



Programa Escuela y Salud

GOBIERNO  
FEDERAL

SNTE

SEP

SALUD

MÉXICO  
2010

# Guía de Activación Física

## Educación Secundaria



# Guía de Activación Física

## Educación Secundaria



La *Guía de Activación Física. Educación Secundaria* fue elaborada por la Dirección General de Desarrollo de la Gestión e Innovación Educativa de la Subsecretaría de Educación Básica de la Secretaría de Educación Pública a través del Programa Escuela y Salud.

Agradecemos la valiosa colaboración de las personas e instituciones que participaron para la realización de esta Guía: Autoridades Educativas Estatales, Dirección General de Promoción de la Salud de la Secretaría de Salud y a la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte.

### **Contenidos**

Luis Felipe Brito Soto

### **Revisión técnica**

María Catalina González Pérez

Cristina Rivera Ávila

María Lucía Carrillo Silva

Hilda Gómez Gerardo

### **Coordinación General**

Ernesto Adolfo Ponce Rodríguez

Gilda de León Guzmán

### **Coordinación editorial**

María Teresa Calderón López

### **Diseño e ilustración**

Mariana Cruz Santiago

### **Formación**

Tonatiuh Santiago Pablo

### **Corrección de pruebas**

Ana Lilia Ruiz Arrollo

Primera edición: 2010

D.R. © Secretaría de Educación Pública  
Argentina 28, Colonia Centro Histórico,

C.P. 06020, México, D.F.

ISBN: 978-607-8017-03-4

Impreso en México

Distribución gratuita - Prohibida su venta

*Este programa está financiado con recursos públicos. Está prohibido su uso con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos.*

# Índice

Presentación	6
Introducción	7
Propósitos de la guía	11
Orientaciones didácticas y recomendaciones	12
Mitos y creencias en torno a la práctica de la actividad física	15
Tres ejercicios contraindicados	17
Retos	22

## Pelotas

27

### Programa y secuencia general

1ª Semana: Activación y conocimiento de la actividad

2ª Semana: Tiempo de práctica y vigorización

3ª Semana: Validación de secuencias

4ª Semana: Tanteo y prueba

## Juegos malabares

32

### Programa y secuencia general

1ª Semana: Activación y conocimiento de la actividad

2ª Semana: Tiempo de práctica y vigorización

3ª Semana: Validación de secuencias

4ª Semana: Tanteo y prueba

## Coreografías con saltos de cuerda

37

### Programa y secuencia general

1ª Semana: Activación y conocimiento de la actividad

2ª Semana: Tiempo de práctica y vigorización

3ª Semana: Validación de secuencias

4ª Semana: Tanteo y prueba

## Ritmos y percusiones 42

### Programa y secuencia general

1ª Semana: Activación y conocimiento de la actividad

2ª Semana: Tiempo de práctica y vigorización

3ª Semana: Validación de secuencias

4ª Semana: Tanteo y prueba

## Realizar acciones motrices en un minuto 47

### Programa y secuencia general

1ª Semana: Activación y conocimiento de la actividad:

2ª Semana: Tiempo de práctica y vigorización

3ª Semana: Validación de secuencias

4ª Semana: Tanteo y prueba

## ¡Bailemos...! 57

### Programa y secuencia general

1ª Semana: Activación y conocimiento de la actividad

2ª Semana: Tiempo de práctica y vigorización

3ª Semana: Validación de secuencias

4ª Semana: Tanteo y prueba



## Presentación

Como lo establece nuestra Constitución, el Estado Mexicano tiene como propósitos centrales procurar, mediante la educación, el desarrollo armónico de todas las facultades del ser humano, así como proveer lo necesario para que las niñas, los niños y adolescentes ejerzan plenamente sus derechos, entre ellos, la satisfacción de las necesidades de salud para su desarrollo integral.

Este compromiso no es exclusivo de nuestro país. En septiembre de 2000, México suscribió junto con otros 189 países, la *Declaración del Milenio*, documento de la Organización de las Naciones Unidas que, entre sus ocho compromisos —conocidos como los *Objetivos de Desarrollo del Milenio*—, incluye lograr la educación universal e incrementar la salud, con énfasis en la reducción de la mortalidad infantil.

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006 (ENSANUT), reporta que 12.7% de menores de cinco años presentan desnutrición crónica (baja talla y bajo peso) y 1.2 millones presentan anemia crónica; señalando un importante número de niños que ingresan al hospital por causas asociadas a deficiencias nutricionales. Por otro lado, la Encuesta Nacional de Coberturas del IMSS 2006, alerta sobre el riesgo en el que se encuentran más de 4 millones de niños —entre los cinco y los 11 años—, pues la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad se presenta en uno de cada cuatro niños (26%), mientras que uno de cada tres adolescentes la padecen (31%), lo que ha llevado a nuestro país a ocupar el primer lugar en obesidad infantil. Lo anterior es una señal de alarma por los riesgos que implica: enfermedades

degenerativas, hipertensión arterial, diabetes, lo que lleva en algunos casos a la deserción escolar y, por tanto, a enfrentar mayores dificultades al insertarse en el mercado de trabajo y ejercer la ciudadanía de manera comprometida y responsable.

Una condición indispensable para que los ciudadanos alcancen el desarrollo pleno de todas sus facultades mediante la educación, es que tengan oportunidades para una vida saludable. Y que al mismo tiempo obtengan un conocimiento suficiente para actuar conforme una cultura de la salud y tener una mejor calidad de vida.

Una condición indispensable para que los ciudadanos alcancen el desarrollo pleno de todas sus facultades mediante la educación, es que tengan oportunidades

para una vida saludable. Y que al mismo tiempo obtengan un conocimiento suficiente para actuar conforme una cultura de la salud y tener una mejor calidad de vida.

Está suficientemente comprobado que el rendimiento escolar se relaciona con dos determinantes de la salud: la sana alimentación y la práctica cotidiana de actividad física; ambas inciden de manera importante en el desarrollo intelectual, físico y socio-afectivo de los estudiantes. Por ello, tanto las autoridades educativas como las comunidades escolares, estamos empeñados en generar las condiciones propicias para el desarrollo presente y futuro de nuestra niñez y juventud.

Para contribuir con esos propósitos, la Secretaría de Educación Pública,

con la valiosa asesoría de la Secretaría de Salud y de la Comisión Nacional para la Cultura Física y el Deporte, en el marco del Programa Escuela y Salud, pone estas *Guías de Activación Física* en manos de los docentes de educación básica en todos sus niveles. Las docentes podrán encontrar en estas Guías sugerencias para una activación física lúdica, a la vez que prevenciones sobre ejercicios que podrían poner en riesgo la integridad de sus alumnos. El propósito central del material es apoyar a la planeación escolar para incluir recursos y procesos de actividad física y recreativa que construyan una escuela saludable y segura, que prolongue hacia la comunidad sus actividades y beneficios.

Para lograrlo, es crucial la colaboración de todos, ya que es responsabilidad

compartida el fomento a la práctica de la actividad física. Asimismo, es fundamental la vinculación que pueda realizarse con las acciones que en esta materia promuevan otros programas o iniciativas de alcance nacional, estatal o local, por lo que es necesario enfatizar que de ningún modo el propósito de las Guías es sustituir el trabajo de la educación física, sino fortalecerlo.

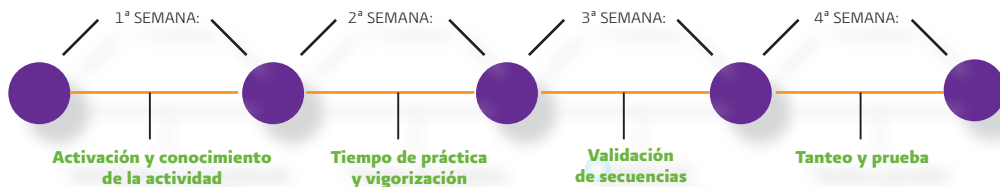
La Secretaría de Educación Pública confía en que las actividades aquí planteadas y las que ya ponen en práctica los docentes, brindarán oportunidades para que las niñas, niños y adolescentes de educación básica, disfruten el presente y accedan de mejor manera a un futuro promisorio, mediante el ejercicio de sus derechos a la salud y a la educación de calidad.



## Introducción

La presente guía de activación física es un documento que contiene actividades encaminadas a vigorizar la estructura corporal de niños y adolescentes que estudian la educación secundaria, al tiempo que disfrutan de manera lúdica la realización de acciones motrices, con la finalidad de intervenir en la determinante de la salud de la actividad física.<sup>1</sup> En este sentido, la idea central es desarrollar competencias hacia una nueva cultura de la salud, donde los alumnos asuman un estilo de vida activo que les permita, a corto plazo, conocer los movimientos que pueden efectuar con su cuerpo.

