somos testigos que en la génesis y desarrollo de la modernidad se presentan tanto los *procesos civilizatorios* como la *disciplinización de la sociedad*; con los primeros se enfatiza el autocontrol de las conductas y con la segunda la docilización de los cuerpos.”

Por tanto, debemos comprometernos a reconfigurar las prácticas corporales que se impulsan *en, desde y a través* del deporte, con la convicción de responder a las características de una población en *deconstrucción*, lo que nos permita lograr que niñas, niños, adolescentes y personas en general, las incorporen a lo largo de sus vidas, otorgándoles sentido y significado para su desarrollo personal y social. La tarea primordial, parte de generar el gusto y disfrute, la participación de todas y todos, y la valoración de lo que implican como desafío para consigo mismas.

Con base en este planteamiento, el deporte debe convertirse en motor de cambio y, por consiguiente, las escuelas y los espacios deportivos representan lugares idóneos para modificar comportamientos que nos ponen en riesgo. Redimensionarlo implica entenderlo como una aspiración que favorece el bienestar, pues se asocia con una sensación de plenitud que se refleja en distintos ámbitos: personal, familiar, recreativo, social y laboral.

De esta manera es inevitable repensar la finalidad de las prácticas corporales inmersas en el deporte para afrontar los dilemas que se derivan de los diversos estilos de vida que tenemos y, la innumerable cantidad de dificultades y áreas de oportunidad que se manifiestan continuamente.

## Reorientación del deporte

Como si fuese una analogía y, hasta cierto punto una contradicción, el deporte representa una bifurcación en un camino de claroscuros, ya que por un lado sus bondades y los distintos ejemplos de personas que lo practican nos permiten reconocer innumerables virtudes, como: el compromiso, la responsabilidad, el trabajo en equipo, el compañerismo, la resiliencia, el éxito, la creatividad, la salud y muchas otras cosas. En contraste, también podemos identificar un horizonte menos alentador en el que el individualismo, el fracaso, la frustración, la injusticia, la exclusión, el miedo y el sufrimiento son matices que se suscitan más de lo que quisiéramos.

Superar esta disyuntiva, nos demanda construir iniciativas en las que todo sujeto, independientemente de sus conocimientos, capacidades, características o experiencias, encuentre un espacio de desarrollo pleno, que sea divertido, seguro y desafiante.

Por ello, es ineludible desatacar que el deporte, entre otros aprendizajes, incide en:

- La mejora de las capacidades, habilidades y destrezas al explorar las posibilidades cognitivas, motrices, creativas y de relación para la adaptación ante las situaciones que se presentan.
- La valoración del potencial individual y colectivo, además del aprecio de las aportaciones que todas y todos realizan para el logro de metas comunes.
- El desarrollo del pensamiento divergente y estratégico al analizar la lógica de juego, tomar decisiones y diversificar las oportunidades para afrontar las múltiples circunstancias que se suscitan.
- El reconocimiento de la importancia de la colaboración y la corresponsabilidad al experimentar distintos roles de juego, ofrecer y recibir ayuda, así como aprender de otras personas.
- La resolución de conflictos y problemas al dialogar, establecer acuerdos y descubrir nuevas formas de interacción basadas en el bien común.
- El fomento de actitudes asertivas y valores que favorecen el juego limpio y una sana convivencia.
- La promoción y cuidado de la salud al sumar opciones que contribuyan a mantener y mejorar el funcionamiento del cuerpo.
- El fortalecimiento del autoconcepto, la autoestima y el sentido de pertenencia al formar parte de un equipo o grupo y compartir experiencias.

Como lo menciona Ruiz (2012) “De este modo, podemos concluir que existen argumentos sólidos y convincentes para considerar que el deporte puede ser un extraordinario medio de desarrollo personal [...]”. Sin duda, las aportaciones de estas prácticas corporales en la vida se amplían y enriquecen producto de experiencias agradables que parten de los intereses, gustos y posibilidades de cada persona. No obstante, la insistencia de poner mayor atención en aquellas que no corresponden a ello ha de impulsar un análisis profundo acerca de la labor que realizamos, lo que convendría debatir y transformar.

De acuerdo con los planteamientos acerca del deporte y como un preámbulo a las implicaciones del deporte infantil, Torres (2022) menciona que:

“Sin duda el deporte es uno de los fenómenos más impresionantes del siglo XX y en lo que va del XXI, es un fenómeno de magnitudes planetarias [...]. Las diversas disciplinas deportivas son practicadas por millones de personas en todo el mundo, hombres y mujeres de todas las clases sociales, disfrutan de realizar alguna actividad físico-deportiva o de millones de personas que son espectadores y/o fanáticos [...].

El ‘interés’ o ‘seducción’ de alguna práctica deportiva por los niños o niñas, las y los adolescentes, tiene que ver con varios factores: el deseo de los padres de familia por que su hijo o hija practique algún deporte; si los padres de familia practican o gustan de alguna disciplina deportiva, sus amigos del barrio o los compañeros de escuela [...].”

Al respecto este autor también cuestiona las “historias negras” que existen en algunas prácticas corporales y pone un acento importante en la especialización a temprana edad que conlleva “fabricar niñas y niños deportistas”. En este mismo sentido, la Unesco a partir de una encuesta a nivel internacional, realizada en 2015, acerca de la importancia de la Educación Física, alerta de la “esclavización” que se produce en menores que se desempeñan en alguna actividad deportiva, ya que tanto entrenadores como familias, dependen de sus resultados y, por ende, les adjudican la responsabilidad de sus futuros.

### **Relatos e historias**

#### *Iniciar el deporte a temprana edad*

Ricardo es un niño de quinto grado de primaria, quien manifestó un talento inigualable para el fútbol. Su familia, dado el gusto que tenían por este deporte, buscó que él desarrollara y aprovechara su potencial al máximo; lo llevaron a distintos centros de entrenamiento en los que constantemente destacaba. En la escuela maestras y maestros, compañeras y compañeros, así como otros miembros de la comunidad, lo reconocían pues siempre tenía buena actitud y se mostraba dispuesto a ayudar; sabían que había estado en varias competencias, que ya tenía una serie de trofeos que daban cuenta de su desempeño y hasta estaba considerado como parte de la selección de su categoría.

Un día las cosas cambiaron drásticamente, lo que parecía ser la mejor jugada en la vida de Ricardo, se convirtió en su pesadilla. Entrando al área grande, se perfilaba para la anotación soñada, estaba por convertir el gol que pondría a su equipo en la final... No contaba con que

un ligero desbalance al momento de posicionarse, lo haría apoyar el peso de su cuerpo de tal forma que los ligamentos de una de sus rodillas colapsarían.

Después de algunos meses el recuento de los daños quedaría con diversas visitas a un especialista, dos cirugías, un acumulado de varias semanas con muletas y un importante número de horas en terapia de rehabilitación. Si bien él pudo recuperar su vida, lo que no sabía es que, a sus casi 12 años, esa lesión le condicionaría su desarrollo.

*Para pensar*

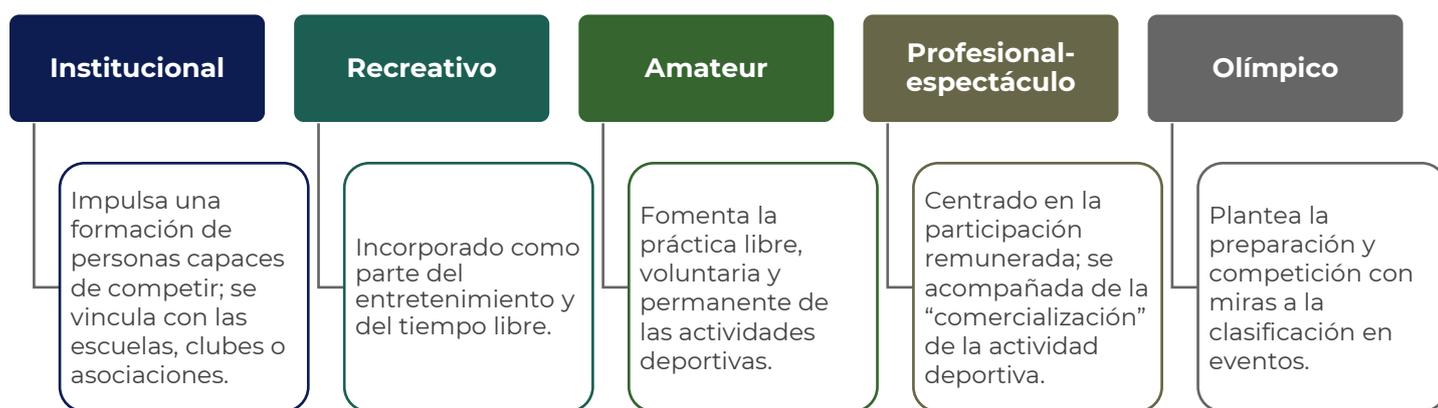
- ¿Era su sueño o cumplía con las expectativas de su familia?
- ¿Fue el desgaste acumulado de sus pocos, pero intensos años de trayectoria deportiva?
- ¿Será que sólo fue cuestión de la mala fortuna?

Debemos entender que el deporte es una manifestación cultural y social, federada y reglamentada en la que se incorporan una serie de protocolos para la competición en situaciones de confrontación; requiere una preparación física, el desarrollo de habilidades técnicas y tácticas especializadas y, sobre todo, se enfoca en el rendimiento y los resultados.

Ruiz (2012), considera al deporte como:

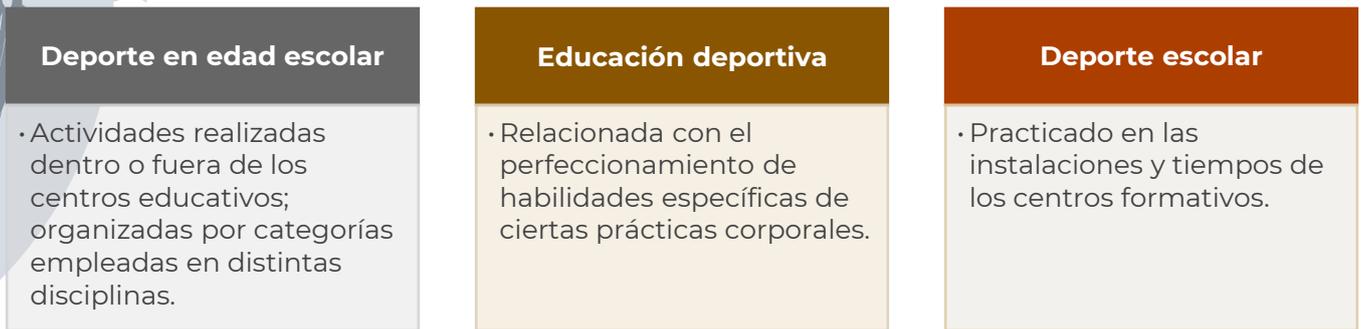
“[...] todo tipo de actividad motriz institucionalizada, estructurada, organizada, codificada en forma de competición, con metas bien definidas y regidas por metas específicas, donde se destacan el esfuerzo intenso, el uso de destrezas técnicas relativamente complejas, la puesta en juego del pensamiento táctico y la aplicación de estrategias, con el fin de alcanzar un rendimiento exitoso mediante la demostración de aptitudes, la superación de adversario(s) en competición o el enfrentamiento a los elementos no humanos de la situación”.

Aunado la conceptualización que se tenga del deporte, también hay que tomar en cuenta que existen varias clasificaciones, asociadas por ejemplo con el nivel de exigencia o el fin al que se pretende alcanzar, como pueden ser:



Esquema 1. Clasificaciones del deporte, de acuerdo con el nivel de exigencia o finalidad.

Además, al retomarse en el ámbito de la educación, han surgido otras tantas, como:



Esquema 2. Clasificación del deporte en el ámbito educativo.

En este sentido, hemos de tomar en cuenta que la enseñanza del deporte, como parte de la formación de niñas, niños y adolescentes, también ha impulsado distintos enfoques o modelos; sin embargo, como enfatiza Dávila (2016):

“Desafortunadamente se ha utilizado de manera indiscriminada el argumento de enseñar deporte en la escuela por encima de otras prioridades que tiene la EF, cuando su fin es el de educar y formar a un sujeto para la vida en sociedad, más no para la práctica del deporte, pues los niños no son deportistas estudiando (como lo podría ser en otros países), son estudiantes aprendiendo nuevos saberes para la vida en sociedad [...]”.

Cuando trasladamos el deporte a este ámbito, nos comprometemos a entender sus implicaciones, dado que llegamos a perder de vista el impacto que puede tener en sus vidas, pues las exigencias o las intenciones que le concedemos no siempre corresponden con sus intereses, características, motivaciones o expectativas, lo que en algún momento puede representar un distanciamiento de éste.

### Relatos e historias

#### *La injusta ilusión de un sueño deportivo*

Montserrat y Daniel son dos hermanos que, con el apoyo de sus padres, llevan varios años practicando artes marciales. La constancia había sido una de sus principales virtudes pues no había evento al que no asistieran; cumplieron con sus exámenes para cambiar de cinta, estuvieron en varias exhibiciones y, además los resultados en sus competencias eran cada vez mejores.

