



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



**COLEGIO DE
BACHILLERES**

Actividades Físicas y Deportivas II

2° SEMESTRE

4 CRÉDITOS



Créditos

Elaboración didáctica:

- Arístides Darío Estrada Trejo
- Mario Camarillo Romero

Edición y corrección de estilo:

- Jaime Daniel Garfias Hernández
- Balfer Alberto Navarrete Pérez

Índice

Introducción General.....	2
Corte de Aprendizaje 2.....	3
Conocimientos previos.....	4
Contenidos.....	5
Actividades de aprendizaje.....	13
¿Quieres conocer más?.....	15
Fuentes consultadas.....	16
Corte de Aprendizaje 3.....	17
Conocimientos previos.....	18
Contenidos.....	19
Actividades de aprendizaje.....	27
¿Quieres conocer más?.....	29
Fuentes consultadas.....	30
Autoevaluación.....	31



Introducción

GENERAL

Los aprendizajes de la asignatura Actividades Físicas y Deportivas I son la base teórica para que ahora te acerques a conocimientos más estructurados y profundices en conceptos sobre el deporte y su organización. En este semestre ya tuviste oportunidad de identificar tu estructura anatómica, reconocer tus habilidades motrices y conocer tus capacidades físicas tanto condicionales como coordinativas, así como saber tu funcionalidad y alcance para realizar el deporte que más te gusta y las implicaciones que conlleva la práctica cotidiana de la práctica deportiva en cuanto a disciplina, como los trastornos metabólicos, fisiológicos, morfológicos y mentales.

Todo ello está contenido en el primer corte de la asignatura Actividades Físicas y Deportivas II. Y para proseguir con los cortes 2 y 3, conocerás y analizarás los fundamentos técnicos que son el principio y desarrollo de los deportes. Una vez que hayas conocido y practicado los fundamentos técnicos de uno o varios deportes, comenzaremos con la organización deportiva orientada a la realización de torneos deportivos.

También conocerás las bases para elaborar una convocatoria, cédulas de inscripción, cédulas de registro, sistemas de competencia, reglamento vigente del deporte en cuestión, roles de juego y tablas de clasificación. Además, comprenderás por qué es importante llevar a cabo una junta previa y tomar acuerdos antes del inicio de la competición. Por último, conocerás la logística del protocolo de premiación.

Todo ese marco teórico tiene un propósito: que aprendas estilos de vida saludable y tomes conciencia de la importancia de realizar cotidianamente ejercicio en la escuela y en otros espacios de tu comunidad.



Corte de aprendizaje

CORTE

2

Preparación física especial

Propósito

Serás capaz de aplicar los fundamentos técnicos de algunos deportes para contribuir a su práctica recreativa y cotidiana en tu contexto social.

Contenidos específicos	Aprendizajes esperados
<p>Fundamentos para la práctica deportiva</p> <ul style="list-style-type: none">• Fundamentos técnicos en la iniciación deportiva.• Dominio técnico del implemento.	<ul style="list-style-type: none">• Identificarás los fundamentos técnicos para la práctica de alguno de los siguientes deportes: Voleibol, Basquetbol, Fútbol o Atletismo.• Practicarás los fundamentos técnicos de Voleibol, Basquetbol, Fútbol y Atletismo.



Conocimientos

PREVIOS

Para el logro de los aprendizajes anteriores es necesario que recuerdes información que previamente has aprendido. A esta información se le conoce como conocimientos previos, y son los siguientes:

- Identifico mi estructura anatómica, mis capacidades condicionales y coordinativas y mi habilidad motriz.
- Describo qué son los juegos predeportivos.
- Practico juegos modificados que comparten la misma estructura y dinámica que son de mi interés.

No olvides revisar tus apuntes, la bibliografía y los recursos que te hayan recomendado tus profesores para el corte 1.



Contenidos

A continuación, encontrarás una serie de conceptos que serán el apoyo para lograr el propósito del corte 2.

Fundamentos para la práctica deportiva

1. Fundamentos técnicos en la iniciación deportiva

2. Dominio técnico del implemento

1. Fundamentos técnicos

Los fundamentos técnicos son la forma apropiada en la que debe ejecutarse todo movimiento para lograr su objetivo. Cada técnica deportiva ha ido evolucionando conforme se descubre mediante la práctica, la manera más eficaz de ejecutar un movimiento. Asimismo, con las nuevas tecnologías se ha estudiado la biomecánica del cuerpo humano, para ayudar a los deportistas a evitar lesiones y mejorar su técnica y rendimiento.

Los fundamentos técnicos deportivos son las bases que debe aprender un principiante en cualquier deporte. De inicio, su enseñanza se realiza por separado, y una vez que se trabajó en la técnica se combina con situaciones de juego. El aprendizaje de los fundamentos técnicos debe ser de preferencia durante la niñez, sin embargo, no deben dejar de practicarse nunca (Romero, 2001).

Fundamentos técnicos del básquetbol

Los fundamentos del básquetbol son las habilidades primordiales que necesitas aprender para practicar este deporte: **pase, tiro y bote**.

Estas tres técnicas son los cimientos por los que debes comenzar si quieres ser un buen jugador, no sólo en el aspecto individual sino como parte de un conjunto. Si aprendes esto y lo aplicas podrás aprender con facilidad el resto de aspectos del juego, sin dedicarles excesivo tiempo porque la base estará firme y establecida.

Enseguida explicaremos los tres fundamentos, así como sus características y variantes.