Las actividades están planeadas para ser trabajadas durante cuatro semanas de acuerdo al siguiente esquema:



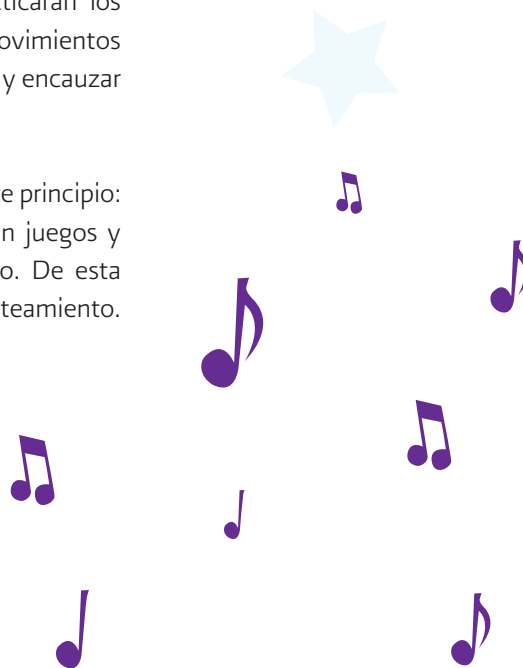
1 Son seis las determinantes de la salud: Alimentación, actividad física, higiene personal, sexualidad responsable y protegida, prevención de accidentes y factores psicosociales (prevención de adicciones y prevención de violencia). Cfr. SEP (2008) *Manual para el maestro del Programa Escuela y Salud. Desarrollando competencias para una nueva cultura de la salud.* Programa Escuela y Salud. SEP: México.

En la primera semana se conocerán las acciones a emprender y el manejo de los implementos propuestos. En la segunda y tercera, se ensayarán y practicarán los movimientos. Finalmente, durante la cuarta semana, se crearán otros movimientos para ser presentados en una demostración. Es recomendable utilizar música y encauzar las propuestas de los alumnos.

La guía consta de diferentes secciones, presentadas considerando el siguiente principio: el cuerpo humano no sólo se fortalece con ejercicios específicos, sino con juegos y actividades que vigoricen de manera general y amplia todo el organismo. De esta manera, se proponen juegos y actividades motrices que se ciñen a dicho planteamiento.

Las secciones son las siguientes:

- ★ Controlando implementos.
- ★ Juegos malabares.
- ★ Coreografías con saltos de cuerda.
- ★ Ritmos y percusiones.
- ★ Actividades motrices en un minuto.
- ★ Hagamos *aerobic*.



Todas las propuestas están planteadas para realizarse por semana. En la primera semana se podrán efectuar las tareas y cometidos motrices trazados, mientras que en las subsecuentes serán las propuestas de los alumnos las que detonen el complemento de las mismas. La idea de esta dinámica es fortalecer la aceptación de su propio cuerpo, el mejoramiento de su competencia física, así como adoptar un estilo de vida activo y saludable.

En la primera sección de esta guía se agrupan los mitos y creencias en torno a la actividad física y se presentan tres ejercicios contraindicados: acciones que los alumnos, pertenecientes a la educación básica, han de evitar pues está comprobado que producen efectos negativos en la estructura ósea, muscular y articular del cuerpo. Estos ejercicios se exponen dentro de la guía por dos finalidades: la primera, hacerlos del conocimiento de los docentes para que eviten realizarlos con los estudiantes; la segunda, con la idea de acrecentar el acervo profesional docente para orientar a la población y comunidad escolar en la realización de la actividad física, tanto dentro como fuera de la escuela. En este sentido, la guía se une al desarrollo de competencias para una nueva cultura de la salud expresada en el Programa Escuela y Salud.

Las actividades presentadas se deberán efectuar a partir del interés de los jóvenes. Mediante un consenso se decidirá con cuál empezar, procurando completar toda

la guía. Ninguna de las acciones aquí propuestas requiere un calentamiento específico, de ahí su aplicabilidad inmediata. Se recomienda no rebasar los 15 minutos al día y hacer una lectura previa de la guía, pues algunas actividades proponen la utilización de recursos como material deportivo, música grabada, realización de dibujos y, sobre todo, para que los alumnos conozcan oportunamente lo que realizarán.

El siguiente esquema se deberá mostrar a los alumnos para que tomen sus decisiones:



En el desarrollo y fortalecimiento de las competencias para la modificación de determinantes de la salud, esta guía responde a la relativa con la actividad física, por lo que es conveniente:

*Atender las necesidades de los integrantes de la comunidad educativa en relación con la salud:* tomar acuerdos y decidir horarios destinados a la activación física como una forma de responder a las necesidades de formación de los escolares.

*Recurrir a formas de trabajo con carácter formativo:* las actividades de la guía no sólo responden a la activación física, sino que se pueden aprovechar en el trabajo con otros contenidos y experiencias formativas de los niños y adolescentes.

*Planear las actividades y elegir los materiales:* con las propuestas de trabajo de la guía se podrán apoyar otras acciones encaminadas a la formación en competencias con respecto al conocimiento uso y manejo del cuerpo.

## Propósito de la Guía

La presente guía —en calidad de apoyo didáctico para promover la activación física entre los alumnos— tiene los siguientes propósitos:

- ★ Promover la activación física de los alumnos a través de la realización de acciones lúdicas que les refuercen la necesidad de asumir un estilo activo de vida.
- ★ Generar entre la población escolar la práctica de actividades físicas que les permitan acrecentar una activación corporal de manera recreativa y placentera.
- ★ Contribuir a mejorar la salud de los estudiantes por medio de una activación física constante.



## Orientaciones didácticas y recomendaciones

### Orientaciones didácticas

Apoye a los alumnos en la realización de las actividades, anímelos a que diseñen propuestas, encauce sus iniciativas y organice un buen ambiente de trabajo donde el respeto a las diferencias sea el eje principal.

Algunas actividades y juegos que presenta la guía tienen cierta similitud con las que se realizan en la sesión de educación física, sin embargo no las sustituyen. Por el contrario, es recomendable compartir con el especialista de esa asignatura para complementar y hacer propuestas más variadas.

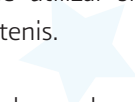


Por las características del programa de activación física, las tareas propuestas en la guía no deben durar más de 15 minutos. Se podrán realizar en dos momentos para completar 30 minutos al día.

Con la finalidad de que los alumnos asuman un estilo activo de vida, se les puede solicitar que practiquen la misma actividad en sus casas durante otros 15 minutos extras o incluso más. La meta es lograr 60 minutos diarios de actividad física.

Las acciones que presenta esta guía se pueden practicar con uniforme deportivo e incluso con el uniforme escolar. Es

recomendable utilizar siempre calzado suave como tenis.



Las actividades cobran más interés cuando se encauzan las propuestas de sus participantes, por lo cual es conveniente que, a partir de la segunda semana, se dedique a encauzar dichos intereses. El objetivo es promover una activación física encaminada a formar hábitos, por lo cual, al dar cabida a las sugerencias de los alumnos, se aumenta exponencialmente la probabilidad de cumplir este cometido.

Dado que muchas propuestas de la guía requieren implementos, es conveniente avisarles a los estudiantes un día antes

en qué consiste el trabajo para que preparen el material.

Es muy oportuno invitar a algunos padres de familia a participar en las sesiones de activación, así estarán enterados del programa y podrán realizarlo en casa con sus hijos. La decisión es de los docentes, quienes buscarán el mejor momento para hacer esta convocatoria.





## Recomendaciones

- ★ Al terminar las actividades, es importante que los adolescentes se laven las manos y beban, al menos, dos vasos de agua.
- ★ Evitar realizar los ejercicios contraindicados, los cuales se presentan en los apartados correspondientes.
- ★ Las actividades no requieren de un calentamiento previo, se pueden realizar de forma directa, siempre cuidando la integridad física de los alumnos.
- ★ Solicitar a los alumnos que se presenten a las sesiones de activación sin objetos tales como: aretes, dijes, relojes, pulseras, anillos o lentes. En este último caso, si han de portarlos, invitarlos a colocarles algún elástico o resorte para evitar accidentes.





## Mitos y creencias en torno a la práctica de la actividad física

Es valioso que los docentes de educación básica conozcan la actividad física a realizar. También es necesario conocer algunos de los posibles riesgos que conlleva su práctica. En este sentido es importante que la intervención docente al aplicar las actividades encaminadas a la vigorización física de los alumnos, esté atenta para evitar accidentes. Por tanto, es oportuno disponer de ciertos criterios para evitar incidentes, ya que son muchos los factores que pueden llevar a los estudiantes a prácticas no del todo atinadas que conllevan el riesgo de alguna lesión.