En las últimas semanas, recibieron la noticia de que representarían a su ciudad, por lo que viajarían con todos los gastos pagados a uno de los torneos más importantes, situación que les entusiasmó. El compromiso manifestado por ellos y la exigencia que les demandaba mantener su rendimiento los llevó a destinar más días a la semana a su preparación; por lo que se la pasaban corriendo de un lado para otro, con la intención de cumplir con sus deberes en el hogar, la escuela y los entrenamientos.

Unos días antes de que se realizara el evento, les comunicaron a sus entrenadores quienes a su vez les informaron a ellos y a sus padres que los dirigentes habían externado que no contaban con los recursos para apoyarlos, además de que solicitaban su comprensión para

que otros participantes fuesen los seleccionados, ya que consideraban que tenían mayores posibilidades de éxito, lo que les beneficiaría a todos en un futuro.

Esta situación provocó no sólo que Montserrat y Daniel no estuvieran en dicho evento, sino que paulatinamente perdieran el interés para asistir a otros compromisos similares.

*Para pensar*

- ¿Cuál debería de ser la prioridad en el deporte?
- ¿De qué manera garantizamos que las experiencias que se tienen en el deporte vayan más allá de los resultados?
- ¿Cómo podemos lograr que el deporte sea formativo?

Esclarecer la finalidad con la que empleamos el deporte, nos ayuda a diferenciar el alcance y las características que idealmente deberíamos establecer a las propuestas que desarrollamos. Con base en ello, convendría que realizáramos una introspección respecto al rol que nos asignemos y la actuación que tenemos, pues sin importar el tipo de prácticas corporales a las que recurramos, no deberíamos olvidar la responsabilidad que asumimos, como profesionales.

Por ello, reorientar el deporte implica no sólo cambiar las actividades que llevamos a cabo sino impregnarle un sentido formativo a nuestra intervención, es decir, pensar en una dinámica que se adapte a las características, nivel de desarrollo y conocimientos previos, así como adaptar todos los elementos necesarios (reglas, espacios, materiales, formas de juego e interacciones) para generar experiencias agradables y significativas. Y como lo menciona Ibarrola (2014), crear una huella emocional que acompañe y motive el aprendizaje.

En este sentido, la iniciación deportiva y el deporte educativo se convierten en medios, contenidos educativos y, a la vez en estrategias didácticas idóneas (Dávila, 2011), dado que representan la oportunidad de vivenciar el deporte bajo las premisas del respeto, la inclusión y la participación, así como para desarrollar una serie de aprendizajes que van más allá de los escenarios en los que se llevan a cabo. Por ejemplo, cuando un equipo afronta el triunfo o la derrota valoran tanto lo que ellos lograron como lo que los oponentes realizaron, contribuyendo a que asuman actitudes asertivas y tomen conciencia de la importancia del desempeño de todas las personas implicadas.

La iniciación deportiva, no debe entenderse como un período o momento de enseñanza de fundamentos técnicos, sino como un proceso de acercamiento a las nociones básicas y situaciones que se presentan en las actividades deportivas.

Se caracteriza por el enriquecimiento del *bagaje motor* a partir de la exploración de las habilidades motrices, como la manipulación de objetos e implementos; la experimentación de roles y el cumplimiento de tareas o las implicaciones de las decisiones como la ubicación en una determinada zona; además impulsa una mayor flexibilidad en las reglas, dinámica y lógica de juego, priorizando la reflexión y valoración de la actuación, con la intención de que paulatinamente se incorporen aspectos más complejos.

El deporte educativo centra sus prioridades en el aprendizaje de niñas, niños y adolescentes, teniendo como premisa que todas y todos tengan las mismas posibilidades de éxito; además, busca que su práctica sea posible en cualquier lugar, considerando las adecuaciones necesarias, así como las medidas de seguridad básicas. Destaca que las situaciones sean formativas y, por ende, se conviertan en oportunidades de desarrollo permanentes.

Al respecto Ruiz (2012), precisa que:

“Finalmente, el deporte educativo tiene como finalidad el desarrollo global de la persona. Desde esta perspectiva se trata de contribuir a que el alumno crezca humanamente [...] uno de estos objetivos es tratar de incidir en el enriquecimiento, la diversificación y la adaptabilidad de las capacidades motrices de los alumnos, así como en el uso inteligente del movimiento en el contexto de la competición deportiva. Solo que en este caso no siempre son válidos los esquemas propios del entrenamiento, habitualmente centrados en el aprendizaje analítico de la técnica y el posterior acercamiento a los aspectos decisionales y tácticos [...]”.

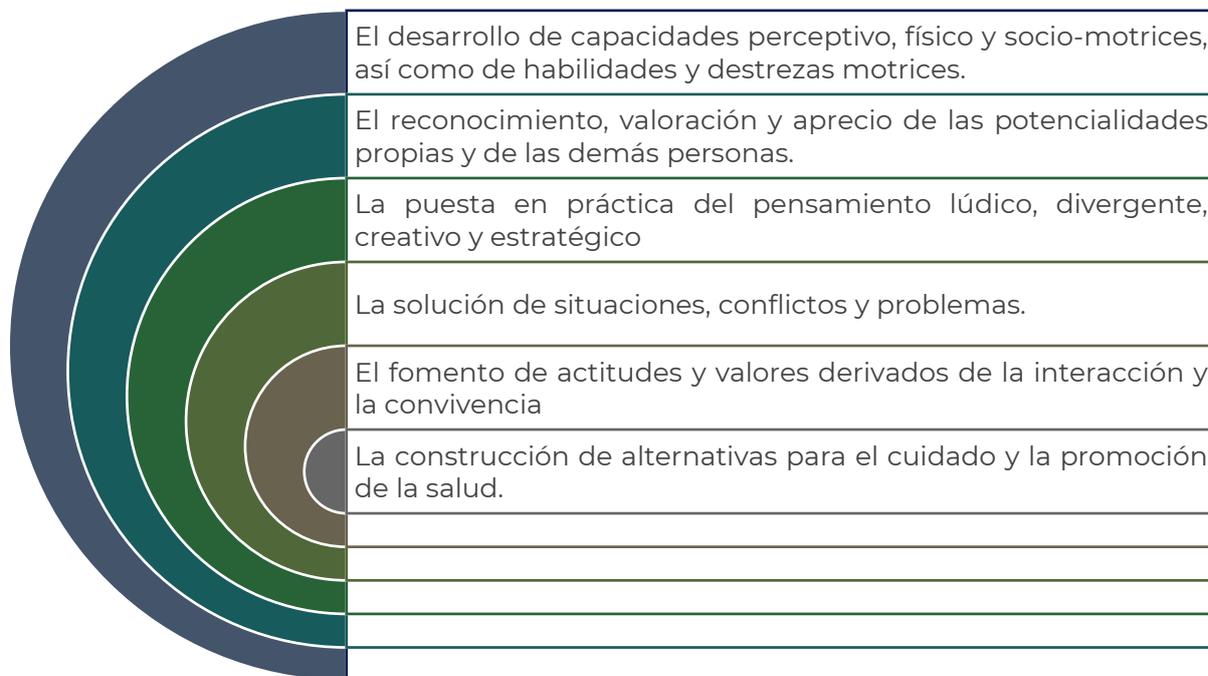
Al promover la iniciación deportiva y el deporte educativo, este autor también destaca que se pretende superar un modelo de racionalidad técnica, dar sentido a un modelo comprensivo y, paulatinamente, construir modelos integrados del deporte en los que niñas, niños y adolescentes experimenten situaciones y demandas reales de juego; entiendan la lógica de las acciones que efectúan; analicen los resultados y, con base en sus experiencias desarrollen los recursos que les permitan mejorar. De esta manera, no sólo se pretende atender los intereses, necesidades y capacidades, sino que el cúmulo de capacidades, conocimientos, habilidades, actitudes y valores cobren mayor significado y puedan ser transferidos a otras situaciones lúdicas y, sobre todo, a la resolución de problemas cotidianos.

### **Propuestas didácticas**

Con la intención de otorgar al deporte esta perspectiva formativa, a continuación, se ofrecen diversas propuestas para abordar con niñas, niños y adolescentes a partir del

cuarto grado de primaria, considerando que disponen de un repertorio motor más amplio, así como una mayor comprensión de la lógica de diversos juegos y sus reglas.

Están diseñadas para que adquieran aprendizajes imprescindibles, no sólo para la sesión de Educación Física o su desempeño en alguna situación de confrontación, sino para la vida misma. Entre dichos aprendizajes, se destacan:



Esquema 3. Aprendizajes imprescindibles que se incorporan en las propuestas

Cada uno se enfatiza en mayor o menor medida, dependiendo de la intención pedagógica que se pretende alcanzar, así como el tipo de consignas que se establecen. Cabe señalar que, es un planteamiento flexible, por lo que se puede modificar o complejizar y, de manera fundamental, representan una invitación para encontrar nuevas posibilidades.

### Antes de comenzar

Conocerse y conocer a las demás personas con las que interactúan no sólo es saber cuáles son los gustos y aficiones u obtener cierto tipo de información; va más allá, pues supone también reconocer que tenemos ciertas capacidades que se nos facilitan y, otras que, a veces requieren de todo nuestro esfuerzo para no sacarnos de nuestras casillas. En ambos casos, debemos tener muy presente esta valoración, lo que nos ayudará a tomar mejores decisiones.

Por ejemplo, si tuvieran que realizar un examen de matemáticas por equipos, ¿a quiénes elegirías?

### Introducción

Como toda buena historia, hay que iniciar por el principio...

Seguramente, han podido observar que existen diferentes concursos o *reality shows*, donde las y los participantes, además de ser extraordinarios, deben emplear a fondo su fuerza, agilidad, destreza, precisión y coordinación, pero también, requieren ser inteligentes y estratégicos, capaces de comunicarse, interactuar, relacionarse, colaborar y negociar, entre muchas otras cosas más.

En suma, ser él o la “mejor”, en la mayoría de los casos, requiere conocer fortalezas y áreas de oportunidad, tanto individuales como colectivas, así como desarrollar la capacidad de adaptarse ante las circunstancias que se presentan.

Prepárense porque llevaremos a cabo algunos desafíos lúdicos en los que tendrán la posibilidad de poner a prueba sus conocimientos, capacidades, habilidades, actitudes y valores, pues requerirán de todos ellos para sortearlos. Recuerden que, al reconocer sus límites y posibilidades, también podrán tomar decisiones acerca de la manera en la que afrontan las distintas situaciones, ya sea para incrementar el nivel de complejidad de las actividades que se les facilitan o, de ser necesario, centrar su energía en aquellas en las que requieren más tiempo.

## Reconociendo su potencial

### Recursos

Hojas y colores.

### Consignas

Es momento de valorar sus capacidades, habilidades y destrezas motrices; para ello, de manera individual, diseñen o dibujen un personaje que los represente. Además, será necesario que señalen el nivel que, desde su perspectiva, tienen en cada uno de los aspectos que se incluyen.

Personaje	N1	N2	N3	N4	N5
	<b>Capacidades perceptivo-motrices</b>				
	Esquema e imagen corporal				
	Equilibrio y coordinación				
	Organización temporal y ritmo				
	Organización espacial y lateralidad				
	Control postural y respiración				
	<b>Capacidades físico-motrices</b>				
	Fuerza				
	Resistencia				
	Velocidad				
	Flexibilidad				
	<b>Capacidades socio-motrices</b>				
	Comunicación, expresión e interacción				
	Colaboración y oposición				
	Pensamiento divergente y creativo				
	Pensamiento y actuación estratégica				
	<b>Habilidades y destrezas motrices</b>				
	Locomoción				
	Manipulación				
	Estabilidad				

Recuerden ser honestas y honestos, pues en la medida que lo hagan, al final podrán verificar con mayor facilidad el progreso que alcanzan.

## Sorteando retos

### Recursos

Pelotas de diferentes tamaños, aros, conos, discos voladores, cuerdas, bastones, paliacates, cajas de cartón y reproductor de música.

### Consignas

De manera individual o por parejas; realicen y propongan a sus compañeras o compañeros algunos de los siguientes retos:

- ⊕ Saltar la cuerda siguiendo el ritmo de las palmadas (lento o rápido).
- ⊕ Seguir un recorrido con los ojos vendados en el menor tiempo posible.
- ⊕ Mover una caja de cartón u otro objeto de un punto a otro, sólo golpeándolo con una pelota.
- ⊕ Mantener una posición durante cierto tiempo o realizar un recorrido cargando un objeto.
- ⊕ Derribar desde cierta distancia un número acordado de objetos (conos), ya sea pateando o lanzando una pelota.
- ⊕ Armar la torre más alta con los materiales que se propongan.
- ⊕ Equilibrar un objeto con ayuda de otro, por el mayor tiempo; por ejemplo, una pelota o disco volador encima de un bastón.
- ⊕ Inventar un juego que no requiera material.
- ⊕ Realizar una pequeña secuencia de movimientos a modo de composición rítmica.
- ⊕ Defender una portería en una situación de desventaja, por ejemplo 1 vs. 2.