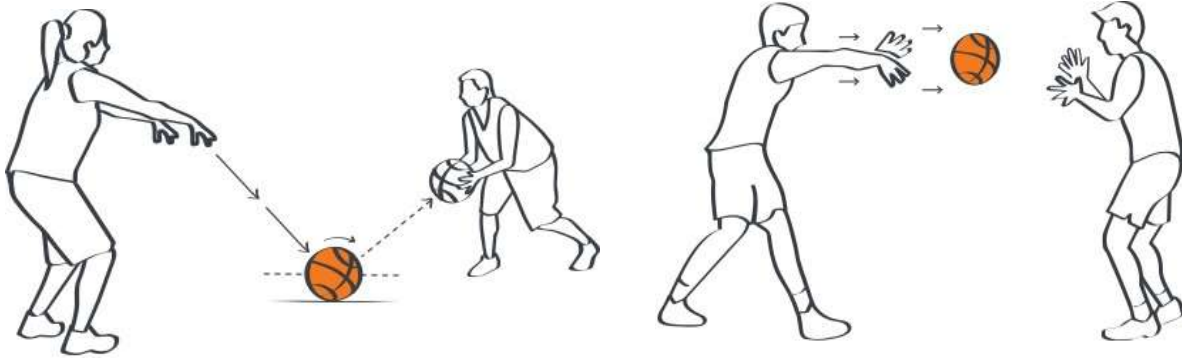
Pase

El pase es la acción mediante la cual los jugadores del mismo equipo se entregan unos a otros el balón. Son varios los **tipos de pase**, de modo que enseguida observarás una clasificación que incluye los más habituales:

Recto o con bote

En el **pase de pecho** se empuja el balón desde la altura del pecho, con el apoyo de los brazos, las palmas de las manos y los dedos extendidos. De esa manera el balón viajará en una trayectoria recta, con dirección a la altura del pecho del compañero.

En el **pase picado** se lanza el balón contra el suelo en una trayectoria diagonal, de modo que bote y luego llegue a la altura de la cadera de un compañero. Se envía de esa manera para que sea difícil de bloquear o interceptar.



El **pase de beisbol** es otra manera de intercambiar el balón: el brazo del pasador imita el movimiento de un *pitcher* como se muestra a continuación.

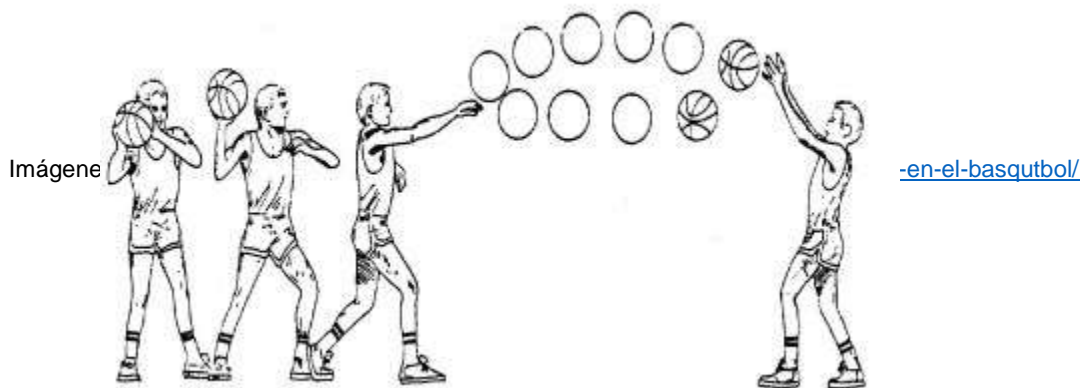


Imagen: <http://baloncestouceva.blogspot.com/2013/10/pase-de-beisbol.html>

En el **pase de boliche** la mano no sobrepasa la altura de la cadera y se lanza la bola con un movimiento *de cuchara*, de arriba hacia abajo.

Tiro

El tiro o lanzamiento es la acción mediante la cual el jugador busca encestar el balón en la canasta. Los tiros más usuales se mencionan a continuación:

Tiro en suspensión. El jugador salta y, una vez que está en el aire, apoya el balón en una mano y lo sujeta con la otra, y enseguida gira la muñeca situada debajo del balón para impulsarlo hacia la canasta.

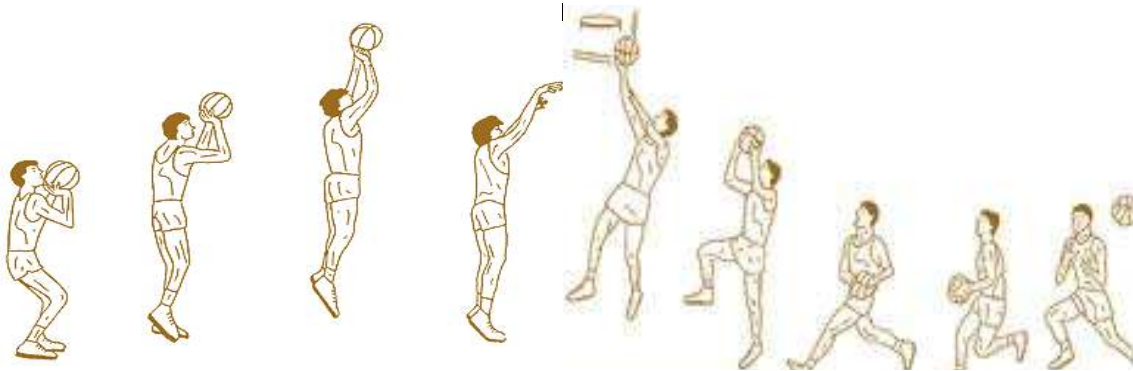


Imagen:

<https://www.efdeportes.com/efd216/analisis-biomecanico-de-tiro-libre-en-basquetbol.htm>

Imagen:

<https://educacionfisicaigna.blogspot.com/2013/03/tipos-de-tiros-canasta.html#.XtFCMWhKjIU>

Tiro en bandeja. Es un lanzamiento en carrera en el que se eleva el balón con una sola mano, en un movimiento similar al de un mesero que carga una bandeja de comida, y tras un máximo de dos pasos sin botar el balón.

Tiro mate. Deben realizarse los mismos movimientos previos al final del tiro en bandeja, pero al llegar al aro y estar suspendido en el aire hay que empujar el balón hacia abajo con una o dos manos.

Tiro en gancho. El tiro se realiza con una sola mano: se alza y extiende el brazo más alejado de la canasta, en el que tenemos el control del balón. Cuando el balón sobrepasa la altura de la cabeza es soltado hacia el aro con un golpe de muñeca no muy distinto al del tiro en suspensión, pero buscando darle una dirección en forma de parábola. Para que sea efectivo el brazo tiene que dibujar un semicírculo y los hombros han de mantenerse perpendiculares a la canasta en todo momento.