La escuela ha de reducir los riesgos, impulsar la salud en sus alumnos y el bienestar en general. Para alcanzar estos y otros aspectos señalados tanto en las determinantes de la salud, como en el Programa Escuela y Salud, es conveniente reflexionar y tener presente lo siguiente:

*Intensidad de la actividad:* Cada sesión de activación física y las respectivas de educación física, han de iniciar con actividades suaves que sirvan de preparación o calentamiento para una acción posterior más intensa.

*Hidratación:* Propiciar que los alumnos beban agua en pequeñas porciones antes, durante y al final de la sesión. El agua debe refrescar al alumno, por lo tanto no debe estar muy fría. Es recomendable tomarla en pequeñas porciones antes, durante y al final de la sesión.

*Tipo de ropa:* La ropa tiene que ser cómoda y permitir la transpiración, así como la absorción del sudor. Se recomienda sea de algodón y de colores claros. Evitar el uso de suéter o sudadera ya que pueden aumentar la temperatura corporal.

*Cuidar la estructura corporal de los alumnos:* Una formación docente cuidadosa de la estructura corporal

de los alumnos ha de tener siempre presente dos cuestiones centrales: el conocimiento de algunas falsas creencias en torno a la práctica de la actividad física como determinante para tener una buena salud y el conocimiento de tres ejercicios contraindicados.



Actividad física para...	Mitos y creencias	Argumentos correctos
<b>Tener una buena salud</b>	<p>★ <i>Si realizas cualquier actividad física seguro tendrás una buena salud.</i></p>	<p>Aunque aparenta ser correcta esta aseveración, lo más recomendable es pedir consejo de un especialista que nos recomendará el tipo de actividad que podemos realizar. Hay tres tipos de actividad física relacionada con la salud: la terapéutica o de rehabilitación, la preventiva y la correctiva.</p>
	<p>★ <i>Para tener una buena salud di no al dolor y al cansancio cuando realices alguna actividad física.</i></p>	<p>La actividad física debe ser placentera y nunca llevarnos al cansancio extremo. Mucho menos a sentir dolor. Por el contrario, si se percibe un malestar, hay que detener inmediatamente la práctica.</p>
	<p>★ <i>No importa que no hayas hecho ejercicio antes, vas a ver que sí aguantas los diez kilómetros.</i></p>	<p>Para correr una distancia tan larga se debe preparar paulatinamente el organismo, para lo cual se precisa de un entrenamiento específico y la orientación de un especialista deportivo.</p>
	<p>★ <i>Olvídate de calentar, ya lo harás durante el partido.</i></p>	<p>El calentamiento tiene cuatro funciones básicas, una de ellas es evitar situaciones desfavorables para nuestro organismo como puede ser un desgarre muscular. Cuando se va a practicar un deporte dentro de una confrontación, siempre es necesario hacer una preparación muscular.</p>

The slide features several decorative elements: a large orange star on the left, a small green star above the text, a small blue star to the right of the text, a larger light blue star in the upper right, and a light blue circle in the lower left. The text is centered and has a purple shadow effect.

# Ejercicios contraindicados

## Tres ejercicios contraindicados

En las siguientes fichas se presentan tres ejercicios contraindicados –por tratarse de movimientos que se trabajan en contra de la disposición natural del cuerpo–, muy comunes en la práctica de la actividad física y que es necesario evitar. Una actitud docente preocupada por desarrollar competencias para modificar los determinantes de la salud, ha de conocerlos para informar a la población escolar, evitar su práctica y prevenir algún tipo de lesión, incluso cuando sus efectos nocivos no se perciban de inmediato, sino que repercutan a largo plazo.

### La flexión del tronco en bipedestación

Posibles efectos de este ejercicio:

La zona lumbar e isquiosurales tirantes impiden la flexión del tronco en un rango de movilidad normal.

En caso de poca flexibilidad de los isquiosurales, la rotación pélvica estará limitada y puede presentarse una lesión en los músculos lumbares y ligamentosos, pues produce un sobre estiramiento en la región.

La inhibición de la rotación pélvica hacia adelante durante la flexión incrementa el estrés de compresión de la columna.

Deberá evitarse la hiperflexión del tronco desde la bipedestación.

¡ Se debe evitar!

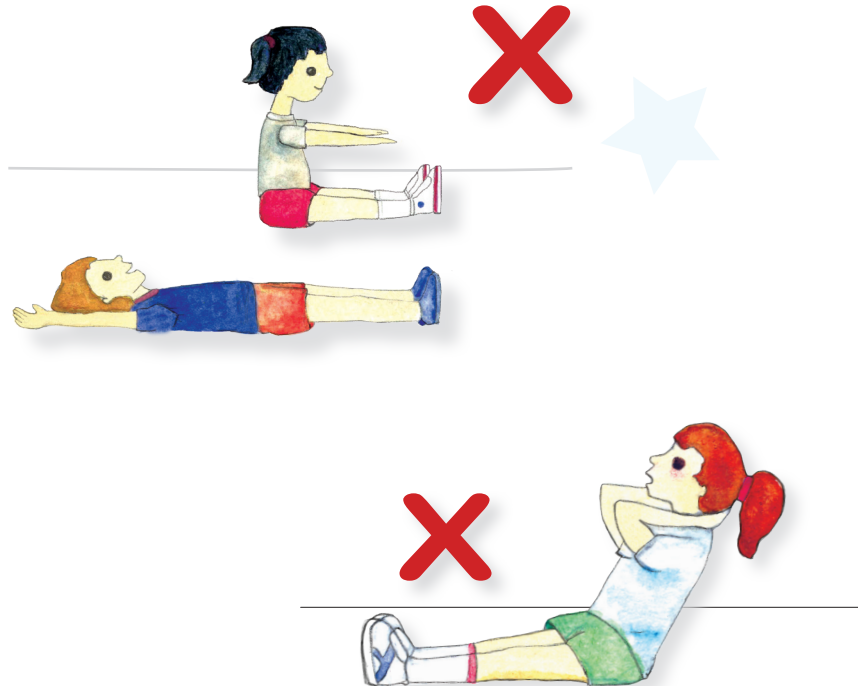
Flexión del tronco de manera sostenida



## Las abdominales

Efectos nocivos que pueden provocar las abdominales:

- La hipertensión dorso-lumbar puede comprometer la columna vertebral.
- La elevación de la columna desde la posición supina (acostado boca arriba) provoca alteraciones en la zona lumbar.
- En hiperextensión lumbar la parte posterior de los discos sufre y también las articulaciones interapofisiarias.



Para evitar lesiones, las abdominales deben realizarse tomando en cuenta lo siguiente:

- ★ Nunca hacer abdominales rápido, sino lenta y controladamente.
- ★ Rodillas flexionadas 90 grados y la planta de los pies en el suelo, las manos cruzadas sobre el pecho.
- ★ El movimiento consiste en un enrollamiento de la cabeza sobre la cintura escapular y de ésta sobre el esternón, hasta que el borde inferior de la escápula se despega del suelo.
- ★ Esta posición utiliza los músculos abdominales de forma más efectiva.

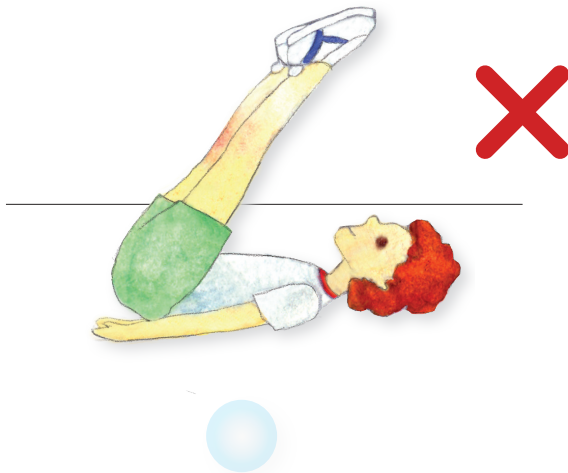
¡ Así esta mejor!

Vamos a flexionar las rodillas, colocarnos las manos en el pecho y hacer las abdominales desde esta posición.



## El arado

Por ningún motivo deben los niños y adolescentes realizar el ejercicio llamado el *arado*.