¿Cómo les fue? Recuerden que una forma de mejorar es practicando y, sobre todo, poniendo mucha atención a los aciertos y errores.

### Compartan sus experiencias

- ⇒ Mencionen tres retos que consideran fueron los más difíciles y por qué.
- ⇒ Expliquen ¿cómo este tipo de retos les pueden ayudar a mejorar su actuación?
- ⇒ Evalúen el desempeño de sus compañeras y compañeros; argumentando por qué consideran que lograron o no cumplir con los retos.

## Frontón

### Recursos

Pelota de esponja o tenis, un muro y un área libre de obstáculos.

### Consignas

De manera individual y por parejas; practiquen algunos de los elementos básicos del frontón, con la intención de adaptar su desempeño y estrategias a las situaciones que se presentan en este juego. En este sentido es necesario que conozcas la siguiente información.

### Dinámica y reglas

Este juego consiste en golpear una pelota con la palma de la mano para dirigirla hacia una pared, con el propósito de evitar que el oponente pueda devolverla; en caso de lograrlo se obtiene un punto. Quien consiga la mayor puntuación, obtendrá la victoria.

- ⊕ Se juega de manera individual o por parejas.
- ⊕ El área de juego se puede adaptar al espacio disponible o los acuerdos que se establezcan; por lo que, sólo es necesario considerar un muro o pared para definirla.
- ⊕ Se pueden realizar encuentros por tiempo o hasta conseguir determinado número de puntos.



Se permite:

- ⊕ Golpear la pelota después de que rebote una vez en el suelo.
- ⊕ Enviar la pelota a cualquier parte del muro, siempre y cuando golpee dentro del área acordada.

No se permite:

- ⊕ Obstruir el paso de los oponentes.
- ⊕ Tomar o lanzar la pelota.
- ⊕ Golpear la pelota con otra parte del cuerpo.

Previo al juego pueden practicar algunas acciones como botar la pelota con una mano sobre el suelo y luego en la pared (con una mano y alternando ambas); lanzar la pelota hacia la pared y atraparla, después hacerlo golpeándola con la palma de la mano; mantener la pelota rebotando en la pared sin que caiga al suelo (golpeándola alternadamente con cada mano); buscar formas de golpear la pelota y darle efecto, entre otras. Después de ello, organicen algunos encuentros que les permitan experimentar las situaciones que se presentan en este juego.

### Compartan sus experiencias

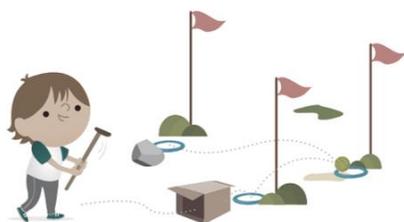
- ⇒ Expliquen qué tipo de movimientos y estrategias pudieron llevar a cabo en este juego.
- ⇒ ¿En qué otras situaciones requieren controlar su cuerpo para manipular un objeto?

## Golf en la escuela

### Recursos

Consideren los necesarios de acuerdo con las propuestas que lleven a cabo.

### Consignas



De manera grupal y por equipos; diseñen un campo de golf escolar en el que tendrán que utilizar distintos tipos de implementos y objetos, así como decidir en qué momento o situación utilizan cada uno de ellos, con la intención de poder avanzar hasta el final, en el menor número de intentos posibles.

Para el diseño de su campo de golf, será necesario consensuar de manera grupal algunos aspectos. Por ejemplo, enlistar los posibles implementos disponibles a utilizar: bates de béisbol y pelotas de esponja, raquetas, gallitos de tenis, costalitos de arena, aros, entre otros; las consignas a seguir: señalar, que se jugará por equipos de tal forma que, los participantes deben utilizar todos los implementos o sólo se pueden usar similar en cada ronda, etcétera.

Definan todos los elementos necesarios y prepárense para practicar este deporte de una manera diferente.

### Compartan sus experiencias

- ⇒ ¿Qué fue lo más complicado de diseñar en su campo de golf escolar y por qué?
- ⇒ ¿En qué situaciones consideran que hubo actitudes asertivas y cuáles creen que deberían cambiar?
- ⇒ Mencionen un ejemplo de su vida diaria en la que las actitudes asertivas son fundamentales para colaborar con las demás personas; argumenten su respuesta.

## Spikeball

### Recursos

Pelotas y aros.

### Consignas

Por parejas; revisen en qué consiste este deporte alternativo y organicen algunos encuentros en los que experimenten lo que implica.

### Dinámica y reglas

Se juega dos contra dos, ambos equipos se colocan frente a frente alrededor de una pequeña red circular; la finalidad es golpear una pelota hacia dicha red para que rebote intentando que los oponentes no tengan la oportunidad de devolverla.

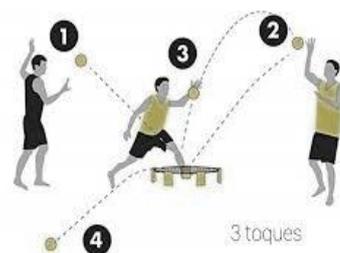
- ⊕ El saque inicial es libre y se debe golpear la pelota en dirección hacia el oponente que se encuentra enfrente.
- ⊕ Cuando la pelota rebota al centro, la posesión pasa al otro equipo.
- ⊕ Cada equipo dispone de un máximo de tres toques para devolverla.
- ⊕ La pelota debe ser golpeada, por lo que no puede ser atrapada o lanzada.
- ⊕ Después del saque, no hay zonas ni límites; por lo que las y los jugadores pueden moverse libremente alrededor.
- ⊕ Si un equipo no consigue devolver la pelota, el contrario obtiene un punto.
- ⊕ Los encuentros se juegan a 21 tantos o se puede pactar otra puntuación.
- ⊕ Para ganar debe existir una diferencia de dos puntos.
- ⊕ Si la pelota golpea el aro o rebota más de una vez en la zona central, el equipo opuesto suma un punto.
- ⊕ Si no está clara la legalidad de una anotación o jugada, se repite.

Está permitido:

- ⊕ Usar diferentes partes del cuerpo para golpear la pelota.

No está permitido:

- ⊕ Que una persona golpee dos veces seguida la pelota.
- ⊕ El contacto entre jugadores, por lo que si un rival obstruye el camino se repite la jugada.
- ⊕ Cualquier falta de respeto o conducta inapropiada; éstas se consideran sanciones graves y, por tanto, el encuentro será suspendido.



Practicar este deporte alternativo, en muchos casos, requiere realizar ciertas modificaciones; por ejemplo, sustituir la red por un aro colocado en el suelo o marcando una circunferencia con ayuda de un gis, en la que deberá rebotar la pelota. Encuentren las mejores alternativas.

### Compartan sus experiencias

- ⇒ Expliquen brevemente ¿cuáles fueron los mejores puntos que obtuvieron durante los encuentros?
- ⇒ Señalen las fortalezas que observaron en sus compañeras y compañeros de equipo.
- ⇒ Menciona tres recomendaciones que les darías a sus oponentes para que mejoren su desempeño.

## Récords escolares

### Recursos

Consideren los necesarios de acuerdo con las propuestas por desarrollar.

### Consignas

De manera individual, parejas o en equipos; inventen un récord escolar que sólo tú o tu equipo podrían lograr; pueden establecer categorías o ramas para participar.

Algunos ejemplos pueden ser:

- ⊕ *El salto más alto*; sin tomar impulso deberán pegar una etiqueta en una pared lo más alto posible.
- ⊕ *El vuelo más largo de un avión de papel*; desde un punto acordado lanzar el avión y medir la distancia que alcanza.
- ⊕ *El mayor número de encestes de una pelota con el pie* en un minuto; acordando previamente la distancia desde la que se realiza.
- ⊕ *El mayor número de personas realizando una secuencia de movimientos o coreografía*; que implica una organización y práctica de los pasos.
- ⊕ *La vuelta al patio más rápida*; señalando el punto de inicio y conclusión del recorrido a cronometrar.

La idea es que puedan pensar sus propuestas, realizarlas y luego cerciorarse de que otros no puedan superarlas. Si les es posible al finalizar, conformen un mural con imágenes de todas las que realizaron.

### Compartan sus experiencias

- ⇒ Expliquen ¿cuál fue el récord que propusieron y por qué?
- ⇒ Mencionen las capacidades, habilidades y destrezas que utilizaron en su récord.
- ⇒ Describan el récord que más les sorprendió y por qué.
- ⇒ Autoevalúan su desempeño a partir del número de récords en los que participaron, los que estuviste cerca de romper y los que no pudieron.

## Bijbol

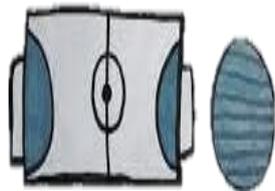
### Recursos

Pelota playera y conos.

### Consignas

De manera grupal y por equipos; organicen un minitorneo de *Bijbol* en el que pueden emplear y adaptar su potencial en algunos partidos, de acuerdo con las situaciones que se presenten. Para ello es necesario que conozcan la dinámica y los aspectos básicos de este juego.

### Dinámica y reglas



La finalidad es rodar, botar o lanzar una pelota playera para trasladarla hacia la portería del equipo contrario y conseguir que entre completamente y, así lograr una anotación; quienes consigan el mayor número serán triunfadores.

- ⊕ Se conforman equipos mixtos con el mismo número de integrantes.
- ⊕ Se practica en un terreno similar a una cancha de fútbol rápido, aunque las dimensiones se pueden adaptar, de acuerdo con el espacio disponible. En los extremos, se colocan las porterías y se delimita una zona a la que no se podrá acceder.
- ⊕ Se inicia lanzando la pelota al centro y permitiendo que alguno de los equipos obtenga la posesión de ésta.
- ⊕ Cuando la pelota abandona el área de juego, la posesión será para el equipo contrario al último que tuvo contacto, desde el punto que salió.
- ⊕ Los encuentros pueden dividirse por períodos con tiempo acordado previamente o jugar a conseguir determinado número de anotaciones.

No está permitido:

- ⊕ Tener porteros.
- ⊕ Golpear la pelota con el puño.
- ⊕ Retener la pelota con cualquier parte del cuerpo.
- ⊕ Ingresar a la zona de las porterías delimitada (a la defensiva es un penal y a la ofensiva es una falta)
- ⊕ El contacto entre jugadores.
- ⊕ Todas las anteriores, se considera falta; lo que implica el reinicio del juego con un tiro libre desde la zona en la que se señaló.
- ⊕ Cualquier falta de respeto o conducta inapropiada; éstas se consideran sanciones graves y, por tanto, el encuentro será suspendido.

Tomen en cuenta aquellas reglas y normas básicas que deben considerar para que esta actividad se desarrolle de la mejor manera posible y, sobre todo, les permita a todas y todos participar y contar con las mismas posibilidades de éxito.

### Compartan sus experiencias

- ⇒ Expliquen cómo fue su participación en este juego y en qué situaciones tuvieron que emplear su potencial.
- ⇒ ¿De qué manera piensan que esta actividad favorece su desarrollo motor?
- ⇒ Al observar a sus compañeras y compañeros en los partidos, ¿creen que han mejorado su desempeño? Argumenten su respuesta.

## Challenge motriz

### Recursos

Consideren los necesarios de acuerdo con los desafíos propuestos.

### Consignas

En equipos; propongan cinco desafíos que sus compañeras o compañeros deberán intentar cumplir, considerando las capacidades, habilidades y destrezas que han podido experimentar o aquellas en las que cuentan con un buen nivel. No olviden que, para pedir que los demás los realicen, es necesario que pongan el ejemplo, así que a pensar y practicar.

Algunas ideas que les ayudarán a definir sus propuestas son:

- ⊕ *Botella challenge*, es una tarea que parece sencilla pues sólo implica lanzar una botella que contiene un poco de agua para que gire y caiga boca arriba, pero: ¿podrán lograrlo? Pueden incorporar otras situaciones para que tenga mayor complejidad, como lanzar dos botellas al mismo tiempo; hacer que la botella caiga en un punto específico (un escalón o barandal) o lanzar desde diferentes posiciones, distancias o alturas.
- ⊕ *Diez toques challenge*, es un reto en el que requieren dominar un rollo de papel higiénico con diferentes partes del cuerpo; la meta es lograr 10 toques sin que caiga al suelo. También pueden utilizar otros objetos como pelotas o globos de diferentes tamaños.
- ⊕ *Zapato challenge*, es una propuesta en la que acostados boca arriba deberán colocar un zapato en la planta del pie y luego girar sobre su tronco, evitando que se caiga.

También existen retos que implican seguir o inventar una coreografía, imitar a personajes famosos y hasta cantar.