Bote

Consiste en lanzar el balón contra el suelo para que luego regrese a la mano del jugador. Es obligatorio botar la pelota antes de dar tres pasos; dos, si acabamos de recibirla de parte de un compañero. Los tipos de bote más usados durante el juego se mencionan a continuación:

Bote de control. Se lleva a cabo cuando el jugador no tiene sobre sí la presión de un defensa rival: mientras camina proyecta el balón hacia el piso y deja que regrese hasta más arriba de su cintura, momento en el que puede repetir la acción, tirar o pasar el balón.

Bote de protección. Si un jugador está presionado por un defensa rival, puede ejecutar un bote bajo mientras protege el balón con su cuerpo. De ese modo evitará que le toquen, desvíen o quiten el balón.

Bote en velocidad. Al realizar un contraataque se lanza el balón hacia adelante para poder correr con mayor velocidad. Para ello es preciso que tengamos ante nosotros un espacio suficiente tanto para correr como para botar el balón.

Fundamentos técnicos del fútbol

Los tres fundamentos básicos del fútbol son el **control del balón, el pase y el tiro**. Cada uno de ellos tiene distintas variantes, las cuales conocerás a continuación.

Control de balón

De acuerdo con la Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA), controlar el balón significa hacerse amo del mismo, tener dominio de él. Los controles que más deben trabajarse son los controles orientados y los controles en movimiento, puesto que generan velocidad en el juego propio y del equipo.

El control es la primera habilidad que debe aprender un futbolista porque es la base en la cual se construye todo lo demás. Si no hay un buen control el balón quedará lejos y no habrá forma de contactarlo ni de que el equipo continúe atacando.

El control puede tener la finalidad de amortiguar y detener el balón o la de orientarlo y darle continuidad a la jugada, como verás a continuación.

Control amortiguado. Sirve para incrementar el tiempo disponible para realizar la siguiente jugada. Se puede realizar con el interior, el exterior, el empeine, la suela del pie, el muslo o el pecho, porque son las zonas de contacto que más lo facilitan.

Control orientado. Sirve para agilizar la siguiente jugada y darle continuidad al balón, de modo que permita al equipo seguir atacando. Si se realiza de forma correcta permite resolver los casos en donde hay poco tiempo o espacio para planear la siguiente jugada debido a la presión del rival.

Conducción de balón

Implica una progresión individual en un espacio libre. La FIFA señala que conducir de manera correcta el balón implica ser su dueño en todo momento, lo cual requiere un buen equilibrio y un excelente dominio de los apoyos. Conducir el balón con la cabeza levantada permite recibir información de tu equipo y de los contrarios, y a partir de ello ejecutar correctamente la jugada siguiente.



Estudiantes del Colegio de Bachilleres entrenan fútbol

La conducción de balón puede ser individual o interactiva, que a su vez se divide en dos tipos.

Conducción individual. Sirve para ubicarte junto con el balón en una posición que facilite la siguiente jugada.

Conducción interactiva. Sucede cuando hay algún jugador rival en tu trayectoria. Se divide en dos categorías de acuerdo a las intenciones de los jugadores involucrados: protección del balón y *dribling*.

Protección del balón. Es una conducción primordialmente defensiva. Cuando un rival se acerca con la intención de robarte la posesión del balón, tu objetivo es retenerlo; para ello debes alejar lo más posible el balón de su alcance. Una manera efectiva de lograrlo consiste en interponer tu cuerpo entre el esférico y ese jugador contrario, a fin de obligarlo a desistir o a que te cometa una falta.

Dribling. Es una conducción primordialmente ofensiva. Es útil cuando un rival te marca de cerca para alejarte de la portería o para contener una aproximación peligrosa. Para conseguirlo tienes dos caminos perfectamente compatibles: el engaño y la velocidad en carrera.

Finta, amague o engaño. Consiste en darle información kinésica errónea al rival para que se confunda. Para ello puedes mover en una dirección y rápidamente una pierna, la cadera o el torso, e inmediatamente después cambiar el sentido de tu gesto o movimiento.

Dribling con velocidad. Consiste en superar atléticamente al rival con la potencia de la carrera. Requiere controles orientados lejanos para aprovechar la fuerza de la aceleración y la velocidad.



Estudiantes del Colegio de Bachilleres entrenan fútbol

Pase

Consiste en hacer llegar el balón a un compañero. Es el elemento primordial del juego colectivo porque permite al equipo (FIFA, 2016):

- Conservar el balón.

- Preparar los ataques.
- Cambiar la dirección del juego.
- Contraatacar.
- Dar asistencia de gol.

Los tipos de pase más utilizados son:

- **Pase raso.** El balón viaja por el piso.
- **Elevado.** El balón viaja por encima del nivel del piso, pero debajo del nivel de la cabeza del receptor.
- **Aéreo.** El balón viaja por arriba del nivel de la cabeza del receptor.

Tiro o remate a la portería

Es la acción mediante la cual se busca meter el balón en la portería rival. Constituye la conclusión lógica de toda acción de ataque, ya que es el paso previo al objetivo del fútbol: el gol. Para ejecutar un buen tiro (FIFA, 2016) se precisan cualidades técnicas (buen golpe de balón y precisión en las trayectorias), cualidades físicas (potencia, coordinación y equilibrio) y cualidades mentales (determinación, audacia y autoconfianza).