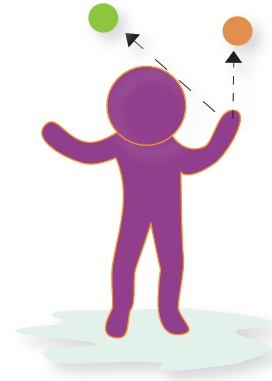
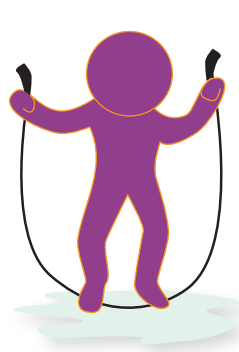
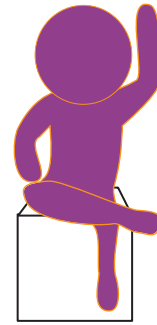
Efectos que puede provocar el ejercicio (hiperextensión cervical):

- ★ Fuerza compresiva sobre la columna vertebral que facilita la lesión del cuello. Especial riesgo para quienes padecen osteoporosis por el peligro de una fractura.
- ★ Daño en los discos intervertebrales y vértebras cervicales, alterando los nervios raquídeos.
- ★ Desplazamientos del núcleo pulposo hacia la parte posterior del disco, presionando el anillo fibroso y produciendo tensión sobre él; a largo plazo puede desembocar en una hernia discal.
- ★ Este ejercicio provoca una compresión de los pulmones e interfiere la respiración si hay exceso de grasa en la región abdominal.



# Retos







# ¿Con cuál empezamos...?

*Motive a los alumnos a conocer el menú de actividades.*

*Explique de manera breve en qué consiste cada una.*

*Muestre al grupo la siguiente página.*

*Hagan consensos, decidan con cuál empezar y ¡adelante!*

## Controlando Implementos



Implementos	Posibilidades de acción
★ <b>Pelotas</b>	Manejo libre. Pases. Recepciones.
★ <b>Aros</b>	Lanzamientos en distintas direcciones. Recepciones. Saltos.
★ <b>Pelotas de globo</b> (re llenas de semillas)	Dominadas con distintas partes del cuerpo. Trabajo por parejas: lanzamiento-atrapar. Malabares en pequeños grupos.
★ <b>Otros propuestos por los alumnos</b>	Manejo libre.



# Retos

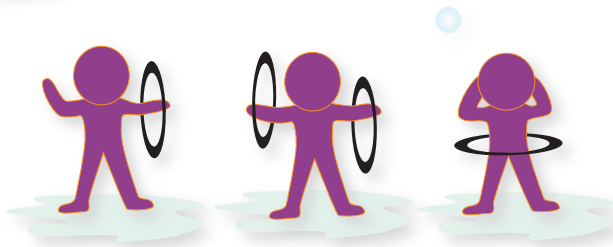
Pelotas



Pelotas de globo



Aros



# Pelotas



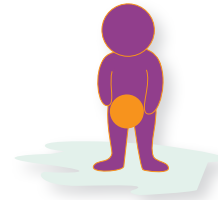
## 1ª SEMANA: Actualización y conocimiento de la actividad PELOTAS

Actividades de iniciación:

Iniciar con formas jugadas; éstas se refieren a trabajar con los alumnos de manera informal, lúdica y explorando con los implementos:

- ★ Lanzarla hacia arriba y atraparla.
- ★ Lanzarla y dar una palmada (o varias) antes de atraparla.
- ★ Lanzarla, dar una vuelta sobre el eje longitudinal y atraparla.
- ★ Lanzarla y detenerla con distintas partes del cuerpo: con la cabeza, hombros, manos, etc.
- ★ Lanzarla al mismo tiempo y atraparla.  
Trabajar las acciones anteriores en parejas.
- ★ Ligar varios movimientos.  
Trabajar las acciones anteriores en parejas.

- 1 Trabajar con música y seguir el ritmo.
- 2 Durante esta semana se trabaja en el control de los implementos.
- 3 Al terminar es conveniente que los estudiantes se laven las manos y beban dos vasos de agua.



Botando la pelota con dos manos, alternando.



Dominando con la cabeza.



Sobre una rodilla y luego sobre la otra.



Botando la pelota sólo con una mano.

## 2ª SEMANA: Tiempo de práctica y vigorización

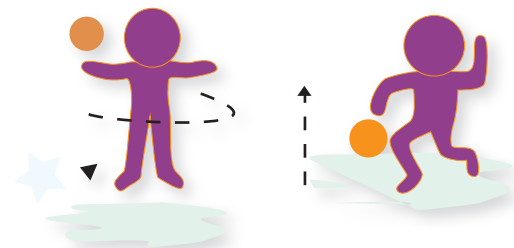
### PELOTAS

Diseño de una primera secuencia:

Diseñar una primera secuencia de acciones. Por ejemplo, todos los alumnos botan a una mano la pelota sobre una línea recta de 15 metros de ida y, en el regreso, cambian de mano.

- ★ Botar la pelota en su lugar mientras se dan tres giros.
- ★ Botar al tiempo que se salta al ritmo de la pelota.
- ★ Pasar entre las piernas la pelota y hacer figuras de ocho.
- ★ Inventar: Movimiento 1.  
Movimiento 2.  
Movimiento 3.

- 1 Ligar al menos tres movimientos con desplazamientos.
- 2 Al terminar lavarse las manos y beber dos vasos de agua.



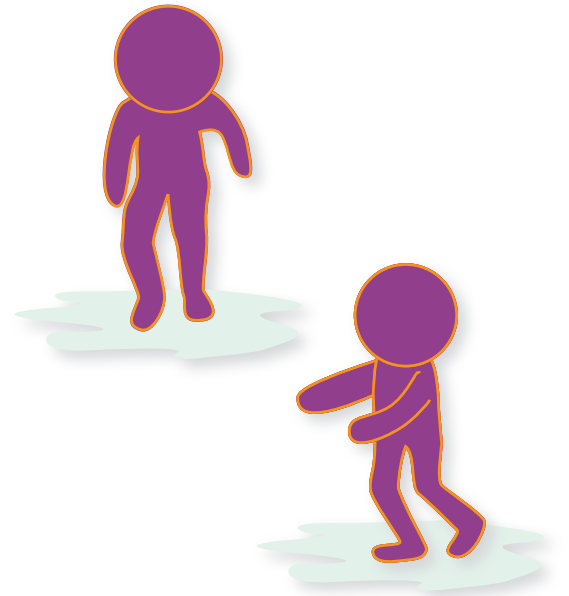


## 1ª SEMANA: Actualización y conocimiento de la actividad

### REALIZAR ACCIONES MOTRICES EN UN MINUTO

#### Caminata

- ★ El propósito de esta actividad es que los alumnos establezcan un récord personal y traten de superarlo.
- ★ ¿Cuántos pasos hago en un minuto?  
Realizar una caminata y contar los pasos que se dan durante un minuto.  
Descansar cinco minutos y volver a realizarlo.  
Caminar erguidos.  
Hacer respiraciones profundas.  
Iniciar el toque con el piso con el talón y terminarlo en la punta del pie.  
Se pueden trazar recorridos.
- ★ No portar objetos que puedan molestar: anillos, lentes, relojes, etc.
- ★ Al cerrar la actividad, lavarse las manos y beber dos vasos de agua.

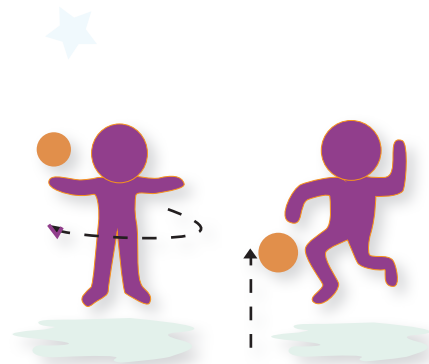
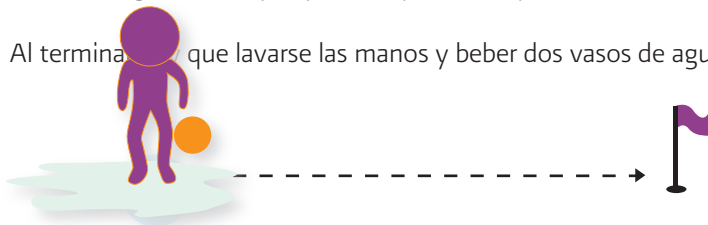


### 3ª SEMANA: Validación de secuencias PELOTAS

Sincronizando el trabajo:

- ★ Validar y hacer consenso en el grupo sobre cuál puede ser la primera secuencia. Por ejemplo, desplazarse en línea recta y, al llegar al otro extremo, ligar varios movimientos; saltar al ritmo de la pelota y hacer los giros. Todo esto compone la estación o base número 1.
- ★ Ajustar los movimientos a una música.
- ★ Establecer al menos tres bases.
- ★ Hacer algunos ensayos y medir que el tiempo no rebase 10 minutos.

Al terminar que lavarse las manos y beber dos vasos de agua.