Si bien, pueden encontrar distintas alternativas que llegan a ser divertidas no siempre son adecuadas; por lo que, es necesario que tomen en cuenta las medidas de seguridad pertinentes para evitar accidentes y, además, consideren que las propuestas deben tener un fin formativo, y llevarse a cabo con base en actitudes y valores como el respeto, la colaboración, el diálogo, la participación, entre otras, pues nada justifica cualquier situación violenta como las burlas.

### Compartan sus experiencias

- ⇒ Expliquen el *challenge* en el que tuvieron mayores dificultades y lo que hicieron para lograrlo.
- ⇒ ¿Por qué cuando practican constantemente una actividad se les facilita?
- ⇒ ¿Qué es lo que aprendieron con este tipo de situaciones?
- ⇒ Mencionen tres recomendaciones que les darías a sus compañeras y compañeros para que logren alguno de los *challenge* que diseñaron.

## Floorball

### Recursos

Bastones de madera y botella de plástico o tubo y codo de PVC, cinta de aislar y pelotas de esponja o vinil.

### Consignas

Por equipos; practiquen los elementos básicos del *floorball* y participen en algunos encuentros de este deporte alternativo, con la consigna de jugar en diferentes equipos en cada ocasión. Para ello, revisen en la siguiente información.

### Dinámica y reglas

Es un juego de equipos, la finalidad es llevar una pelota golpeándola con ayuda de un bastón para intentar anotar en la portería del equipo rival.

- ⊕ Se conforman dos equipos; cada uno con cinco jugadores de campo y un portero.
- ⊕ Los jugadores de campo utilizan el bastón para conducir la pelota; el portero puede emplear cualquier parte del cuerpo (no requiere de bastón).
- ⊕ Se práctica en un terreno similar a una cancha de hockey, aunque las dimensiones se pueden adaptar, de acuerdo con el espacio disponible.
- ⊕ Se juegan dos períodos de 15 minutos; no obstante, también se puede acordar un tiempo menor para incrementar la participación.
- ⊕ Cuando la pelota abandona el terreno de juego por los costados, la posesión se le otorga al equipo contrario al que tuvo contacto por última vez; desde esa zona se coloca la pelota en el suelo y se golpea para reiniciar el juego.

Está permitido:

- ⊕ Parar la pelota con el bastón, el pie y el pecho.
- ⊕ Quitar la pelota al contrario con el bastón.
- ⊕ Golpear la pelota dentro del área de portería, pero sin entrar en ella.



No está permitido:

- ⊕ Levantar el bastón arriba de la rodilla para golpear la pelota; tocar al rival u obstruirlo con éste.
  - ⊕ Parar la pelota con la cabeza o la mano.
  - ⊕ Pasar la pelota a otro jugador con el pie.
  - ⊕ Jugar la pelota tirado en el suelo o dentro del área de portería.
- En caso de alguna de estas sanciones, implica el reinicio del juego con un tiro libre desde la zona en la que se señaló.
- ⊕ Cualquier falta de respeto o conducta inapropiada; éstas se consideran sanciones graves y, por tanto, el encuentro será suspendido.

Pueden proponer algunas situaciones que les permitan familiarizarse con el uso de este tipo de material: trasladar la pelota entre conos con ayuda del bastón, lanzar diferentes pases, practicar tiros a una portería, dominar la pelota con el bastón, entre otras. Después participen en algunos encuentros de *floorball* y, en cada uno, cambien de equipo.

### Compartan sus experiencias

- ⇒ ¿Qué les pareció este deporte alternativo?
- ⇒ Describan las características del equipo en el que mejor se sintieron.
- ⇒ Expliquen qué fue lo más difícil de estar cambiando de equipo.
- ⇒ Menciona tres recomendaciones que les darían a los demás para conformar un equipo.

## Talentos motrices

### Recursos

Consideren los necesarios de acuerdo con las propuestas a desarrollar.

### Consignas

De manera individual o en equipos; elijan una situación o tarea en la que puedan demostrar de lo que son capaces, es decir, un acto donde pongan a prueba sus capacidades, habilidades y destrezas motrices.

Consideren propuestas como:

- ⊕ *Lanzamientos, encestes o anotaciones de precisión* en los que, por ejemplo, se realicen desde distintas alturas o distancias; con diferentes objetos o inventando nuevas formas de llevarlos a cabo.
- ⊕ *Duelo de baile*, en los que a partir del ritmo y coordinación desarrollen distintos pasos o secuencias de movimiento, ya sea utilizando sólo el cuerpo o con ayuda de ciertos objetos como balones, cuerdas, bastones u otros.
- ⊕ *Trucos y suertes* que pueden ser con ayuda de algún juguete tradicional como el trompo o el yoyo u otro objeto que tengan la facilidad de utilizar y, por supuesto, que no represente ningún riesgo.
- ⊕ *Actividades de expresión corporal*, como mimos, clowns u otros, en los que representen ciertas situaciones a partir del uso de su cuerpo para comunicarse e interactuar con los demás y con los objetos que dispongan.

No olviden que éstas, son sólo algunas propuestas que les orientan respecto a las situaciones que pueden desarrollar; la suma de ideas y talentos puede llevarlos a descubrir y maravillarse con los resultados que pueden llegar a tener.

### Compartan sus experiencias

- ⇒ ¿En qué deben poner atención para conocer sus talentos?
- ⇒ Si pudieran elegir un talento, ¿cuál sería? Argumenten su respuesta.
- ⇒ ¿Por qué es importante que conozcan de lo que son capaces?
- ⇒ Desde su experiencia, expliquen qué pueden hacer cuando hay alguna actividad que se les dificulta.

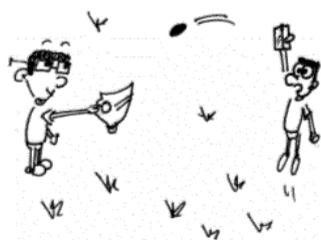
## Suavicesta

### Recursos

Pelotas de esponja o tenis y suavicesta (construida con material reciclado).

### Consignas

Por parejas; exploren algunas formas de lanzar y atrapar una pelota con ayuda de una suavicesta. Será necesario que lleven a cabo las siguientes tareas.



- ⊕ Lanzar con una mano y recibir con la suavicesta.
- ⊕ Lanzar con la suavicesta y recibir con la mano.
- ⊕ Utilizar únicamente la suavicesta para lanzar y atrapar.
- ⊕ Hacer rodar la pelota por el suelo y atraparla con la suavicesta.
- ⊕ Lanzar y atrapar después de que la pelota dé un bote.
- ⊕ Lanzar y atrapar en movimiento (corriendo, siguiendo una trayectoria, antes o después de saltar, entre otras).

Después de estas propuestas pueden aumentar la distancia entre ustedes para realizar los lanzamientos y recepciones, así como inventar nuevas formas de emplear la suavicesta. También es posible que formen equipos de cuatro personas e inventen un juego en el que involucren las propuestas que han experimentado, así como situaciones de otras actividades.

### Compartan sus experiencias

- ⇒ ¿En este tipo de actividades también requieren de una estrategia? Argumenta su respuesta.
- ⇒ Comenten cuáles de las experiencias que han tenido les ayudaron a emplear la suavicesta.
- ⇒ Inventen otro tipo de implemento que les gustaría utilizar para poner a prueba su potencial. Describan una secuencia de retos que pondrían en práctica.

## Desafíos cooperativos

### Recursos

Aros, cuerdas largas de algodón, globos, paracaídas o pedazo de tela (grande), pelotas o balones y colchonetas.

### Consignas

De manera individual y por equipos; realicen los desafíos que se proponen contrastando las ventajas y desventajas de llevarlos a cabo individualmente o con ayuda de sus compañeras y compañeros.

- ⊕ *Lanzar una pelota lo más arriba posible y atraparla*, con ayuda de un paracaídas o un pedazo de tela; también se puede proponer llevar a cabo este desafío desplazándose hasta llegar a un punto acordado e intentar atinar una canasta.
- ⊕ *Transportar un globo de un lado del patio al otro sólo golpeándolo* con alguna parte del cuerpo para evitar que caiga al suelo; de manera individual, sujetando un aro a la altura de la cintura y, en equipos, formando un círculo con cuerdas de algodón.
- ⊕ *Jugar atrapadas* desplazándose únicamente pisando dentro de los aros que estarán distribuidos en toda el área de juego; primero de manera individual y, luego por parejas o tercias, tomados de la mano sin soltarse.
- ⊕ *Cruzar al otro lado*, colocando una cuerda o resorte a diferentes alturas para dividir el área en dos; deberán pasar sin tocar la cuerda; primero individualmente y luego por equipos; se pueden colocar colchonetas para evitar algún accidente.
- ⊕ *Tiro al blanco*, delimitando una zona desde la que deberán derribar cinco objetos antes de un minuto.

No olviden que ustedes pueden compartir sus ideas; lo importante es que identifiquen las ventajas y desventajas de resolver un desafío, tanto de manera individual como en equipo.

### Compartan sus experiencias

- ⇒ ¿De qué manera les fue más fácil realizar las actividades y por qué?
- ⇒ Comenten su opinión respecto a las diferencias entre participar de manera individual o en equipo.

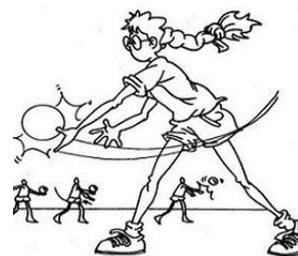
## Tenis de mano

### Recursos

Pelotas y conos o gises para delimitar el área de juego.

### Consignas

De manera individual (uno contra uno) y por parejas (dos contra dos); organizar algunos encuentros de Tenis de mano, en los que experimenten distintos cambios en la dinámica de juego. Para ello, es necesario que conozcas la siguiente información.



### Dinámica y reglas

Es un juego modificado de cancha dividida, en el que cada jugador se coloca en un lado del campo; la finalidad es golpear una pelota para que caiga dentro de la zona del contrincante, buscando que éste no puede devolverla.

- ⊕ Se puede jugar de manera individual, por parejas y hasta en equipos, dependiendo de los acuerdos que se establezcan previamente y el espacio disponible.
- ⊕ El saque inicial es libre y se debe golpear la pelota de manera suave hacia el rival.
- ⊕ Cuando la pelota rebasa la mitad del área, la posesión pasa al oponente.
- ⊕ Se disponen de un máximo de tres toques para devolver la pelota.
- ⊕ Si un jugador no consigue devolver la pelota el contrario obtiene un punto.
- ⊕ Se juegan a 15 tantos o se puede pactar otra puntuación.
- ⊕ Para ganar debe existir una diferencia de dos puntos.
- ⊕ Si la pelota golpea fuera de la zona o rebota más de una vez, el oponente suma un punto.
- ⊕ Si no está clara la legalidad de un punto o jugada, se repite.

Está permitido:

- ⊕ Usar diferentes partes del cuerpo para golpear la pelota.

No está permitido:

- ⊕ En la modalidad de parejas o equipos, que una persona realice dos toques seguidos.
- ⊕ Cualquier falta de respeto o conducta inapropiada; éstas se consideran sanciones graves y, por tanto, el encuentro será suspendido.

Pueden practicar previamente el golpeo de la pelota y pensar algunas estrategias que les permitan tener mejores resultados; por ejemplo, ¿a qué zona del área de juego creen que les convenga enviar la pelota? o ¿es mejor un golpe fuerte o suave?

Después de algunos encuentros modifiquen ciertos elementos del juego:

- ⊕ El tamaño de la pelota (pequeña, mediana o grande) o el tipo que utilizan (esponja, hule o hasta un balón).
- ⊕ Las dimensiones del área de juego (más grande o pequeña) y hasta la forma (circular o rectangular).
- ⊕ El número de jugadores por equipo (uno contra dos; tres contra uno u otra combinación).

### Compartan sus experiencias

- ⇒ Para ustedes ¿qué es una estrategia de juego?
- ⇒ Expliquen ¿por qué las modificaciones de un juego afectan su desempeño?
- ⇒ Mencionen otras modificaciones que realizarían a este juego para practicarlo en otra ocasión.

## Patinaje reciclado

### Recursos

Botellas de plástico vacías (litro o litro y medio) y cuerdas.

### Consignas

De manera individual, por parejas y equipos; exploren distintas maneras en las que pueden patinar con ayuda de botellas de plástico aplastadas. Para ello, es necesario considerar los siguientes aspectos:

Individualmente.

- ⊕ Coloquen una botella de plástico en uno de sus pies e impúlsense con el otro para deslizarse.
- ⊕ Con dos botellas, intenten deslizarse arrastrando ambos pies, de manera alternada.

Por parejas, primero con una botella y luego con dos.

- ⊕ Uno intentará empujar al otro para que se deslice.
- ⊕ Uno jala de los brazos al otro para deslizarse.

Por equipos, alternando la participación.

- ⊕ Uno de los integrantes pisa ambas botellas y los demás lo empujan o jalan.
- ⊕ Igualmente pisando ambas botellas, un integrante sujeta un extremo de una cuerda y los demás el otro, para llevarlo.
- ⊕ Busquen otras maneras de patinar.