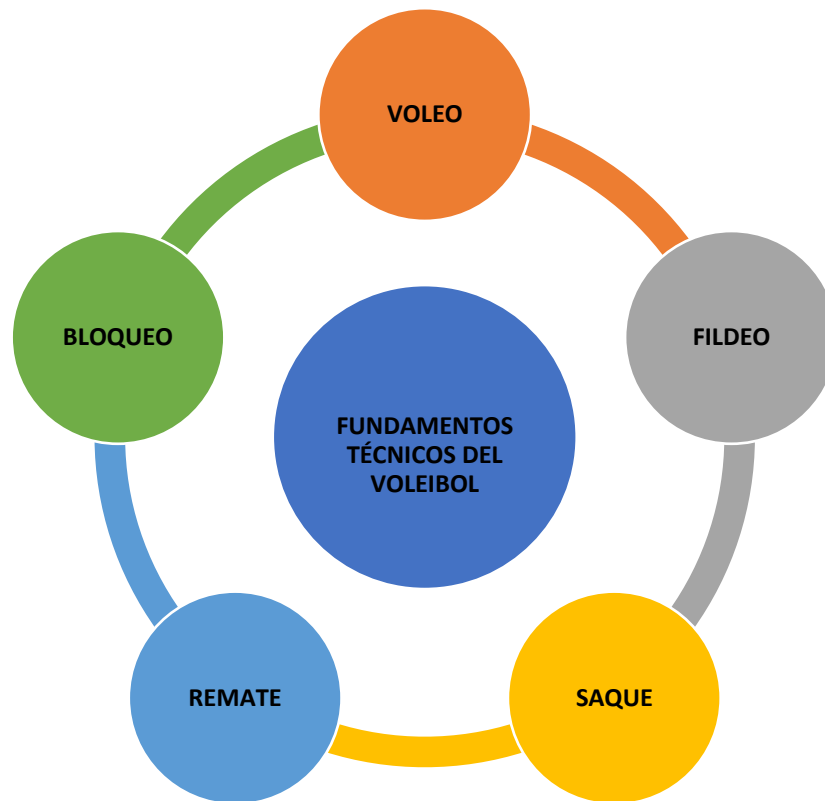
Dicho lo anterior, considera todas las superficies de contacto y gestos técnicos que recién analizaste para que tus disparos a portería sean más certeros. Independientemente de tu nivel y experiencia dentro del juego, recuerda volver a lo básico para resolver los problemas que se te presenten en la cancha, ya que las bases son la mejor solución que existe y, como dijo Johan Cruyff (El País, 2016), jugar al fútbol es muy simple, pero jugar un fútbol simple es la cosa más difícil que existe.

Fundamentos técnicos del voleibol

Antes de saltar a la cancha y jugar voleibol es importante que conozcas los fundamentos técnicos que lo conforman. Eso te permitirá desarrollar mejor tus habilidades al momento de ser parte de un partido de voleibol.



Imagen: <http://bloqueovoleibol.blogspot.com/2008/11/fases-del-bloqueo.html>



Saque. También llamado servicio, se ejecuta al iniciar o reiniciar el juego o al ganar el derecho al saque después de haber ganado un punto.

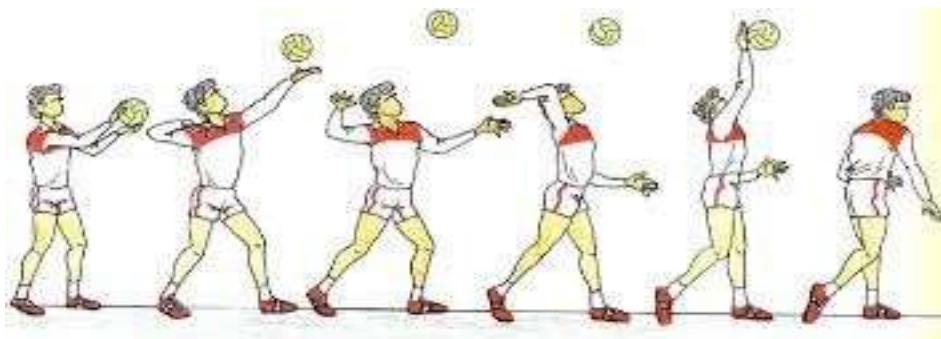


Imagen: <https://esvoley.com/fundamentos-tecnicos-del-voleibol/>

Fildeo o golpe bajo. Implica interceptar y controlar un balón dirigiéndolo en buenas condiciones hacia otro compañero para que el juego continúe.

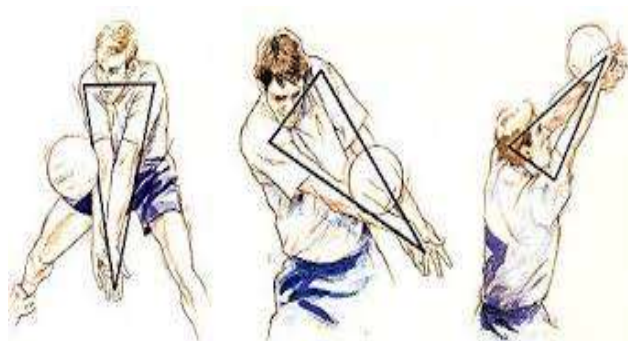


Imagen: <https://esvoley.com/fundamentos-tecnicos-del-voleibol/>

Voleo. Es el fundamento técnico más básico y elemental del voleibol. Consiste en contactar el balón hacia el frente o hacia arriba, justo cuando el balón esté frente al rostro, a la altura de la frente o la nariz.

Remate. Es el principal gesto técnico de ataque de un equipo; culmina la fase ofensiva y, por lo regular, es el tercer golpe en una jugada. Su objetivo es dificultar la recepción del adversario y ganar un punto.

Bloqueo. Es la acción defensiva y algunas veces ofensiva que no se contabiliza como un toque. Su finalidad consiste en impedir que los contrarios rematen de manera cómoda. Existen tres tipos de bloqueo: individual, doble o triple (Alcaraz, 2011).

Fundamentos técnicos del atletismo

El **atletismo** es el deporte organizado más antiguo del mundo, ya que se practica desde la época de la Antigua Grecia. Abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos y pruebas combinadas.

Atletismo proviene de la palabra griega *atletes*, cuyo significado refiere a aquella persona que compite en algún tipo de prueba deportiva y obtendrá un reconocimiento. Esta palabra griega está relacionada con el vocablo *alethos*, sinónimo de *esfuerzo*.

El atletismo (Mesías, 2009) es el arte de superar el rendimiento propio y ajeno en términos de velocidad o en resistencia, llamado también fondo, en distancia o en altura. El número de pruebas y sus particularidades han variado a lo largo del tiempo, tanto las individuales como las colectivas. El atletismo es uno de los pocos deportes practicados en todo el mundo, ya sea entre aficionados o en competiciones de todos los niveles. La simplicidad y los pocos materiales necesarios para su práctica explican su gran popularidad.

Dentro del atletismo existen diversas modalidades de pruebas como por ejemplo: las carreras a pie (velocidad, media distancia, fondo, carreras con vallas, campo a través, relevos), los saltos (de longitud, de altura, triple salto, salto con pértiga), los lanzamientos (peso, jabalina, martillo), la marcha atlética y las pruebas combinadas. Estas últimas también se conocen como decatión, y como su propio nombre lo indica, se compone de diez pruebas: tres de lanzamiento, tres de saltos y cuatro de carreras (Polischuck, 2003).