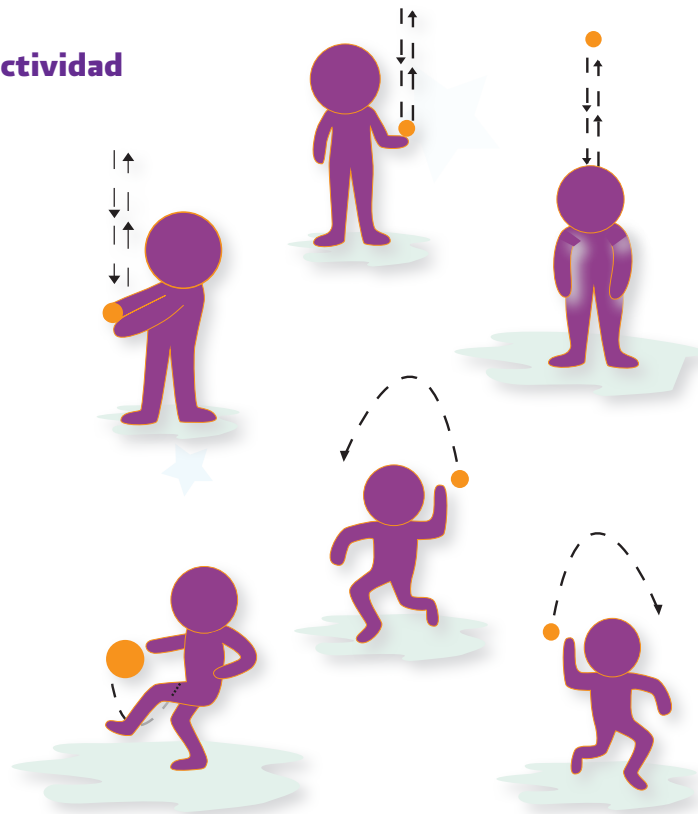
# Juegos Malabares



## 1ª SEMANA: Actualización y conocimiento de la actividad JUEGOS MALABARES

Actividades de iniciación: cada alumno con una pelota.

- ★ Lanzar la pelota y dar dos palmadas antes de volver a atraparla. Realizarlo con ambas manos.
- ★ Lanzar la pelota y girar sobre el eje longitudinal del cuerpo para volver a atraparla.
- ★ Lanzar la pelota hacia arriba y tocar las rodillas antes de volver a atraparla.
- ★ Lanzar la pelota por debajo de la pierna y atraparla con la otra mano. Alternar.
- ★ Lanzar la pelota con la mano dominante por detrás de la espalda y atraparla con la otra mano.
- ★ Lanzar la pelota muy alto y atraparla con una mano por detrás de la espalda.



## 2ª SEMANA: Tiempo de práctica y vigorización

### JUEGOS MALABARES

Actividades de exploración: cada alumno con dos pelotas.

*Estelas a una mano:* tomar las dos pelotas en una mano. Lanzar una y, cuando llegue al punto más alto, lanzar la segunda. Cuidar que la trayectoria sea recta. Practicar con ambas manos.

*Estelas a dos manos:* una pelota en cada mano. Lanzar la primera, cuando llegue a su punto más alto, lanzar la segunda, cada mano atrapa su pelota correspondiente. Cuidar la trayectoria recta.

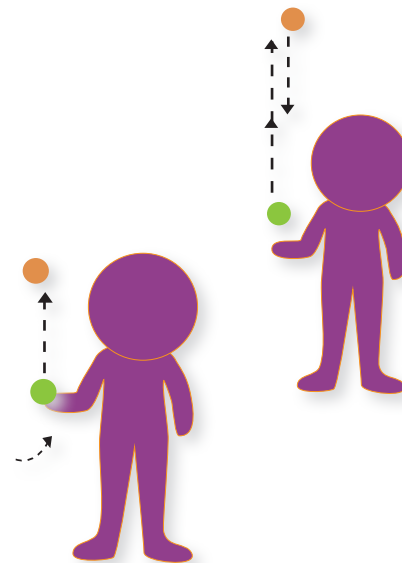
*Estelas sincronizadas:* una pelota en cada mano, lanzando de manera sincronizada las dos pelotas.

*Tirabuzón a una mano:* tomar las dos pelotas en una mano, lanzar la primera de tal modo que haga una trayectoria curvilínea y cuando llegue a su punto más alto, lanzar la segunda. Se atrapan con la misma mano.

Inventar: Movimiento 1.  
Movimiento 2.  
Movimiento 3.

Ligar al menos tres movimientos con desplazamientos.

- ① Al terminar, lavarse las manos y beber dos vasos de agua.



### 3ª SEMANA: Validación de secuencias

## JUEGOS MALABARES

Lanzamientos cruzados con dos pelotas:

- ★ Se lanzan las pelotas según la secuencia de las ilustraciones.
- ★ Sugerencias:
  - ¿Qué otras variantes se pueden hacer?
  - ¿Cómo será trabajando con una pareja?
  - ¿Cuántas secuencias se podrán realizar?
  - ¿Cuántos movimientos se pueden ligar?
- ★ Ensayar y preparar la demostración, todos han de participar, nadie debe ser excluido.

- 1 Al terminar, lavarse las manos y beber dos vasos de agua.



## 4ª SEMANA: Tanteo y prueba

### JUEGOS MALABARES

Trabajo por estaciones:

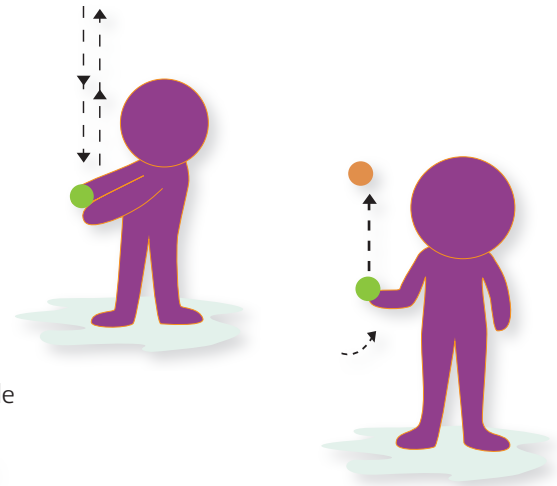
- ★ Ensayos generales para afinar y controlar lo necesario.
- ★ Se establecen tres bases de evoluciones, por ejemplo:

Estación 1: Estelas individuales

Estación 2: Estelas, tirabuzones y cruzado a dos manos

Estación 3: Trabajo por parejas

- ★ Poner al punto los movimientos, sincronía con la música y tiempo de las evoluciones.
- ★ Precisar medidas de seguridad durante todo el recorrido.
- ★ Cuidar que los alumnos no porten objetos que puedan provocar algún accidente o lesión, tales como: anillos, relojes, pulseras, dijes, etc.
- ★ Hacer respiraciones profundas al cambio de cada estación.



- 1 Toda la actividad en su conjunto no debe rebasar 15 minutos.
- 2 Al terminar hay que lavarse las manos y beber dos vasos de agua.

# Coreografías con saltos de cuerda





## 1ª SEMANA: Actualización y conocimiento de la actividad COREOGRAFÍAS CON SALTO DE CUERDAS

Actividades de iniciación: cada alumno con su cuerda.

- ★ Pies juntos: Saltar la cuerda apoyándose con los dos pies.
- ★ *Slalom*: Saltar con los dos pies juntos de manera lateral.
- ★ Saltamontes: Saltar con los pies juntos hacia delante y hacia atrás.
- ★ Abrir-cerrar: Saltar separando y cerrando las piernas.
- ★ Tijeras: Saltar separando las piernas, una adelante y la otra atrás.
- ★ Carrera: Saltar cada vez con un pie, simulando que va corriendo.
- ★ *Poni*: Saltar de un lado a otro imitando el trote de un poni.
- ★ El péndulo: Saltar extendiendo cada vez una pierna hacia un lado.
- ★ Rodillas: Saltar elevando las rodillas.

- 1 Al terminar, lavarse las manos y beber dos vasos de agua.



## 2ª SEMANA: Tiempo de práctica y vigorización

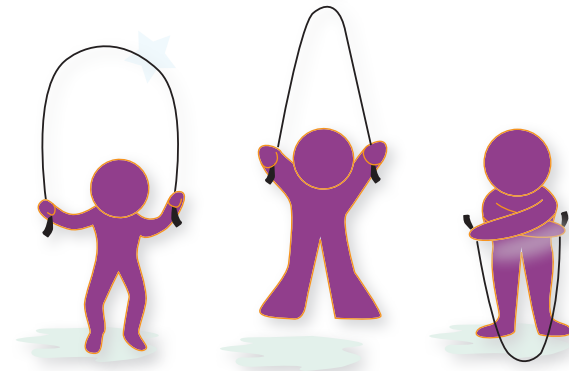
### COREOGRAFÍAS CON SALTO DE CUERDAS

Actividades de exploración: cada alumno con su cuerda.

- ★ Patada alternativa: a partir de un salto con las dos piernas, tocar el piso apoyando una pierna mientras la otra se extiende por delante.
- ★ Alternar.
- ★ Can-can: combinación del salto elevando la rodilla y de la patada hacia adelante. Alternar.
- ★ El doble: saltar girando la cuerda dos veces en el mismo salto.
- ★ Cruces: saltar haciendo que la cuerda efectúe cruces por delante del participante.
- ★ Torero: Realizando un látigo lateral y cruce de la cuerda.
- ★ Inventar: Movimiento 1.  
Movimiento 2.  
Movimiento 3.