Es importante que, tomen en cuenta las medidas de seguridad necesarias para evitar accidentes o lesiones, además de que comprendan que este tipo de actividades requieren de toda su concentración y que asuman la corresponsabilidad de la integridad y cuidado de las demás personas.

### Compartan sus experiencias

- ⇒ Expliquen lo qué tuvieron que hacer para poder deslizarse.
- ⇒ Mencionen tres ejemplos de situaciones en las que requieren las mismas capacidades o habilidades.
- ⇒ Valoren su desempeño en este logro a partir de observaciones y comentarios; por ejemplo: la habilidad que manifestaron al patinar o las actitudes que tuvieron.

## Béisbol 5

### Recursos

Pelota de tenis o esponja y conos, gises o cinta adhesiva para delimitar el área de juego.

### Consignas

Por equipos; practiquen el deporte alternativo de béisbol 5, con la intención de fomentar la disponibilidad corporal y autonomía motriz. Para conocer esta actividad, revisen la siguiente información.

### Dinámica y reglas



Es un deporte con la misma mecánica del beisbol: a la ofensiva, los integrantes de uno de los equipos (por turnos) golpean una pelota para que caiga lo más lejos posible y puedan avanzar por un recorrido establecido mediante bases y al conseguirlo obtienen una carrera; a la defensiva, los jugadores intentan recuperar la pelota lo antes posible y, tocar con ésta al oponente o la base a la que se dirige, lo que se conoce como *out*. Alternan los roles y aquel equipo que logró el mayor número de carreras será el ganador.

- ⊕ Los equipos pueden ser mixtos con cinco integrantes cada uno.
- ⊕ El área de juego se conforma por un cuadrado interior (aproximadamente 13 metros); en cada una de sus cuatro esquinas, se marca un pequeño cuadro (50 cm) para señalar tres bases, numeradas en sentido opuesto a las manecillas del reloj y, el punto de inicio o home; detrás de éste, por la parte de fuera, se marca la zona de golpeo de la pelota (cuadro de 3 metros) y finalmente se establece la zona de jardín, la cual se encuentra, de manera paralela, entre las líneas que corren de primera y tercera base del cuadro interno. Las medidas se pueden adaptar dependiendo del espacio disponible.
- ⊕ Antes de comenzar el partido, se sortean los roles de participación; los ofensivos se colocan en la zona de golpeo de la pelota, mientras que los defensivos se distribuirán en la parte de la zona del jardín.
- ⊕ Los partidos serán por un tiempo acordado previamente o a conseguir un número determinado de carreras.
- ⊕ Cuando el equipo ofensivo tiene tres *outs*, se cambian los roles.

Se permite:

- ⊕ A la ofensiva, golpear la pelota con la palma de la mano o puño para que vaya lo más lejos posible; siempre y cuando, dé un bote en el cuadro interno.
- ⊕ A la defensiva, atrapar la pelota antes de que caiga al suelo, lo que también se cuenta como *out*.
- ⊕ Pasar la pelota entre los integrantes del equipo para conseguir el mayor número de *outs*, posible.
- ⊕ Tener un doble cuadro en la primera base, para evitar choques

No se permite:

- ⊕ Golpear la pelota fuera de la zona de golpeo.
- ⊕ Correr antes de que la pelota esté dentro del cuadro interno.
- ⊕ Obstruir la carrera de las y los jugadores, tanto a la ofensiva, como a la defensiva.

### Compartan sus experiencias

- ⇒ ¿Cuáles fueron las situaciones que se les facilitaron o dificultaron?
- ⇒ Expliquen tres acciones que podrían practicar para mejorar su desempeño.

## Plan de acción

### Recursos

Pelotas.

### Consignas

Por equipos; diseñen estrategias de acuerdo con las características de los siguientes juegos tradicionales, populares y autóctonos.

- ⊕ *Encantados*. Se trata de que una persona será el “encantador” e intentará alcanzar o tocar al resto de las y los participantes para que queden congelados, al mismo tiempo que éstos buscarán evitarlo. Definan el tiempo de juego en cada oportunidad y el tamaño del área.
- ⊕ *Quemados*. Uno de las o los jugadores se colocará al frente, a una distancia acordada previamente e intentará esquivar las pelotas que serán lanzadas por el resto. Establezcan el número de pelotas de las que dispondrán.
- ⊕ *Al gato y al ratón*. Una persona se coloca al centro del área de juego e intentará interceptar una pelota u objeto que será lanzada por el resto. Acuerden las reglas básicas para esta actividad.

Pongan en práctica estos juegos y apliquen las estrategias que diseñaron, con la intención de que puedan corroborar su efectividad, reflexionen sobre la mejora que observan en su actuación y valoren las condiciones que favorecen su participación.

### Compartan sus experiencias

- ⇒ ¿Cuáles son los factores que inciden para que sus estrategias sean efectivas?
- ⇒ Expliquen cómo el tener una estrategia, mejora su desempeño en los juegos.
- ⇒ Comenten cuáles fueron las mejores estrategias que observaron.

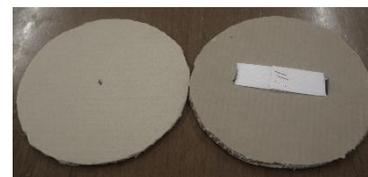
## Paladós

### Recursos

Palas de mano y pelotas de tenis o esponja.

### Consignas

De manera individual y por parejas; participen en algunos encuentros de este deporte alternativo. Primero es preciso que, practiquen algunas situaciones para familiarizarte con el material, por lo que, pueden:



#### *De manera individual*

- ✦ Golpear una pelota con una pala para evitar que caiga al suelo; luego con ambas, alternando derecha e izquierda.
- ✦ Golpear la pelota para que rebote contra el suelo con una pala y, luego alternando ambas. También pueden intentarlo contra una pared sin que caiga al suelo o después de que rebote una vez.

#### *Por parejas*

- ✦ Buscar diferentes formas de golpear la pelota con las palas, uno primero y otro después; alternando derecha e izquierda; pueden modificar la fuerza que utilizan, la altura que le dan a la pelota o la formas de golpearla.

### Dinámica y reglas

Este juego es de cancha dividida y consiste en enviar y devolver la pelota utilizando dos palas que se tendrán, una en cada mano; la finalidad es golpearla para que caiga dentro del terreno de juego y evitar que el contrario pueda regresarla.

- ✦ El saque inicial es libre y se debe golpear la pelota de manera suave hacia el otro lado.
- ✦ Cuando la pelota rebasa la mitad del área, la posesión pasa al oponente.
- ✦ Se dispone de un sólo golpe para devolver la pelota.
- ✦ Se puede jugar de manera individual o por parejas.
- ✦ Si un jugador no consigue devolver la pelota, el contrario obtiene un punto.
- ✦ Se juegan a 15 tantos o se puede pactar otra puntuación.
- ✦ Para ganar debe existir una diferencia de dos puntos.
- ✦ Si la pelota golpea fuera de la zona o rebota más de una vez, el oponente suma un punto.
- ✦ Si no está clara la legalidad de una anotación o jugada, se repite.

Se permite:

- ✦ Usar las palas solamente para golpear la pelota.

No se permite:

- ✦ Cualquier falta de respeto o conducta inapropiada; éstas se consideran sanciones graves y, por tanto, el encuentro será suspendido.

Recuerden que también tienen la oportunidad de proponer algunas modificaciones a los elementos del juego para incrementar el nivel de complejidad o adaptar sus estrategias.

### Compartan sus experiencias

- ⇒ ¿Cuáles consideran que son las tres principales diferencias de utilizar las palas para golpear la pelota en lugar de sus manos?
- ⇒ ¿De qué manera tuvieron que modificar sus estrategias al utilizar las palas?
- ⇒ ¿Quién de sus compañeras o compañeros tuvo el mejor desempeño y por qué?

## ¿Condición que...?

### Recursos

Consideren los necesarios de acuerdo con las propuestas a desarrollar.

### Consignas

Por equipos; expliquen lo que entienden por cada uno de los conceptos que se presentan y propongan algunas actividades que les permitan favorecer su desarrollo.

Concepto	Explicación	Actividades
Fuerza		
Velocidad		
Resistencia		
Flexibilidad		

Dialoguen grupalmente para aclarar los conceptos y corroborar que sus propuestas sean pertinentes, además de que establezcan acuerdos respecto a los aspectos que deben considerar para su desarrollo; por ejemplo, no realizar un esfuerzo mayor al que están acostumbrados o establecer niveles de complejidad que les permitan incrementar paulatinamente la exigencia de éstas.

### Compartan sus experiencias

- ⇒ ¿Por qué es importante desarrollar, mantener y mejorar la condición física?
- ⇒ Describan un ejemplo de situación de su vida diaria en el que utilizan alguna de estas capacidades físico-motrices.
- ⇒ ¿De qué manera se relaciona una buena condición física con la salud?
- ⇒ Expliquen algunas características que debe tener una actividad para que les ayude a desarrollar su condición física.

## Colpbol

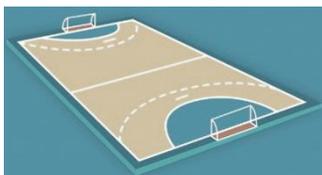
### Recursos

Pelotas de vinil.

### Consigna

Por equipos; organicen un minitorneo de *colpbol* en el que experimenten distintos roles tanto en la organización de éste, así como en su participación durante los encuentros. Para ello, es necesario que conozcan los aspectos básicos de este juego.

### Dinámica y reglas



La finalidad es golpear una pelota con la parte superior del cuerpo (manos, brazos y cabeza) para trasladarla hacia la portería del equipo contrario y conseguir una anotación.

- ⊕ Se conforman dos equipos mixtos de siete jugadores cada uno.
- ⊕ Se práctica en un terreno similar a una cancha de fútbol rápido o fútbol siete, aunque las dimensiones se pueden adaptar, de acuerdo con el espacio disponible.
- ⊕ Los saques: inicial, de banda y esquina, se realizan como en el fútbol, con la diferencia de ser con un golpe de la mano a la pelota.
- ⊕ Los encuentros tienen una duración de dos períodos de 20 minutos cada uno. No obstante, también se puede acordar un tiempo menor para incrementar la participación.

### No está permitido

- ⊕ Golpear la pelota con el puño.
- ⊕ Que un jugador golpee dos veces la pelota o lo haga con la parte inferior del cuerpo (piernas o pies), de manera intencional.
- ⊕ Atrapar, retener o lanzar la pelota con una o ambas manos.
- ⊕ El contacto entre jugadores.
- ⊕ Cualquiera de las anteriores, se considera falta; lo que implica el reinicio del juego con un tiro libre desde la zona en la que se señaló.
- ⊕ Sólo el portero podrá utilizar los pies para golpear la pelota.
- ⊕ Cualquier falta de respeto o conducta inapropiada; éstas se consideran sanciones graves y, por tanto, el encuentro será suspendido.

Acuerden de manera conjunta, las normas básicas de participación, así como los roles que deberán cumplir en los diferentes momentos (portero, delantero, defensor, arbitro, etcétera).

### Compartan sus experiencias

- ⇒ ¿De qué manera este tipo de actividades favorecen su condición física?
- ⇒ ¿Qué aspectos deben tomar en cuenta para llevar a cabo un torneo?
- ⇒ Expliquen por qué deben asumir y responsabilizarse de un rol, tanto en la organización, como en el juego.

## Recorridos motrices

### Recursos

Consideren los necesarios de acuerdo con las propuestas acordadas.

### Consigna

Por equipos; diseñen un recorrido en el que empleen sus capacidades, habilidades y destrezas motrices, además de favorecer su condición física. Para ello, pueden considerar las siguientes ideas.

- ⊕ *Desplazarse a máxima velocidad* esquivando una serie de obstáculos como pueden ser conos para ir en zigzag; bancas para caminar por arriba o debajo de ellas; etcétera.
- ⊕ *Saltar distintos objetos o marcas*, por ejemplo, con un pie o ambos; cayendo dentro de algunos aros; señalando con cinta dos líneas paralelas para brincar de una a otra; una torre de colchonetas para pasar por encima, entre otras.
- ⊕ *Cumplir con cierto número de repeticiones* de una actividad como flexiones de brazo, sentadillas o abdominales; cargar unas pequeñas mancuernas (elaboradas con material de reúso), etcétera.
- ⊕ *Jalar o empujar objetos* como una llanta con una cuerda, una pila de colchonetas o balones rellenos de arena.
- ⊕ *Avanzar de un lado al otro* botando un balón; golpeando una pelota o globo con una raqueta; equilibrando un objeto, entre otras.

Pueden desafiarse para descubrir cómo pueden conseguirlo en el menor tiempo o lo que pueden hacer para lograr el mayor número de veces en determinado tiempo, entre otras ideas que pueden acordar. Asimismo, es importante que dialoguen respecto a la preparación y organización previa de estas actividades, con la finalidad de evitar lesiones o accidentes, así como verificar la pertinencia de sus propuestas.