Carreras	Saltos	Lanzamientos	Pruebas combinadas	Marcha
<ul style="list-style-type: none"> • Velocidad • Media distancia • Fondo • Carreras con vallas • Relevos 	<ul style="list-style-type: none"> • De longitud • De altura • Triple salto • Salto de pértiga 	<ul style="list-style-type: none"> • Disco • Jabalina • Bala • Martillo 	<ul style="list-style-type: none"> • Triatlón • Pentatlón • Heptatlón • Decatlón 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 km • 50 km

(Tabla construida con información de Alonso, 2011.)

Fundamentos de la carrera	Fundamentos del salto de longitud	Fundamentos de los lanzamientos
<ul style="list-style-type: none">• Apoyo. Comienza con el apoyo del talón en el suelo y termina con el apoyo completo del antepié.• Impulso. La rodilla y la cadera de la pierna que hace el impulso comienzan a extenderse y quedan por detrás del corredor.• Fase de recuperación o balanceo. Es el periodo en el que la pierna está en el aire.	<ul style="list-style-type: none">• Aproximación. Es cuando el atleta inicia su carrera y aumenta su velocidad.• Despegue. Se logra mediante un impulso lejos del punto de salida.• Vuelo. Se agitan brazos y piernas para imprimir mayor aceleración al salto.• Caída. Piernas y brazos se extienden hacia el frente para aumentar la distancia.	<ul style="list-style-type: none">• Disco. Preparación, entrada, transición y final.• Jabalina. Aproximación, ritmo de cinco pasos, descarga y recuperación.• Bala. Salida, desplazamiento, caída tras desplazamiento y saque.



Imagen: <https://www.caracteristicas.co/atletismo/>



Actividades

DE APRENDIZAJE

A continuación encontrarás actividades que te ayudarán a ejercitar los aprendizajes adquiridos.

Actividad 1.

Con base en los fundamentos técnicos de basquetbol, fútbol, voleibol y atletismo, determina si el contenido de cada una de las siguientes afirmaciones es Verdadero o Falso.

Afirmaciones	Verdadero	Falso
1. Los fundamentos técnicos son lo primero que debes aprender de cualquier deporte.		
2. La conducción es un fundamento técnico del basquetbol.		
3. El basquetbol tiene tres fundamentos técnicos: bote, tiro y pase.		
4. El tiro en suspensión es un fundamento técnico del voleibol.		
5. El voleibol tiene cinco fundamentos técnicos.		
6. El reglamento de un deporte es un fundamento técnico.		
7. Son los mismos fundamentos técnicos en el fútbol rápido que en el fútbol.		
8. El tiro penal es un fundamento técnico del fútbol.		

9. En las carreras de velocidad, el calentamiento es un fundamento técnico.

10. En el lanzamiento de disco sus fundamentos técnicos son: amortiguamiento, sostén, impulso y colocación de brazos.



Revisa estos materiales audiovisuales que te ayudarán a profundizar en lo revisado en el corte 2:

- Alejandro Caballero. (2011). *Enseñanza del dribling en baloncesto*. En: <https://www.youtube.com/watch?v=b0RFgIVpUO0>
- Alfonso Valero Valenzuela. (2019). *Fundamentos básicos del atletismo*. En: <https://www.youtube.com/watch?v=mMVJfitJTRc>
- Cultura táctica. (2017). *Cómo entrena Pep Guardiola*. En: <https://www.youtube.com/watch?v=jLsK9siLiw4>
- David Anspaugh. (1986). Película: *Hoosiers: Más que ídolos*.
- Frank Cano. (2014). *Fundamentos técnicos básicos del voleibol*. En: <https://www.youtube.com/watch?v=neikRAPoRpw>
- Judd Ehrlich. (1988). Película: *Corre por tu vida*.
- Lisandro Apfata. (2016). Película: *RACE: El triunfo del Espíritu*.
- Luis Vásquez. (2019). *Ejercicios técnico tácticos sin finalización*. En: <https://www.youtube.com/watch?v=alqFjKcxINw>
- Spike Lee. (1998). Película: *Una mala Jugada*.
- Thomas Carter. (2005). Película: *Juego de Honor*.
- Ullesportiu. (2009). *Voley. Remate y Bloqueo*. En: <https://www.youtube.com/watch?v=16127PpGHxk>



Fuentes

CONSULTADAS

Alcaraz, Jorge. (2011). *Voleibol. Entrenamiento por fases*. Editorial Paidotribo, España.

Alonso, Elena. (2011). *Fases de la carrera*. En:
<https://www.foroatletismo.com/entrenamiento/fases-de-la-carrera/>

Álvarez, J. (2011). *Los deportes colectivos: teoría y realidad desde la iniciación al rendimiento*. Pressas universitarias de Zaragoza. Zaragoza.

Baloncesto. *Deporte como entretenimiento*. En: <https://www.fbrm.es/>

El País. (2016). *Las frases de Johan Cruyff*. En:
https://elpais.com/deportes/2016/03/24/actualidad/1458836906_612290.html

Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA). (2016). *Grassroots. Football for everyone*. En:
<https://grassroots.fifa.com/es/para-entrenadores-educadores-de-futbol/elementos-tecnicos-para-la-formacion-en-futbol-base/los-fundamentos-tecnicos/los-fundamentos-tecnicos.html>

Guerrero, Luis. (2016). *¿Cuáles son los pasos básicos en el básquetbol?* En:
<https://luismiquelguerrero.com/2016/04/27/cuales-son-los-pases-basicos-en-el-basquetbol/>

Hernández, J. y Col. (2000). *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica. Aplicación a la educación física escolar y al entrenamiento deportivo*. INDE. Barcelona, España.

Mesías, María. (2009). *La preparación deportiva en la disciplina de atletismo influye en el rendimiento de los niños de quinto a séptimo año de educación básica de la escuela "13 de septiembre" del cantón patate*. Universidad Técnica de Amabato.

Polischuck, Vitaly. (2003). *Atletismo. Iniciación y perfeccionamiento*. Editorial Paidotribo.

Romero, S. (2001). *Formación deportiva: Nuevos retos en educación*. Universidad de Sevilla. Sevilla, España.