- ★ Ligar al menos tres movimientos con desplazamientos.
- 1 Al terminar, lavarse las manos y beber dos vasos de agua.

#### Secuencia del paso torero

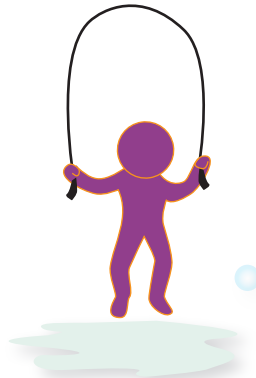


### 3ª SEMANA: Validación de secuencias COREOGRAFÍAS CON SALTO DE CUERDAS

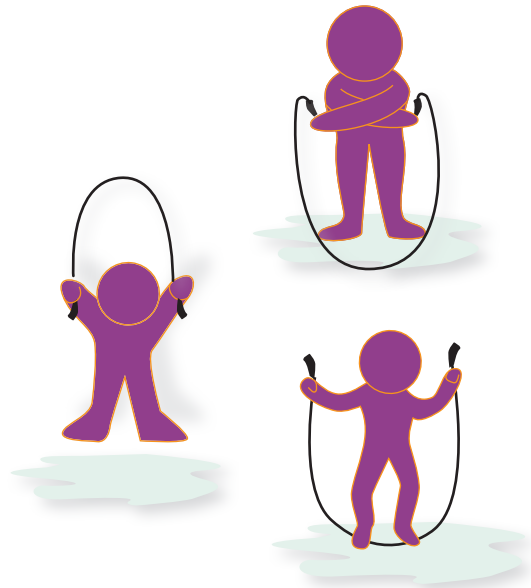
Trabajo por parejas:

Todas las actividades han de ajustarse a una música muy alegre.

- ★ Básico: Saltando hacia adelante con los dos pies al mismo tiempo.
- ★ Básico hacia atrás.
- ★ Básico en lateral.
- ★ Básico con patada al frente.
- ★ Básico cruzando la cuerda.
- ★ Inventar: Movimiento 1.  
Movimiento 2.  
Movimiento 3.
- ★ Ligar al menos tres movimientos con desplazamientos.



- 1 Al terminar, lavarse las manos y beber dos vasos de agua.



## 4ª SEMANA: Tanteo y prueba COREOGRAFÍAS CON SALTO DE CUERDAS

Trabajo por estaciones:

- ★ Se hace la demostración en un tiempo no superior a 15 minutos.
- ★ Al terminar hay que lavarse las manos y beber dos vasos de agua.

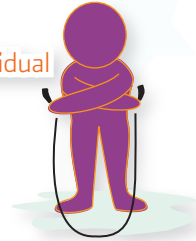


Estación 2: Por parejas



Estación 3: Por tríos

Estación 1: Individual



Estación 4: Grupos más numerosos

# Ritmos y percusiones

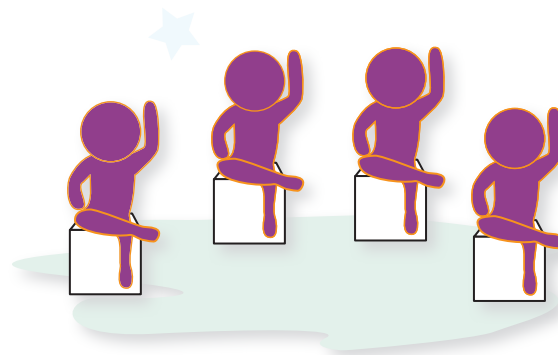
The title is surrounded by several decorative elements: a large orange star, a smaller green star, a small purple star, and a light blue star. There are also several light blue circles of varying sizes scattered around the text.

## 1ª SEMANA: Actualización y conocimiento de la actividad

### RITMOS Y PERCUSIONES

Actividades de iniciación

- ★ Hacer dos percusiones sobre los muslos y luego una palmada al frente (16 tiempos en ciclos de 4).
- ★ Hacer dos percusiones en los muslos, en la tercera se levanta un brazo. Alternar (16 tiempos en ciclos de 4).
- ★ Dos percusiones en los muslos al tiempo que la cabeza voltea hacia la izquierda y a la derecha.
- ★ Crear distintas evoluciones y movimientos 1.
- ★ Crear distintas evoluciones y movimientos 2.
- ★ Crear distintas evoluciones y movimientos 3.
- ★ Ligar varios movimientos y hacer una secuencia.
- ★ Se puede iniciar a pie firme o sentados, pasando luego a los desplazamientos.
- ★ Al terminar hay que lavarse las manos y beber dos vasos de agua.



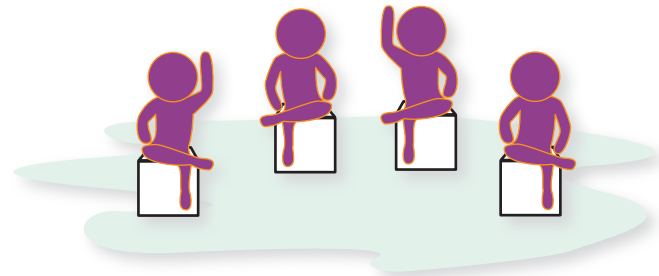
## 2ª SEMANA: Tiempo de práctica y vigorización

### RITMOS Y PERCUSIONES

Secuencias sentados y a pie firme:

- ★ Por equipos mixtos, los alumnos van diseñando y confeccionando secuencias de trabajo.
- ★ De manera alternada, cada equipo va demostrando sus avances al resto del grupo.
- ★ Es recomendable acompañar las secuencias con música, elegida por los propios estudiantes.
- ★ Cuidar que no porten anillos, relojes u otros objetos que puedan provocar alguna molestia durante la realización de las actividades.

Al terminar hay que lavarse las manos y beber dos vasos de agua.



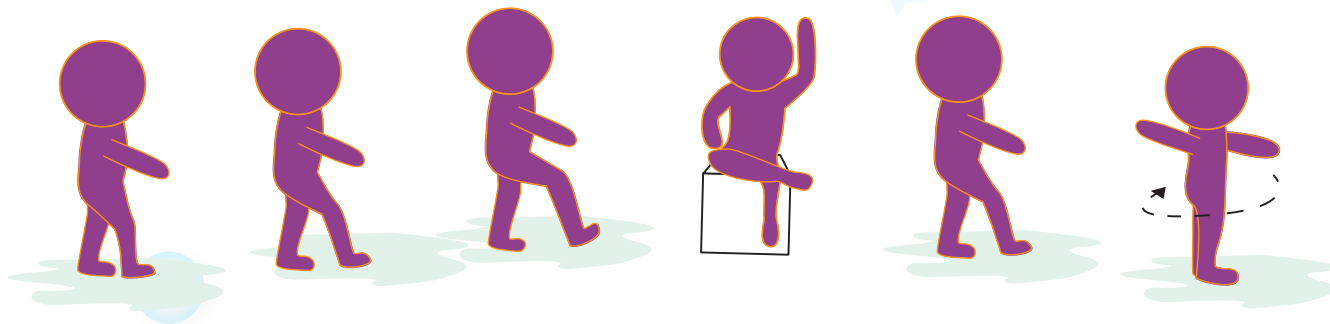
### 3ª SEMANA: Validación de secuencias

#### RITMOS Y PERCUSIONES

Secuencias con desplazamientos:

- ★ Por equipos mixtos se confeccionan secuencias rítmicas con desplazamientos.
- ★ La idea es que los integrantes tomen ritmo y efectúen las secuencias al unísono.
- ★ Decidir cómo unir todas las secuencias para la demostración. ¿Las hacemos todos al mismo tiempo? ¿cada equipo presenta su trabajo en una acción simultánea?
- ★ Al cerrar la sesión hay que lavarse las manos y beber dos vasos de agua.

La actividad no debe rebasar 15 minutos.