### Compartan sus experiencias

- ⇒ Diseñen un nuevo recorrido en el que empleen capacidades, habilidades y destrezas motrices en las que tienen mayor dificultad. Pueden elaborar un pequeño croquis y señalar las pruebas a superar.
- ⇒ Expliquen los cambios que tendrían en su desempeño y condición física, si practican constantemente este tipo de recorridos.

## Bádminton

### Recursos

Raquetas, gallitos y red o resorte.

### Consignas

De manera individual y parejas; organicen algunos partidos de bádminton en los que, además de ajustar su desempeño en el uso de los implementos de este deporte, deben diseñar y aplicar distintas estrategias.

Revisen la siguiente información que les será de utilidad.

### Dinámica y reglas

Este deporte alternativo consiste en golpear un gallito con una raqueta y enviarlo al campo contrario por encima de una red o resorte, con la finalidad de que caiga dentro del área del equipo contrario o éste no pueda devolverlo, lo que otorga un punto.

- ⊕ El área de juego es similar a una cancha de voleibol y las medidas se pueden adaptar de acuerdo con el espacio disponible.
- ⊕ Se coloca una red o resorte a una altura de 1.5 metros, aproximadamente.
- ⊕ Los encuentros pueden ser individuales o por parejas, según se acuerde.
- ⊕ Se juega a tres sets de 15 tantos cada uno.
- ⊕ Para ganar debe existir diferencia de dos puntos.
- ⊕ El juego inicia con un lanzamiento desde la línea de fondo del equipo con la posesión del gallito.



Antes de iniciar pueden realizar algunas actividades que les permitan familiarizarse con el uso de los implementos, como equilibrar el gallito en la raqueta; golpearlo determinado número de veces seguidas sin que se caiga; intentar dirigirlo para que caiga en una zona específica, entre otras.

### Compartan sus experiencias

- ⇒ Expliquen cuáles fueron las estrategias que utilizaron en los encuentros y qué tomaron en cuenta para diseñarlas.
- ⇒ ¿De qué manera tuvieron que comunicarse y coordinarse con su compañera o compañero cuando jugaron en pareja?, ¿cómo sabían quién tenía que golpear el gallito o dónde se colocaban en la cancha?

## Ringo

### Recursos

Aros pequeños elaborados con material de reúso, red o resortes.

### Consignas

De manera individual o por parejas; pongan a prueba sus capacidades, habilidades y destrezas motrices, para que desempeñen distintos roles en algunos encuentros de ringo. Para ello, es necesario que conozcan las características de esta actividad.

### Dinámica y reglas



Es un juego de cancha dividida, centrado en el lanzamiento y recepción de un aro; tiene como finalidad que éste caiga en el suelo dentro de la zona del oponente o equipo contrario, evitando que logren devolverlo; el jugador o el equipo que lo consiga obtiene un punto.

- ⊕ El área de juego es similar a una cancha de voleibol y las medidas se pueden adaptar de acuerdo con el espacio disponible.
- ⊕ Se coloca una red o resorte a una altura de dos metros aproximadamente.
- ⊕ Se puede jugar de manera individual, por parejas o en equipos, según se acuerde.
- ⊕ El juego inicia con un lanzamiento desde la línea de fondo del equipo con la posesión del aro.
- ⊕ Se juega a 15 tantos y para ganar debe existir una diferencia de dos puntos.

*Está permitido:*

- ⊕ Atrapar el aro con una mano.
- ⊕ Dar un pase antes de lanzar hacia el otro lado.

*No está permitido:*

- ⊕ Que el aro caiga de manera vertical.
- ⊕ Que toque la red o resorte.

Previo a los encuentros pueden explorar diferentes formas de lanzar y atrapar el aro, lanzamientos y recepciones por encima de la red, además de ciertas estrategias que pueden poner a prueba en los encuentros.

### Compartan sus experiencias

- ⇒ ¿Cuáles son los roles que pudieron experimentar en este juego?
- ⇒ ¿De qué manera este tipo de actividades les permiten desarrollar y mejorar su condición física?
- ⇒ Mencionen dos capacidades físico-motrices que emplean durante los encuentros y expliquen por qué.
- ⇒ Evalúen su desempeño en los encuentros; por ejemplo, si cumplieron con el rol que tenían asignado o respecto a quién manifestó una buena condición física.

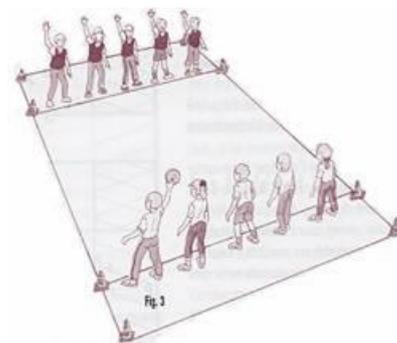
## Ultimate

### Recursos

Discos voladores.

### Consignas

Por equipos; participen en la organización y desarrollo de un torneo de *Ultimate*, con la intención de reconocer sus características y el tipo de capacidades, habilidades y destrezas motrices que requieren poner en práctica.



### Dinámica y reglas

Es un deporte colaborativo en el que no existe contacto; consiste en lanzar y atrapar un disco para llevarlo desde un extremo del área al otro (zona de anotación); el equipo que lo consiga obtiene un punto y, por tanto, el que logre el mayor número será el ganador.

- ⊕ Se conforman equipos mixtos de siete jugadores.
- ⊕ El área de juego es similar a un campo de fútbol americano. No obstante, se pueden adaptar sus medidas dependiendo del espacio disponible.
- ⊕ Se juega a 13 puntos o se puede establecer un tiempo límite.
- ⊕ El juego inicia con un volado para determinar quien recibirá la primera posesión del disco. Ambos equipos estarán colocados en los extremos, el defensor enviará el disco a los atacantes y comenzará el encuentro.
- ⊕ Cada vez que caiga el disco al suelo, salga del campo o sea interceptado, la posesión cambia al equipo contrario.

Está permitido:

- ⊕ Mantener la posesión del disco por 10 segundos (el defensor deberá contar este tiempo en voz alta).
- ⊕ Pasar y atrapar el disco, cualquier cantidad de veces.
- ⊕ Bloquear, interceptar o desviar la trayectoria del disco.

No está permitido:

- ⊕ Desplazarse cuando se tenga posesión del disco en la mano.
- ⊕ Arrebatarse el disco de las manos.
- ⊕ Salirse del área de juego acordada.
- ⊕ El contacto físico entre los participantes.
- ⊕ Cualquier falta de respeto o conducta inapropiada; éstas se consideran sanciones graves y, por tanto, el encuentro será suspendido.

Tomen en cuenta todas las precauciones necesarias para evitar lesiones o accidentes; además de practicar algunas actividades que les permitan familiarizarse con el uso del disco: lanzar y atrapar de manera individual, por parejas y equipos, modificando las distancia y alturas; lanzar el disco para que una compañera o compañero corra a toda velocidad y lo atrape, entre otras. De ser posible, organicen un pequeño torneo de *Ultimate* para que puedan poner en práctica las experiencias que adquirieron.

### Compartan sus experiencias

- ⇒ ¿Cuál fue la diferencia de participar en este deporte con respecto a otros juegos y actividades?
- ⇒ ¿Qué tipo de roles y estrategias pudieron experimentar en este deporte?

## Indiaca

### Recursos

Red o resorte e indiaca.

### Consignas

De manera individual, por parejas o equipos; mejoren el desarrollo de sus capacidades físico-motrices por medio del deporte alternativo, Indiaca. Además, considera que este tipo de propuestas lúdicas les permiten adaptar sus habilidades y destrezas motrices a las condiciones que se presentan y, por tanto, pueden valorar su desempeño.

Para conocer más sobre este deporte, consulten la siguiente información.

### Dinámica y reglas

Es una actividad que consiste en golpear una indiaca con la palma de la mano para que caiga al suelo en la zona del equipo contrario o dificultar que puedan enviarla de regreso.



- ⊕ El área de juego es similar a una cancha de voleibol y las medidas se pueden adaptar de acuerdo con el espacio disponible.
- ⊕ Se coloca una red o resorte a una altura de dos metros aproximadamente.
- ⊕ Se puede jugar de manera individual, por parejas o en equipos, según se acuerde.
- ⊕ Se juega a tres sets de 15 tantos cada uno. Para ganar debe existir diferencia de dos puntos.
- ⊕ El juego inicia con un lanzamiento desde la línea de fondo del equipo con la posesión de la indiaca.

Está permitido:

- ⊕ Dar tres toques por cada equipo antes de enviar la indiaca al lado contrario.
- ⊕ Que la indiaca toque la red, a menos que sea en un saque.
- ⊕ Golpear la indiaca con cualquier parte del cuerpo que sea del tronco superior.

No está permitido:

- ⊕ Tocar la red o resorte.
- ⊕ El bloqueo, ni el remate.
- ⊕ Que la misma persona toque la indiaca dos veces seguidas.

Es importante que se familiaricen con el material; por lo que, antes de iniciar pueden explorar diferentes formas de golpear la indiaca, además de buscar ciertas estrategias que podrían utilizar durante el juego.

### Compartan sus experiencias

- ⇒ ¿En qué situaciones pudieron percibir que estaban empleando alguna de sus capacidades físico-motrices?
- ⇒ Expliquen tres formas en las que este deporte alternativo le ayuda a mejorar su condición física.
- ⇒ Comenten con sus compañeras y compañeros algunas modificaciones que harían más complicada esta actividad.

## Kin-ball

### Recursos

Pelota playera o gigante, la cual puede ser elaborada con una bolsa de plástico rellena de globos y reforzada con cinta.

### Consignas

Por equipos; valoren la importancia de sus compañeras y compañeros de equipo al participar en algunos encuentros de *kin-ball*. Para ello es necesario que conozcan la siguiente información.



### Dinámica y reglas

Es un juego en el que participan tres equipos al mismo tiempo, la finalidad es lanzar una pelota gigante, con la intención de que no pueda ser atrapada por alguno de los otros equipos y toque el suelo.

- ⊕ Se conforman equipos mixtos de cuatro integrantes cada uno; los cuales también deberán estar identificados por un color.
- ⊕ El área de juego es un cuadrado de 20 metros por 20 metros aproximadamente, no obstante, se pueden ajustar las medidas dependiendo del espacio disponible.
- ⊕ Se juegan tres períodos de 15 minutos; de la misma forma se pueden acordar otros tiempos para favorecer la participación.
- ⊕ Todos los integrantes del equipo con la posesión de la pelota deben mantener contacto con ésta; por lo que tres se colocan sosteniéndola por debajo, formando una especie de pilar o tripié y, el cuarto será el que la golpee.
- ⊕ Antes de golpear la pelota, se deberá gritar el color del equipo al que se reta y, por tanto, será el que intentará atraparla antes de que caiga al suelo; si lo consigue podrá organizarse para lanzar nuevamente la pelota.
- ⊕ En caso de que el equipo que se mencionó no logre evitar que la pelota caiga o cometa una falta, los otros dos equipos reciben un punto.
- ⊕ El equipo que obtenga el mayor puntaje será el ganador.

Se permite:

- ⊕ Golpear la pelota utilizando los brazos o puños de la mano.
- ⊕ Utilizar cualquier parte del cuerpo para evitar que la pelota caiga al suelo.
- ⊕ Desplazarse dentro del área de juego con la pelota.
- ⊕ Engañar a los contrarios, es decir, que cualquier jugador pueda ser el que golpee la pelota.

No se permite:

- ⊕ Obstruir el lanzamiento de la pelota o el paso de los integrantes de los otros equipos.
- ⊕ Lanzar intencionalmente la pelota hacia un integrante del equipo contrario.

Es momento de ponerse en marcha, realicen algunas acciones que les permitan adaptarse mejor a este tipo de deporte (correr y atrapar la pelota antes de que caiga, tratar de dominarla, golpearla de diferentes maneras, entre otras). Luego, lleven a cabo algunos encuentros.

### Compartan sus experiencias

- ⇒ ¿Por qué consideran que se inventó este tipo de deportes?, ¿cuáles son las ventajas que le encuentran?
- ⇒ ¿De qué manera te beneficia este tipo de actividades?

## Tchoukball

### Recursos

Balones pequeños o pelotas, conos y dos mallas elásticas o cuadros de madera.

### Consignas

Por equipos; revisen en qué consiste el *Tchoukball* y organicen algunos encuentros en los que experimenten la lógica de este deporte alternativo, además de explorar las capacidades, habilidades y destrezas motrices que se requieren emplear.

### Dinámica y reglas



El juego consiste en hacer que una pelota impacte en el centro de una malla elástica o cuadro de madera y, al conseguirlo, caiga al piso. Si se logra, se obtiene un punto; el equipo que logró la mayor cantidad será el ganador.

- ⊕ Se conforman equipos mixtos de siete jugadores cada uno.
- ⊕ El área es similar a una cancha de básquetbol, aunque sus medidas se pueden modificar dependiendo del espacio disponible. En ambos extremos se delimita una zona restringida de aproximadamente tres metros, en la que estará colocada la malla elástica inclinada o cuadro de madera recargado sobre una base firme.
- ⊕ Se juegan tres tiempos de 15 minutos o también se puede acordar un lapso distinto para fomentar una mayor participación.
- ⊕ La posesión de la pelota se recupera después del intento de una anotación o de una falta, así como cuando se consigue una anotación.