Ruiz, F., y García, A. (2001). *La iniciación deportiva basada en los deportes colectivos*. Editorial Gymnos.

Wikipedia. (Sin Fecha). *Atletismo*. En: <https://es.wikipedia.org/wiki/Atletismo>



Corte de aprendizaje

CORTE

3

Deporte en el contexto escolar

Propósito

Serás capaz de aplicar los fundamentos técnicos de algunos deportes para contribuir a su práctica recreativa y cotidiana en tu contexto social.

Contenido específico	Aprendizaje esperado
<ul style="list-style-type: none">Deporte estudiantil y actividad física.	<ul style="list-style-type: none">Establecerás la diferencia entre el deporte estudiantil y la actividad física.
<ul style="list-style-type: none">Elementos básicos para la organización de un torneo.	<ul style="list-style-type: none">Aplicarás los elementos básicos para la organización de un torneo deportivo de tu plantel.



Conocimientos

PREVIOS

Para el logro del aprendizaje anterior es necesario que recuerdes información que previamente has aprendido. A esta información se le conoce como conocimientos previos, y son los siguientes:

- Describo qué son los juegos predeportivos.
- Identifico los fundamentos técnicos para la práctica de voleibol, basquetbol, fútbol o atletismo.
- Aplico el reglamento de juego y respeto las reglas de convivencia.
- Explico la importancia de la autodisciplina como requisito indispensable para la actividad física.
- Propongo soluciones para lograr un estilo de vida saludable a través de la realización de la actividad física.

Para que puedas contar con éstos es importante que revises tus apuntes, la bibliografía recomendada y los recursos que te hayan recomendado tus profesores para el corte 1, además de lo aprendido durante el corte 2.



Contenidos

A continuación, encontrarás una serie de conceptos que serán el apoyo para lograr el propósito del corte 3.

Deporte estudiantil y actividad física

¡ACTIVA TUS PODERES DEPORTIVOS!

Actividad física

¿Sabías que al hacer actividad física de manera regular disminuye el riesgo de padecer obesidad y enfermedades derivadas de la misma? Además, mejora tu salud ósea y funcional y te ayuda a tener un equilibrio calórico: gastas la energía que consumes a través de los alimentos, de manera que puedes controlar tu peso.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la **actividad física** no debe confundirse con el **ejercicio**, que es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que incluyen movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.



Estudiantes del Colegio de Bachilleres realizan actividad física

La OMS también señala que aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no sólo individual. Por lo tanto, exige de parte de los gobiernos una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria y culturalmente idónea.

Una de las concepciones más tradicionales, aceptada en el ámbito científico, vincula a la actividad física con una dimensión biológica, definiéndola como "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en gasto energético" (Howley, E. y Franks, B.).

Sin embargo, la actividad física implica a la vez una dimensión biológica, una dimensión personal y otra sociocultural, tal como afirma Devís Devís. Esta concepción hace referencia al movimiento, a la interacción con uno mismo, con otros grupos sociales y con el medio que nos rodea. Por ello es una práctica social y personal que nos permite experimentar diferentes sensaciones, gracias a nuestra naturaleza corporal, además de conocer nuestro entorno y nuestro propio cuerpo.

Tomando en consideración las tres dimensiones, podemos definir a la actividad física como "cualquier movimiento corporal intencional realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodean" (Devís Devís, 2000). La actividad física está directamente relacionada con el ejercicio físico, la aptitud física y el deporte, y muchas veces estos términos se utilizan de manera indistinta, incluso como sinónimos, pero no son lo mismo.

La actividad física abarca una amplia variedad de prácticas cotidianas de distinta intensidad: caminar, subir escaleras, andar en bicicleta, limpiar la casa o el jardín, etcétera. También incluye las prácticas que realizas por necesidad, rutina o diversión, a veces sin ser consciente de que son actividades físicas importantes para tu salud.



Estudiantes del Colegio de Bachilleres realizan actividad física

Por ejemplo:

- Ir caminando o en bicicleta a la escuela, al trabajo o a comprar víveres.
- Si viajas en transporte público puedes bajarte varias calles antes del lugar de destino y llegar caminando.
- Usar las escaleras y no los elevadores.

Todas éstas son prácticas simples pero que contribuyen mucho tu salud. Además, las actividades en la naturaleza, al aire libre y en espacios verdes son muy recomendables, en especial si pasas por situaciones de estrés, depresión o ansiedad.

De hecho, la Organización Mundial de la Salud afirma que la actividad física es la mejor estrategia para combatir las enfermedades no transmisibles, junto con una sana alimentación (OMS, Consejo Ejecutivo, EB113/44 Add.1, 2003).

Según la OMS, otros beneficios que en esta etapa de tu vida te brinda la actividad física son los siguientes:

- Contribuye al desarrollo integral de tu persona.
- Mejora la maduración de tu sistema nervioso y aumenta tus destrezas motrices.
- Mejora tu rendimiento escolar y tu capacidad de sociabilizar.
- Te aleja del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias nocivas.

Deporte escolar

La expresión **deporte escolar** (Díaz Suárez, 2003) también da lugar a un campo conceptual equívoco en algunos sentidos, en tanto que no permite identificar claramente el tipo de práctica o actividad que subyace bajo tal expresión, ni precisar, por tanto, cuál es el significado, el sentido y la finalidad de la misma.

Como han manifestado algunos autores (Blázquez, 1995; Devís, 1995), lo que tradicionalmente se entiende como deporte escolar se reduce a la práctica deportiva que tiene lugar en los centros de enseñanza, fuera del horario de clases, organizada y estructurada por instituciones y asociaciones a partir del modelo del deporte federativo, y que se desarrolla, generalmente, bajo la forma de *competición intercentros*, utilizando para el desarrollo de la misma el sistema de liga (clasificación) o de copa (eliminación) en la que puedes participar con uno o varios equipos y donde se adoptan los modos y las reglas del mundo de la competición.

En ese sentido, Domingo Blázquez define al deporte escolar como “toda actividad físico-deportiva realizada por niños y jóvenes en edad escolar, dentro y fuera del centro escolar, incluso la desarrollada en el ámbito de los clubes, entidades públicas o privadas, considerando así al deporte escolar como sinónimo de deporte en edad escolar”.