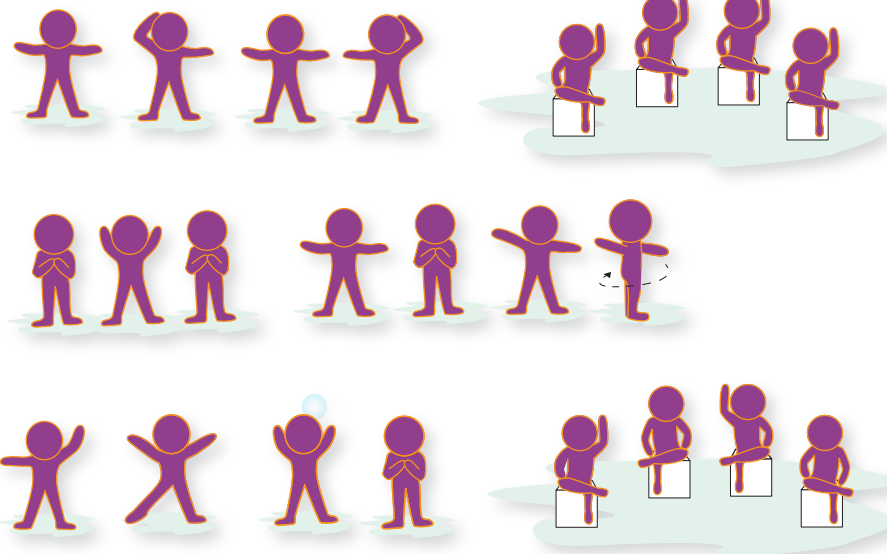


## 4ª SEMANA: Tanteo y prueba

### RITMOS Y PERCUSIONES

Trabajo por estaciones:

- 1 Se hace la demostración en un tiempo no superior a 15 minutos.
- 2 Al terminar hay que lavarse las manos y beber dos vasos de agua.

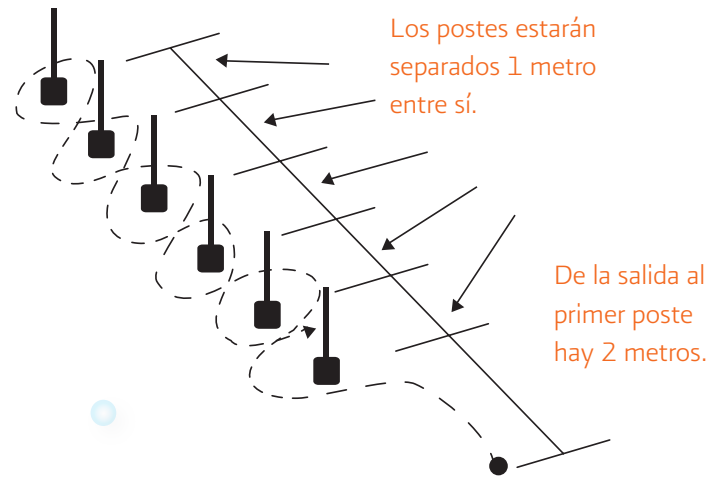


**Realizar acciones  
motrices en un minuto**

## Slalom

Realizar un recorrido en *Slalom*

- ★ La intención es vigorizar la velocidad y agilidad general. Se utiliza un cronómetro y siete postes, que se colocan de acuerdo a la ilustración.
- ★ Cada alumno contará con dos oportunidades de hacer el recorrido de ida y vuelta en *slalom*. Se registra el tiempo que han invertido, contando el menor tiempo. Se considera nulo si tira los postes.
- ★ Evitar portar objetos que puedan provocar alguna molestia, tales como anillos, relojes, dijos, lentes, etc.
- ★ Al finalizar hay que lavarse las manos y beber dos vasos de agua.



## Dominar una pelota

- ★ Lograr el mayor número de golpes a la pelota durante tres minutos, sin salirse de una zona circular o cuadrada establecida.
- ★ Se trazan zonas de acuerdo al consenso del grupo.
- ★ Cuidar no llevar objetos que molesten o puedan provocar alguna lesión: relojes, aretes, anillos, diademas, etc.
- ★ Al finalizar hay que lavarse las manos y beber dos vasos de agua.



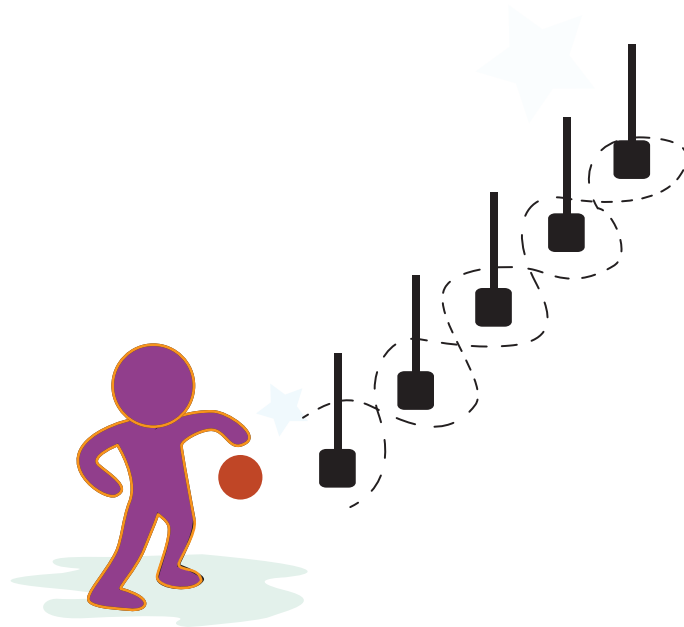
## Dominar el ula-ula

- ★ Dominar el aro en movimiento durante tres minutos.
- ★ El aro se deberá manejar en la cintura. Si esto representa mucha dificultad o no logra un registro personal se podrá modificar.
- ★ Evitar portar objetos que puedan provocar molestias: anillos, relojes, pulseras, dijes, etc.
- ★ Al terminar, lavarse las manos y beber dos vasos de agua.



## Botar la pelota en zig-zag

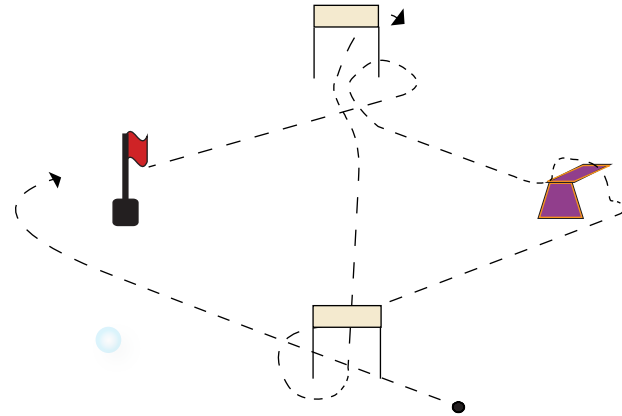
- ★ Caminar botando una pelota en zig-zag. Contar cuántas veces se escapa la pelota. Tiempo tres minutos.
- ★ Se puede emular la secuencia mostrada en el esquema.
- ★ La pelota debe botarse sólo con una mano.
- ★ Cada alumno anota su registro y trata de superarlo en una ocasión futura.
- ★ Cuidar de no portar objetos que puedan provocar alguna molestia: anillos, pulsera, relojes, etc.
- ★ Al terminar, lavarse las manos y beber dos vasos de agua.



## Carrera de obstáculos

El propósito es vigorizar la agilidad general.

- ★ Se utilizan dos banderolas, dos vallas y una mesa danesa. Puede hacerse uso de otros objetos, de acuerdo a las necesidades y recursos de la escuela.
- ★ Cada alumno recorre la pista en el menor tiempo posible con dos intentos con un periodo de descanso, cuenta el menor tiempo. Si derriba algún obstáculo deberá repetir el recorrido.
- ★ Es importante realizar respiraciones profundas y recuperar el ritmo cardíaco.
- ★ Cuidar de no portar objetos que puedan provocar alguna lesión o malestar como anillos, relojes, dijes o aretes.
- ★ Al terminar, lavarse las manos y beber dos vasos de agua.