Se anota un punto:

- ⊕ Cada vez que la pelota rebote en el centro de la malla elástica y luego caiga al piso.
- ⊕ Cuando el defensor deja caer la pelota después de que rebotó en la malla elástica.
- ⊕ Cuando se detiene la pelota dentro de la zona prohibida.

Será un punto en contra si:

- ⊕ La pelota impacta en la malla y rebota en el área prohibida; cae fuera de la cancha o no golpea la malla.
- ⊕ La pelota rebota sobre el jugador que la lanzó.

Se permite:

- ⊕ Dar tres pasos con la posesión de la pelota y mantenerla por tres segundos (por cada jugador), así como realizar tres pases en cada jugada (por equipo).
- ⊕ Atacar una misma malla elástica o cuadro de madera, tres veces seguidas.
- ⊕ Lanzar la pelota en cualquiera de las dos mallas elásticas o cuadros de madera.

No está permitido:

- ⊕ Interceptar la pelota.
- ⊕ El contacto entre jugadores; por lo que, si alguien obstruye el camino o golpea al rival, se sanciona.
- ⊕ Cualquier falta de respeto o conducta inapropiada; éstas se consideran sanciones graves y, por tanto, el encuentro será suspendido.

### Compartan sus experiencias

- ⇒ ¿Por qué creen que se han inventado nuevos deportes?
- ⇒ ¿En qué les beneficia conocer y practicar este tipo de propuestas?

## Reinventando el atletismo

### Recursos

Considera los necesarios de acuerdo con las pruebas acordadas.

### Consignas

De manera individual; propongan una serie de pruebas asociadas con el atletismo, en las que todas y todos tengan las mismas posibilidades de éxito, lo que implica precisar la finalidad de cada una y las condiciones que se deben cumplir. Recuerden que pueden hacer los cambios que consideren necesarios, pues lo importante es ponerse a prueba y fomentar la participación.

Algunas ideas que les pueden ayudar son las siguientes:

- ⊕ *Lanzamiento de calcetín.* Se coloca una pelota de espuma dentro de un calcetín y se hace un nudo; la finalidad es girar este objeto por encima de la cabeza e impulsarlo lo más lejos posible.
- ⊕ *Carrera de relevos siameses.* Por parejas, amarradas de los pies por un resorte o cuerda, deberán realizar un recorrido en el menor tiempo posible.
- ⊕ *Lanzamiento de cohete.* Con ayuda de materiales de reúso como tubos de fomi o hule espuma, se elabora un cohete que deberá ser lanzado lo más lejos posible.
- ⊕ *Saltos a las colchonetas.* Formando una pila de colchonetas, se realiza una serie de brincos hacia éstas; por ejemplo, buscando colocarse encima del mayor número posible o realizando caras y gestos humorísticos, figuras geométricas con el cuerpo; entre otras.

Ahora es momento de dialogar con sus compañeras y compañeros, con la intención de acordar las pruebas que cumplen con las premisas planteadas inicialmente: mismas posibilidades, inclusión y equidad; luego pónganlas en práctica.

### Compartan sus experiencias

- ⇒ ¿Por qué las pruebas que seleccionaron cumplen con las premisas mencionadas?
- ⇒ ¿Cuáles son las capacidades, habilidades y destrezas motrices que pusieron en práctica con estas actividades?

## Tochito

### Recursos

Paliacates y balón de fútbol americano de esponja.

### Consignas

Por equipos; participen en algunos encuentros de tochito en los que además de conocer este deporte alternativo, será necesario que diseñen algunas estrategias, con base en la dinámica y los roles que desempeñan (ofensivos y defensivos).



### Dinámica y reglas

Este deporte alternativo consiste en llevar un balón de un extremo del campo al otro. Para conseguirlo el equipo atacante contará con cuatro oportunidades en las que, ya sea por medio de pases o corriendo con el balón, intentarán llegar a la zona de anotación; el equipo defensor buscará evitarlo, ya sea bloqueando los pases o deteniendo al corredor o receptor (quitándole un paliacate que llevará en la cintura o tocándole la espalda). El equipo que consiga el mayor número de anotaciones será el ganador.

- ⊕ El campo de juego es similar al del fútbol americano y las medidas se adaptan dependiendo del espacio disponible.
- ⊕ Se conforman equipos con el mismo número de integrantes.
- ⊕ Se juegan cuatro cuartos de cinco minutos, aunque se puede modificar este tiempo para propiciar una mayor participación; también se es posible acordar un número de anotaciones a lograr.
- ⊕ El juego inicia con una patada al balón o un lanzamiento profundo por parte de un equipo acordado previamente (por medio de un volado).
- ⊕ Cuando el equipo que ataca no logra avanzar hasta la zona de anotación con sus cuatro oportunidades, pierde la posesión de balón y, por lo tanto, se convierte en equipo defensor.

Se permite:

- ⊕ A los atacantes, mandar pase a un receptor que podrá correr hasta que sea detenido por algún integrante del otro equipo.
- ⊕ A los defensores, interceptar el pase y, por tanto, tomar posesión del balón.

No se permite:

- ⊕ Obstruir o jalar a los rivales.
- ⊕ Arrebatarse el balón.
- ⊕ Invadir la zona del equipo contrario antes de iniciar la jugada.
- ⊕ Cualquier falta de respeto o conducta inapropiada; éstas se consideran sanciones graves y, por tanto, el encuentro será suspendido.

Ahora que ya conocen los aspectos básicos de este deporte pueden pensar en algunas estrategias de juego; consideren que en algunos momentos tendrán que defender y en otros atacar, lo que quiere decir que deben tomar en cuenta ambas situaciones a la hora de definir roles y estrategias.

### Compartan sus experiencias

- ⇒ Señalen las principales características de los roles que desempeñaron.
- ⇒ Expliquen las estrategias más efectivas que tuvo su equipo.
- ⇒ Mencionen qué equipo tuvo el mejor desempeño y por qué.

## Korfball

### Recursos

Cesto de *Korfball* y balones de fútbol o pelotas.

### Consignas

Por equipos; participen en algunos partidos de *Korfball*, con la intención de conocer su dinámica y las situaciones de juego que se presentan, así como valorar las oportunidades que brinda al ser un deporte mixto. Para conocer esta actividad, es necesario que revisen la siguiente información.

### Dinámica y reglas

Este juego consiste en llevar una pelota por medio de pases hasta la cesta del equipo contrario para intentar introducirla en ésta, lo que se considera un punto; el equipo que consiga el mayor número de anotaciones será el ganador. Para ello, los integrantes se dividen en ofensiva y defensiva, dado que sólo podrán desplazarse en la zona que les corresponda, de acuerdo con los roles que tengan asignados; no obstante, cuando se realicen dos anotaciones, se deberán intercambiar: quienes atacan ahora defienden y viceversa.



- ✦ Se conforman equipos mixtos; se juegan cuatro contra cuatro (dos hombres y dos mujeres). Siempre deberá existir una pareja mixta a la defensa o el ataque.
- ✦ El área de juego es rectangular, dividida en dos zonas y, dentro de éstas, se colocan una cesta arriba de un palo a una altura aproximada de 3 a 3.5 metros. No obstante, las medidas se pueden ajustar dependiendo del espacio y materiales disponibles.
- ✦ Se juegan dos tiempos de 10 minutos para promover una mayor participación, aunque también se puede acordar algún ajuste.
- ✦ La defensa es individual y por sexo, es decir, mujeres marcan a mujeres y hombres a hombres.

Está permitido:

- ✦ Jugar alrededor de la cesta.
- ✦ Pasar el balón o intentar interceptarlo, así como bloquear el tiro una vez se haya desprendido de las manos.
- ✦ La entrada al cesto a dos pasos (similar al básquetbol).

No se permite:

- ✦ Los desplazamientos o regates con la pelota.
- ✦ El contacto físico entre participantes. Lo anterior es penalizado, ya sea con la posesión de la pelota o con un tiro libre, dependiendo de la zona de juego (defensa o ataque).

Previamente pueden practicar algunas situaciones que les permitan tener mayor experiencia, por ejemplo, para desplazarse en la cancha o tirar al cesto.

### Compartan sus experiencias

- ⇒ ¿Cuál es su opinión sobre la dinámica de este deporte y la participación igualitaria de hombres y mujeres?
- ⇒ ¿Qué tipo de actitudes y valores manifestaron sus compañeras y compañeros durante los encuentros?
- ⇒ Expliquen algunos cambios que harían a otros juegos o deportes para promover la participación de hombres y mujeres por igual.

## Feria de la motricidad

### Recursos

Consideren los necesarios de acuerdo con los pabellones o puestos acordados.

### Consignas

Por equipos; planteen cinco propuestas de pabellones o puestos a incluir en la feria, los cuales se vinculen con la participación igualitaria de todos sus compañeros, así como la aplicación de su potencial (cognitivo, motor y social).

Algunos ejemplos que pueden considerar son los siguientes:

- ⊕ *En los que requieres precisión.* Por ejemplo, con ayuda de un aro amarrado a una cuerda recuperar algunos objetos (pescar); atinar pelotas en recipientes de plástico; derribar un objeto lanzándole ligas o atrapar distintos tipos de pelotas con un costal.
- ⊕ *En los que se busca emplear la fuerza.* Por ejemplo, jalar la cuerda (uno contra uno o por equipos); cargar determinado número de objetos por cierto tiempo o mantener una postura corporal (parado de manos).
- ⊕ *En los que se requiere de coordinación.* Por ejemplo, al realizar una secuencia de movimientos a cierto ritmo; armar una torre de vasos en el menor tiempo posible o manipular distintos objetos al mismo tiempo (malabares).
- ⊕ *En los que se utilizan los sentidos.* Por ejemplo, seguir un recorrido con los ojos vendados o adivinar un objeto sólo con el tacto.

Acuerden con los demás equipos las que consideren las mejores propuestas y pónganlas en práctica; recuerden colaborar en la organización y desarrollo de las actividades y alternar los roles para que todos puedan experimentar estas actividades.

### Compartan sus experiencias

- ⇒ ¿Cómo fue el ambiente y las actitudes que manifestaron?
- ⇒ Dialoguen acerca de los beneficios que tiene participar en actividades como esta feria.
- ⇒ Pidan a un integrante de otro equipo que valore las propuestas que realizaron (fueron sencillas o difíciles; fomentan la participación, etcétera).

## Lacrosse

### Recursos

Bastones de *Lacrosse* y pelotas de esponja o beisbol.

### Consignas

Por equipos; participen en un proceso de iniciación deportiva al *Lacrosse*, en el que además de conocer este deporte alternativo, podrás manipular nuevos implementos, adaptar tu desempeño y desenvolverte en algunos encuentros para poner en práctica tu pensamiento estratégico. Previo a los encuentros es necesario que exploren algunos elementos básicos, como manipular el bastón de diferentes formas e intentar atrapar o levantar la pelota; realizar tiros a la portería o pases entre integrantes del mismo equipo; desplazarse con el bastón siempre sujetándolo con ambas manos y buscando mantener una distancia de sus compañeras y compañeros, entre otros.



### Dinámica y reglas

Este deporte se practica por equipos y tiene como finalidad trasladar una pelota por el campo de juego con ayuda de unos bastones que cuentan con una pequeña cesta; de tal forma que, se puede recoger, pasar y llevar la pelota hasta llegar a la portería del equipo contrario e intentar meterla. Gana el equipo que consiga el mayor número de anotaciones.

- ⊕ El área de juego es similar a una cancha de fútbol y las medidas se pueden adaptar de acuerdo con el espacio disponible.
- ⊕ Las porterías se colocan antes de las líneas finales dentro de un círculo al cual sólo los porteros podrán tener acceso.
- ⊕ Los equipos se conforman por cinco jugadores y un portero; todos deberán utilizar un bastón.
- ⊕ Se pueden jugar encuentros de 15 minutos o ajustarlos para una mayor participación.
- ⊕ Cuando la pelota abandona el campo, el equipo contrario al último que la tocó, la pondrá en juego desde el punto en el que salió.
- ⊕ Cada equipo dispone de 30 segundos para intentar realizar una anotación; en caso de que se termine el tiempo cambia la posesión de la pelota.

Se permite:

- ⊕ Mantener la posesión de la pelota por cinco segundos (para cada jugador).
- ⊕ Levantar la pelota del suelo con el bastón aún en el área de los porteros (sin ingresar a ésta).
- ⊕ Interceptar o bloquear un pase con el bastón.

No está permitido:

- ⊕ Tocar la pelota con la mano, a excepción del portero cuando se encuentre en su área.
- ⊕ Que los porteros reciban pase mientras estén en su área, aunque puede salir de ella y participar como jugador.
- ⊕ Invadir las áreas de los porteros o que ellos tomen la pelota fuera y luego ingresen a ésta.
- ⊕ Ningún tipo de contacto físico.
- ⊕ Cualquier falta de respeto o conducta inapropiada; éstas se consideran sanciones graves y, por tanto, el encuentro será suspendido.