Estudiantes del Colegio de Bachilleres practican deporte escolar

Por su parte, Jorge Gómez (2002) menciona que el deporte escolar “son todas aquellas actividades que de forma organizada se celebran fuera del programa de la asignatura de educación física en los centros escolares, clubes y asociaciones”. Al respecto cabe mencionar que el deporte como fenómeno social ha superado las fronteras de los diversos centros escolares, como seguro lo has visto y practicado en tu comunidad.

Los responsables de aplicar estos programas deben supervisar y controlar el contenido de las prácticas deportivas, desarrollando de manera armónica la personalidad de cada estudiante y orientándolo hacia una educación integral.

El deporte escolar tiene el objetivo de enseñarte el valor de la cooperación, así como ayudarte a tener un desarrollo físico más sano y a disfrutar del tiempo libre de formas más divertidas. Por ello es necesario que lo valores y practiques, ya que además te permite desarrollar la competencia motriz, la identidad, la autoestima y la formación de valores que afirman la vida, respetan la diversidad y se alejan de la competitividad en donde el fin justifica los medios.

Asimismo, el deporte escolar te permite forjar tu carácter, valorar el esfuerzo propio y ajeno, vencer obstáculos, miedos e incertidumbres, conocerte y enfrentarte a ti mismo y recuperar el sentido lúdico de la disciplina que practiques. De tal manera se promueve un cuidado de la salud personal y colectivo, bajo un marco de normas y contenidos éticos que buscan mejorar la convivencia social y el trabajo en equipo.

Es importante mencionar que el deporte educativo es distinto al deporte espectáculo, el deporte profesional y el deporte de competencia. Su razón de ser es brindarte herramientas para que perfecciones tus facultades y posibilidades humanas, físicas y mentales.



Estudiantes del Colegio de Bachilleres practican deporte escolar

Elementos básicos para la organización de un torneo

¿SABES CÓMO ORGANIZAR UN TORNEO?

Para realizar un torneo deportivo es necesario planear todas y cada una de sus actividades para que se lleve a cabo satisfactoria y adecuadamente, siempre respetando las normas de convivencia y bajo un marco de justicia y equidad.

Si en algún momento te interesa o tienes que organizar un torneo deportivo, considera los siguientes elementos para que sea todo un éxito.

(La siguiente información se retomó del blog *Los conocimientos teóricos son parte importante del aprendizaje.*)

Actividad del torneo. Piensa en el juego o deporte cuya práctica quieres fomentar.

Elaboración de la convocatoria. Para redactarla contempla el objetivo del torneo, el público al que se dirige, los requisitos que deben cubrir los participantes, el lugar y el método para inscribirse, la junta previa al inicio del torneo, las ramas y categorías de participación, el reglamento de competencia y el reglamento de juego, quiénes conformarán el cuerpo de jueces o árbitros, el lugar donde se llevarán a cabo los juegos y la premiación.

Publicación de la convocatoria. Una vez que tu convocatoria esté lista, difúndela en los medios que puedas para que logres un número adecuado de participantes; dependiendo de la cantidad se establecerá el sistema de competencia.

Inscripciones. Durante el tiempo de vigencia de la convocatoria se pueden realizar las inscripciones de los participantes; en algunas actividades se estila que se cierran en la

junta previa al inicio del torneo. En este punto es importante que cuentes con los formatos necesarios para formalizar y facilitar la organización, como las cédulas de inscripción.



Estudiantes del Colegio de Bachilleres se alistan para jugar un torneo interbachilleres

Junta previa. Es el momento en que los participantes inscritos se reúnen contigo y los demás organizadores para consolidar algunos puntos de la convocatoria, por ejemplo: determinar el número de participantes, establecer el sistema de competencia, señalar el rol o calendario de juegos, entre otras situaciones que dependen de las características del torneo.

Ejecución del torneo. Procura que todo lo que planeaste se lleve a la práctica, parte fundamental y razón de ser del torneo porque los participantes compiten unos con otros. Dependiendo del tiempo disponible de organizadores y participantes puedes convocar a **juntas técnicas** para ir conociendo los pormenores e incidencias que se presenten en los encuentros realizados. Hasta en un torneo relámpago se necesita destinar un momento para esto.

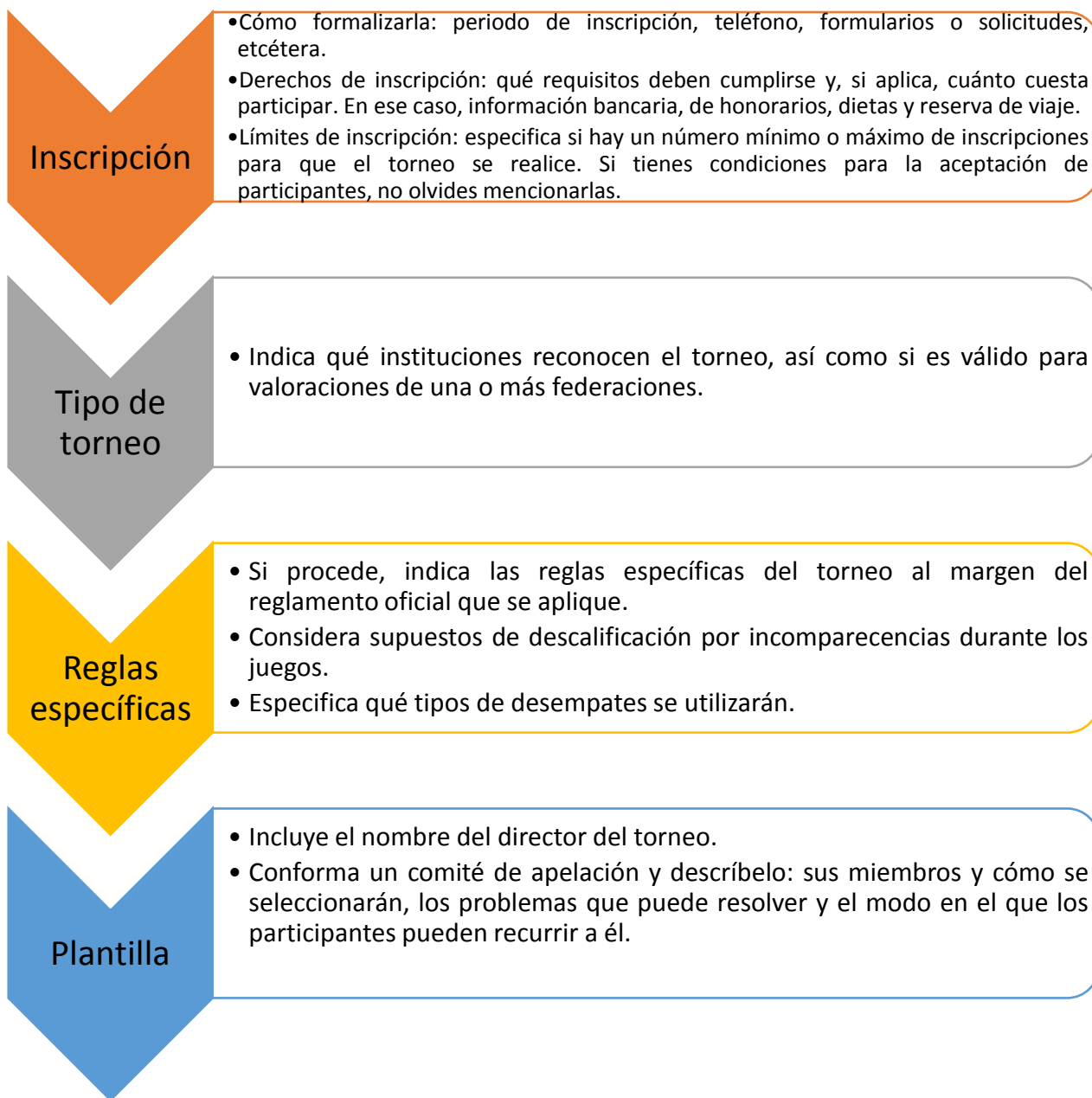
Premiación. Contéplala desde antes de la realización del torneo, ya que muchas de las veces es el motivo por el cual se inscriben o no los participantes. Al final es indispensable cumplir con lo ofrecido para que ni tú ni el torneo pierdan credibilidad, y así sea posible continuarlo.