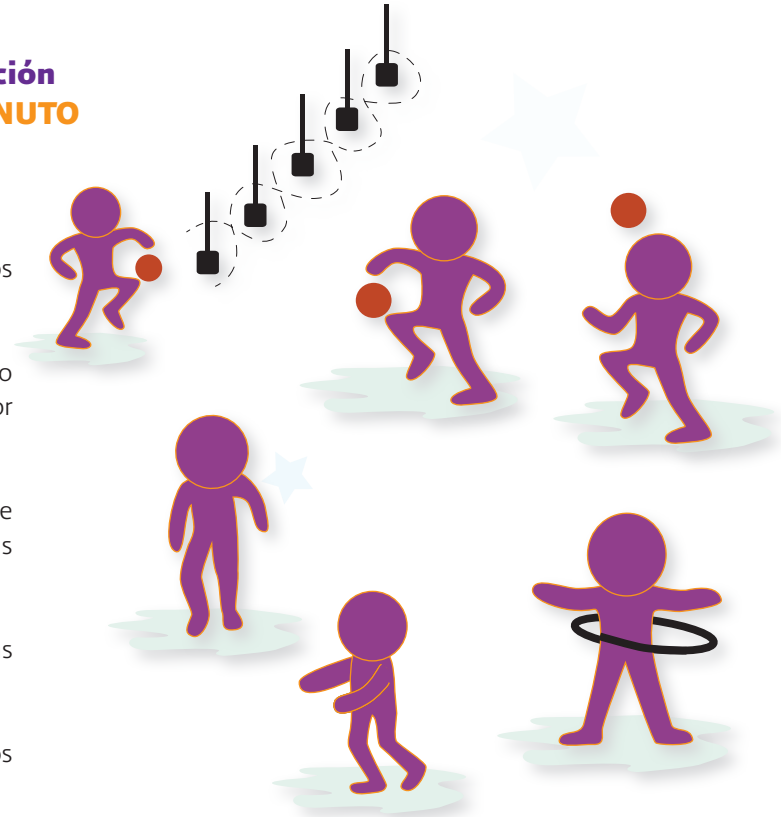


## 2ª SEMANA: Tiempo de práctica y vigorización

### REALIZAR ACCIONES MOTRICES EN UN MINUTO

Mejorar registros personales

- ★ Sesiones para mejorar los registros obtenidos por los alumnos.
- ★ Los estudiantes repiten las acciones que han venido realizando o cumplen las que les han quedado por realizar.
- ★ Se diseñan otros retos en los cuales los alumnos se puedan percibir como capaces de realizar y superar sus marcas.
- ★ Cuidar que no sean actividades que rebasen las posibilidades motrices de los alumnos.
- ★ Al cerrar la sesión hay que lavarse las manos y beber dos vasos de agua.





### 3ª SEMANA: Validación de secuencias

## REALIZAR ACCIONES MOTRICES EN UN MINUTO

Propuestas de los alumnos

- ★ Se realizan las propuestas de los alumnos que tratan de mejorar sus registros.
- ★ Los ejercicios no deben superar los tres minutos de duración.
- ★ Procurar hacer respiraciones profundas al terminar cada estación.
- ★ No portar objetos personales: anillos, aretes, pulseras, collares.
- ★ Al terminar, lavarse las manos y beber dos vasos de agua.



## 4ª SEMANA: Tanteo y prueba

### REALIZAR ACCIONES MOTRICES EN UN MINUTO

#### Demostración

- ★ Se realiza la demostración, tanto de las actividades de la guía como de las sugeridas por los alumnos.
- ★ Las actividades no han de durar más de tres minutos.
- ★ Designar un locutor que vaya explicando las distintas tareas.
- ★ No portar objetos tales como lentes, anillos, relojes, dijes, etc.
- ★ Al finalizar la demostración, lavarse las manos y beber dos vasos de agua.



**¡Bailemos...!**



## 1ª SEMANA: Actualización y conocimiento de la actividad ¡Bailemos...!

### ★ Reconociendo los ritmos:

Las secuencias de *aerobic* son rutinas de movimientos, acompañados de un trabajo de ritmo, que canalizan la expresión corporal y se presentan dentro de una coreografía.

### ★ Sus principales beneficios son:

Fomentan un conocimiento de las acciones motrices en el ámbito musical, rítmico y estético.

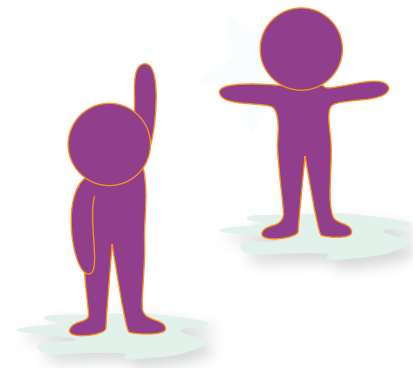
Encauzan el dominio corporal.

Promueven un aprendizaje sencillo y ameno.

Integran posibilidades y estilos, tanto personales como colectivos.

Canalizan las diferencias individuales.

Encaminan la creatividad de los alumnos.



### ★ Hay dos modalidades centrales:

**De bajo impacto**, que se realiza sin saltar y haciendo siempre contacto con el suelo con un pie.

**De alto impacto**, que se realiza saltando y su intensidad es mayor.

Hay que tomar en cuenta:

- ★ *Tiempos musicales*: éstos marcan el ritmo de una canción, así como el ritmo de los movimientos. Se calculan contando los golpes por minuto de la melodía.
- ★ *Frases musicales*: secuencias musicales que se repiten en cierta canción. Cada ocho golpes se forma una frase. Hay que adaptar los pasos a las frases.
- ★ *Bloques musicales*: cada cuatro frases –de 8 tiempos cada una– completan un bloque de 32 tiempos. Cada bloque se suele diferenciar por algunos cambios. Lo recomendable es adaptar la coreografía a los bloques musicales, de tal manera que cuando inicie un bloque se efectúen movimientos distintos.
- ★ *Puentes*: los hay de 4, 6 y 8 tiempos. Hay que distinguirlos para adaptar la coreografía a estos lapsos.
- ★ *Coreografía*: es la unión de unos pasos con otros en la idea de realizar movimientos en concordancia con la música.



## 2ª SEMANA: Tiempo de práctica y vigorización

### ¡Bailemos...!

#### Primera Rutina

- ★ Formar equipos mixtos de hasta seis integrantes.
- ★ Diseñar una primera secuencia de movimientos ajustados a una canción.
- ★ Tiempo: tres minutos.
- ★ Todas las acciones han de ser de bajo impacto.
- ★ Al terminar hay que lavarse las manos y beber dos vasos de agua.



#### Rutina 1



#### Rutina 4



#### Rutina 2



#### Rutina 5

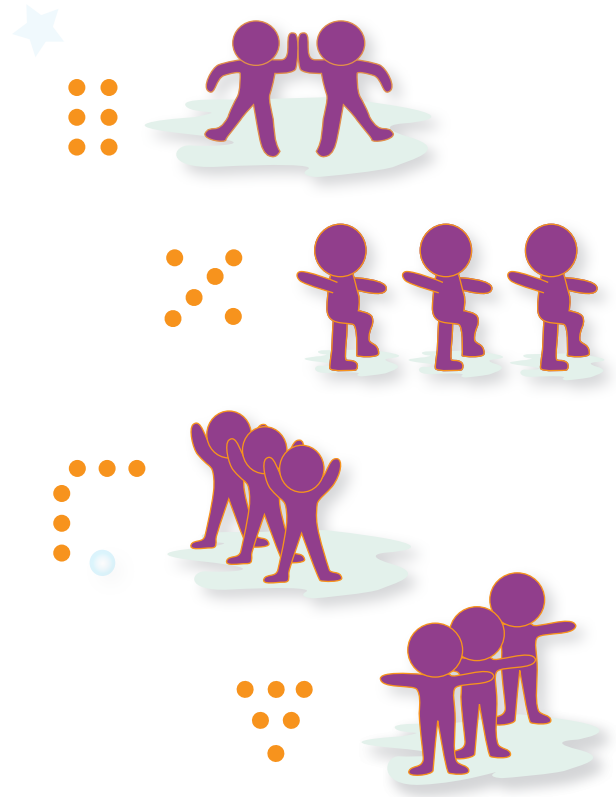


#### Rutina 3



### 3ª SEMANA: Validación de secuencias ¡Bailemos...!

- ★ Formar equipos mixtos de seis integrantes.
- ★ Establecer un tiempo de ensayo para hacer ajustes a las secuencias creadas por los alumnos.
- ★ Todas las acciones deben ser de bajo impacto.
- ★ Al terminar, han de lavarse las manos y beber dos vasos de agua.



## 4ª SEMANA: Tanteo y prueba ¡Bailemos...!

Trabajo por estaciones:

- ★ Equipos mixtos de seis integrantes.
- ★ Cada equipo presenta sus trabajos y observa a sus compañeros.
- ★ En total, la actividad no debe durar más de 15 minutos.
- ★ Al terminar es importante lavarse las manos y beber dos vasos de agua.



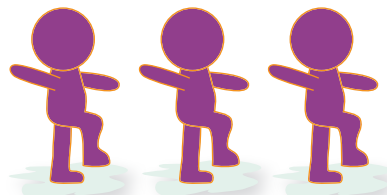
Equipo 1



Equipo 2



Equipo 3



Equipo 4





## 4ª SEMANA: Tanteo y prueba

### PELOTAS

Trabajo por estaciones:

- ★ Ensayos generales para afinar y controlar lo necesario. Se establecen tres bases de evoluciones.
- ★ Poner al punto los movimientos, sincronía con la música y tiempo de las evoluciones.
- ★ Precisar medidas de seguridad durante todo el recorrido.
- ★ Cuidar que los alumnos no porten objetos que puedan provocar algún accidente o lesión, tales como: anillos, relojes, pulseras, dijes, etc.

- 1 Hacer respiraciones profundas al cambio de cada estación.
- 2 Toda la actividad en su conjunto no debe rebasar 15 minutos.
- 3 Al terminar hay que lavarse las manos y beber dos vasos de agua.