### Compartan sus experiencias

- ⇒ ¿Cómo se sintieron al usar el bastón y qué tuvieron que hacer para adaptar su desempeño a este implemento?
- ⇒ Expliquen alguna estrategia que haya empleado y cuál fue su efectividad.

## Semana de los desafíos

### Recursos

Consideren los necesarios de acuerdo con los desafíos acordados.

### Consignas

Por equipos; practiquen a lo largo de una semana distintos desafíos que se elegirán de manera grupal, con la intención de conseguir que todas y todos alcancen las metas acordadas. Entre las propuestas se pueden considerar las siguientes:

- ⊕ *Carreras de obstáculos.* Diseñar un pequeño recorrido a realizar en el menor tiempo posible, con pruebas como saltos de altura o distancia; cruzar una telaraña de resortes; rodar una serie de llantas para derribar objetos; realizar cierto tipo de encestes, entre otros.
- ⊕ *Salto de cuerda.* Desarrollar una secuencia de saltos de cuerda sin detenerse por determinado tiempo; por ejemplo, saltando con pies juntos; luego con doble giro de cuerda en un salto; después saltando, alternando los pies (derecho e izquierdo) y, al final, saltando y cruzando brazos.
- ⊕ *Tareas motrices.* Cumplir con las consignas y tiempo acordado en cada tarea, sin detenerse; por ejemplo: primero, 30 segundos de saltos seguidos lo más alto posible; segundo, ir y regresar corriendo de un lado del área al otro, por un minuto; tercero, seguir una secuencia de movimientos de pies en una escalera de piso, dos minutos; cuarto, en posición de flexiones de brazos mantenerse por un minuto; quinto, desplantes de pierna al frente, por 30 segundos.
- ⊕ *Minitorneo de juegos modificados.* Participar en encuentros de cinco minutos de diferentes juegos modificados, como *Cuadriporterías*, *Tenis de mano* o *Colpbol*.

Acuerden los momentos en los que practicarán estos desafíos, así como la organización que requieren. Tomen en cuenta las medidas de seguridad necesarias para evitar accidentes, así como las normas básicas de convivencia.

### Compartan sus experiencias

- ⇒ ¿De qué manera este tipo de desafíos se relacionan con la mejora de tu condición física?
- ⇒ ¿Cuáles consideras que son los beneficios de practicar una misma actividad durante cierto tiempo?
- ⇒ Dialoguen en su equipo respecto de los desafíos que afrontaron, mencionen los tres en los que tuvieron mayores dificultades; expliquen por qué.

## Evaluación de los logros

Es preciso que valoren los distintos aprendizajes que han desarrollado, pues una de las finalidades de su formación, es que puedan llevarlos a su vida cotidiana; además de que reconozcan aspectos en los que requieren poner mayor atención para mejorar su desempeño.

Para ello, revisen el siguiente instrumento en el que observarán los aprendizajes que pusieron en marcha y una serie de niveles, lo que les permitirá que seleccionen aquel que consideren han alcanzado y argumenten por qué.

Aprendizajes	Niveles		
	1	2	3
<b>Capacidades, habilidades y destrezas</b>	Diferencio cuáles son estas capacidades, habilidades y destrezas.	Reconozco las situaciones en las que empleo algunas de las capacidades, habilidades y destrezas.	Analizo las capacidades, habilidades y destrezas que empleo dependiendo de cada situación.
<b>Elementos de la condición física</b>	Identifico los elementos que conforman la condición física.	Explico cada uno de los elementos que se relacionan con la condición física.	Propongo situaciones en las que favorezco los elementos de la condición física.
<b>Reconocimiento de potencialidades</b>	Participo en situaciones donde manifiesto mi potencial.	Aplico mi potencial de acuerdo con las características de las tareas en las que me desempeño.	Valoro lo que soy capaz de hacer y lo que se me dificulta en situaciones de juego, confrontación y de la vida diaria.
<b>Diseño de estrategias</b>	Elijo estrategias a partir de las características de cada situación.	Diseño estrategias considerando mis potencialidades y las de mis compañeros.	Adapto las estrategias dependiendo de las circunstancias que se presentan.
<b>Interacción motriz y colaboración</b>	Identifico la importancia de la participación de las demás personas en los juegos y actividades.	Establezco formas asertivas de relacionarme con las demás personas en el juego y otras situaciones.	Aprecio la participación y colaboración de las demás personas en la consecución de metas.

La intención es que realicen una introspección de las experiencias que han tenido y corroboren los diferentes conocimientos, habilidades, actitudes y valores que han adquirido. Al igual que al inicio, su honestidad será fundamental pues les permitirá compararse consigo mismos y buscar nuevas posibilidades para favorecer su desarrollo.

Es importante destacar que el nivel en el que se encuentren, no quiere decir que sean mejores o que no hayan alcanzado lo esperado, sino que identificaron con mayor precisión lo que han logrado y lo que aún les falta por avanzar.

## Conclusiones

Como profesionales de la educación y la cultura física, hacer del deporte un recurso personal para que niñas, niños, adolescentes y población en general lo incorporen a sus vidas de manera sistemática, requiere comprender la complejidad en la que estamos inmersos, con la intención de diseñar nuevos escenarios que favorezcan prácticas corporales novedosas, dinámicas e incluyentes.

Desde el ámbito formativo, es necesario impulsar una perspectiva en la que se brinden experiencias gratificantes, que no enfatizan la enseñanza de fundamentos técnicos, la competición en eventos y la búsqueda de trofeos, sino que genere espacios de encuentro con uno mismo y con las demás personas. Debemos concentrar nuestros esfuerzos para que las situaciones lúdicas y de confrontación, garanticen un ejercicio libre y consciente, en el que la armonía, el aprendizaje y el enriquecimiento mutuo, se conviertan en detonantes para el desarrollo pleno.

Para lograrlo, es preciso repensar la noción e implicaciones del deporte y, por consiguiente, su incorporación desde los primeros años. Partir de la iniciación deportiva y deporte educativo suponen una opción viable pues éstos, desde su planteamiento pedagógico y didáctico, contribuyen a la mejora de capacidades, habilidades y destrezas motrices, además de que inciden de manera significativa en el desempeño académico y favorecen la adquisición de estilos de vida saludables.

Aunado a ello, es necesario destacar que las alternativas mostradas, así como todas las que imaginemos deben mostrarse como “pretextos” para diversificar y poner en juego la diversidad de conocimientos, capacidades, habilidades, actitudes y valores; de tal forma que, con el apoyo y compromiso compartido, pueden orientarse en favor del aprendizaje, la salud y el bienestar de todas y todos.

La invitación es ampliar y enriquecer nuestro panorama; reinventar nuestra labor y asumirnos como agentes de cambio; con la firme convicción de aportar aprendizajes indispensables para los desafíos que enfrentan las presentes y futuras generaciones.

## Bibliografía

- Aisenstein, A., Ganz, N. y Perczyk, J. (2002). *La enseñanza del deporte en la escuela*. Miño y Dávila Editores.
- Blázquez, D. [coord.] (1999). *La iniciación deportiva y el deporte escolar* (4.ª ed.). INDE Publicaciones.
- Capel, S., y Leah, J. (2002). *Reflexiones sobre la educación física y sus prioridades*. SEP.
- Chávez, R. (2012). *Historia de la Educación Física*. Trillas.
- Castañer, M. y Camerino, O. (2006). *Manifestaciones básicas de la motricidad*. Ediciones de la Universidad de Lleida.
- Castañer, M. y Camerino, O. (2013). *Enfoque Dinámico e Integrado de la Motricidad (EDIM)*. Acción motriz. Revista científica digital 11(1), 5-12  
<https://www.accionmotriz.com/index.php/accionmotriz/article/view/61/57>
- Dávila, M. (2011). *La enseñanza de la Educación Física. Propuesta para desarrollar competencias en la escuela*. Trillas.
- Dávila, M. (2016). *La Educación Física en la Formación del niño*. Trillas.
- Dávila, M. (2019). *Estrategias didácticas en Educación Física*. Trillas.
- Dávila, M. [coord.] (2022). *Intervenciones de la Educación Física y su impacto en la escuela*. Ex Libris.
- Devís, J. y Peiró, C. (2008). *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados*. Secretaría de Educación Pública; INDE Publicaciones.
- Díaz, J. (1999). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. INDE Publicaciones.
- Fraile, A., López, V., Ruiz, J. V, y Velázquez, C. [coords.] (2007). *La resolución de conflictos en y a través de la educación física*. Editorial Graó.
- García, V. [coord.] (1996). *Tratado de Educación Personalizada. Personalización en la Educación Física*. Rialp.
- Gómez, J. (2002). *La educación física en el patio. Una nueva mirada*. Stadium.
- Gómez, R. (2003). *El aprendizaje de las habilidades y esquemas motrices en el niño y el joven. Significación, estructura y psicogénesis*. Stadium.
- Grasso, A. (2005). *Construyendo identidad corporal. La corporeidad escuchada*. Ediciones Novedades Educativas.
- Ibarrola, B. (2014). *Aprendizaje emocionante. Neurociencia para el aula*. Biblioteca Innovación Educativa SM
- López y Mota, A. [coord.] (2019). *Modelos científicos escolares: el caso de la obesidad humana*. Universidad Pedagógica Nacional.  
<https://doi.org/10.47380/UPNMX.LIBADLM000058>

- Navarro, V. (2002). *El afán de jugar. Teoría y práctica de los juegos motores*. INDE Publicaciones.
- Omeñaca, R., Puyuelo, E. y Ruíz, J. V. (2001). *Explorar, jugar, cooperar, bases teóricas y unidades didácticas para educación física escolar abordadas desde las actividades, juegos y métodos de cooperación*. Editorial Paidotribo.
- Onofre, R. (2009). *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista* (3.ª ed.). INDE Publicaciones.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2015). *Educación Física de Calidad (EFC). Guía para los responsables políticos*. Unesco.  
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231340>
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. OMS.  
[http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977\\_spa.pdf;jsessionid=5CAFFD1C9C48DB9456A917DDD75C3FCA?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf;jsessionid=5CAFFD1C9C48DB9456A917DDD75C3FCA?sequence=1)
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo*. OMS.  
<https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>
- Organización Panamericana de la Salud (2019). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano*.  
[https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600\\_spa.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf)
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deportes y sociedades. Léxico de praxiología motriz*. Editorial Paidotribo.
- Pavía, V. [coord.] (2000). *Señores Entren al Patio, estudio de relatos de maestros rurales*. Educo.
- Pavía, V. [coord.] (2006). *Jugar de un modo lúdico. El juego desde la perspectiva del jugador*. Novedades Educativas.
- Ruiz, J. V. (2012). *Nuevas perspectivas para una orientación educativa del deporte. Bases teóricas, alternativas metodológicas y propuestas prácticas para convertir el deporte en un contexto ético y un marco para el desarrollo de competencias*. Editorial CCS.
- Ruiz, L. (1995). *Competencia motriz: elementos para comprender el aprendizaje motor en educación física escolar*. Gymnos.
- Sales, J. (2001). *La evaluación de la educación física en primaria. Una propuesta práctica para evaluar al alumno* (2.ª ed.). INDE Publicaciones.
- Schmelkes, S. (2004). *La formación de valores en la educación básica*. Secretaría de Educación Pública.

- Secretaría de Educación Pública. (2002). *Plan de Estudios 2002. Licenciatura en Educación Física*. SEP.
- Secretaría de Educación Pública. (2006). *Programa de Estudio 2006. Educación Secundaria. Educación Física*. SEP.
- Secretaría de Educación Pública. (2009). *Plan de Estudios 2009. Educación Básica. Primaria*. SEP.
- Secretaría de Educación Pública. (2011). *Programa de Estudios 2011. Educación Básica. Secundaria. Educación Física*. SEP.
- Secretaría de Educación Pública. (2017). *Aprendizajes clave para la educación integral. Educación Física. Educación básica. Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación*. SEP.
- Sicilia, Á. y Fernández, J. [coords.] (2005). *La otra cara de la enseñanza. La Educación Física desde una perspectiva crítica*. INDE Publicaciones.
- Torres, F. (2010). *De los cuerpos dóciles a los cuerpos siniestros. Una historia del cuerpo en la modernidad*. Torres Asociados.
- Torres, F. (2015). *Creencias, significados y cuerpos. Una mirada a la Educación Física*. Universidad Autónoma Metropolitana, La Cifra Editorial.
- Torres, F. (2022). *El deporte de la escuela. Principios pedagógicos de una práctica corporal*. Paidepraxico.
- Trigo, E. (1999). *Creatividad y motricidad*. INDE Publicaciones.
- Vázquez, B. [coord.] (2001). *Bases educativas de la actividad física y el deporte*. Síntesis.
- Velázquez, C. (2006). *Educación física para la paz. De la teoría a la práctica diaria*. Miño y Dávila Editores.