Convocatoria

Dado que la convocatoria determina cómo se pretende realizar el torneo, es vital que conozcas a detalle su estructura, cuyo contenido debe ser claro, preciso y conciso. Hagamos *zoom* sobre sus cuatro partes básicas:



Ahora hagamos *zoom* sobre otros aspectos que no debes olvidar al momento de redactar la convocatoria:





Actividades

DE APRENDIZAJE

A continuación encontrarás actividades que te ayudarán a ejercitar los aprendizajes adquiridos.

Actividad 1.

Con base en los fundamentos técnicos de basquetbol, fútbol, voleibol y atletismo, determina si el contenido de cada una de las siguientes afirmaciones es Verdadero o Falso.

Afirmaciones	Verdadero	Falso
1. El deporte es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva.		
2. Actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en gasto energético.		
3. La actividad física implica a la vez una dimensión personal y una dimensión social, entre otras.		
4. La actividad física abarca una amplia variedad de prácticas como dormir, ir en auto de compras, leer sentado una hora.		
5. La actividad física junto con una sana alimentación conforman la mejor estrategia para combatir las enfermedades no transmisibles.		
6. Andar en bici, subir escaleras en lugar del elevador o caminar a la escuela en lugar de ir en auto son prácticas simples pero que contribuyen mucho a nuestra salud.		
7. Domingo Blázquez define al deporte escolar como “toda		

actividad físico-deportiva realizada por niños y jóvenes en edad escolar, dentro y fuera del centro escolar”.		
8. El deporte escolar está orientado a tu educación integral y al desarrollo armónico de tu personalidad.		
9. El deporte escolar es únicamente competitivo y si no ganas te excluyen de la actividad.		
10. El deporte escolar tiene el objetivo de enseñarte el valor de la cooperación, así como ayudarte a tener un desarrollo físico más sano y a disfrutar el tiempo libre de formas más divertidas.		

Actividad 2. Contesta de manera correcta el siguiente cuestionario.

1. ¿Qué elementos se deben considerar para la elaboración de un torneo?

2. ¿Qué elementos debes de tomar en cuenta para la elaboración de la convocatoria?

3. ¿Cuáles son las cuatro partes básicas de una convocatoria?

4. ¿De qué depende que se hagan o no juntas técnicas?

5. ¿Por qué es indispensable cumplir con la premiación del torneo?



Revisa estos materiales audiovisuales que te ayudarán a profundizar en el tema de actividad física y deporte escolar:

- Edgar Nieto. (2018). *Iniciación deportiva y deporte escolar*. En: https://www.youtube.com/watch?v=OONF_AHsXSo
- Formación profesional. (2013). *Actividades Físicas y Deportivas*. En: <https://www.youtube.com/watch?v=Aw3LLO-UUPw>

Ahora revisa estos materiales audiovisuales que te ayudarán a profundizar acerca de cómo organizar un torneo:

- Competize. (2018). *¿Cómo organizar un torneo de fútbol, baloncesto, padel, eSports y otros deportes?* En: <https://www.youtube.com/watch?v=m5eUNDYC4gw>
- Darío Nieva Rodríguez. (2018). *Cómo organizar un torneo de fútbol*. En: <https://www.youtube.com/watch?v=-v7ULICX0Dc>



Fuentes

CONSULTADAS

Aisenstein, Ángela (2002). *La enseñanza del deporte en la escuela*. Miño y Dávila, Argentina.

Ayora, D., y García, E. (2004). *Organización de eventos deportivos*. INDE. España.

Castejón, Francisco. (1997). *Manual del maestro especialista en educación física*. Pila Teleña. España.

Devís, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. INDE, Barcelona.

Díaz, Arturo. (2003). *Deporte escolar y educativo*. En:
<https://efdeportes.com/efd67/educat.htm>

Gómez, Jorge. (2002). *La educación física en el patio*. Estadium. Argentina.

López, C., y Martínez, B. (2010). *Manual de organización de eventos deportivos*. Wanceulen. España.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). En:
<https://www.who.int/es>

Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La Actividad Física orientada hacia la salud*. Biblioteca Nueva, Madrid.

Solar. (2008). *Planeación de un torneo*. En:
http://educacionfisicatres.blogspot.com/2008/12/planeacin-de-un-torneo_05.html

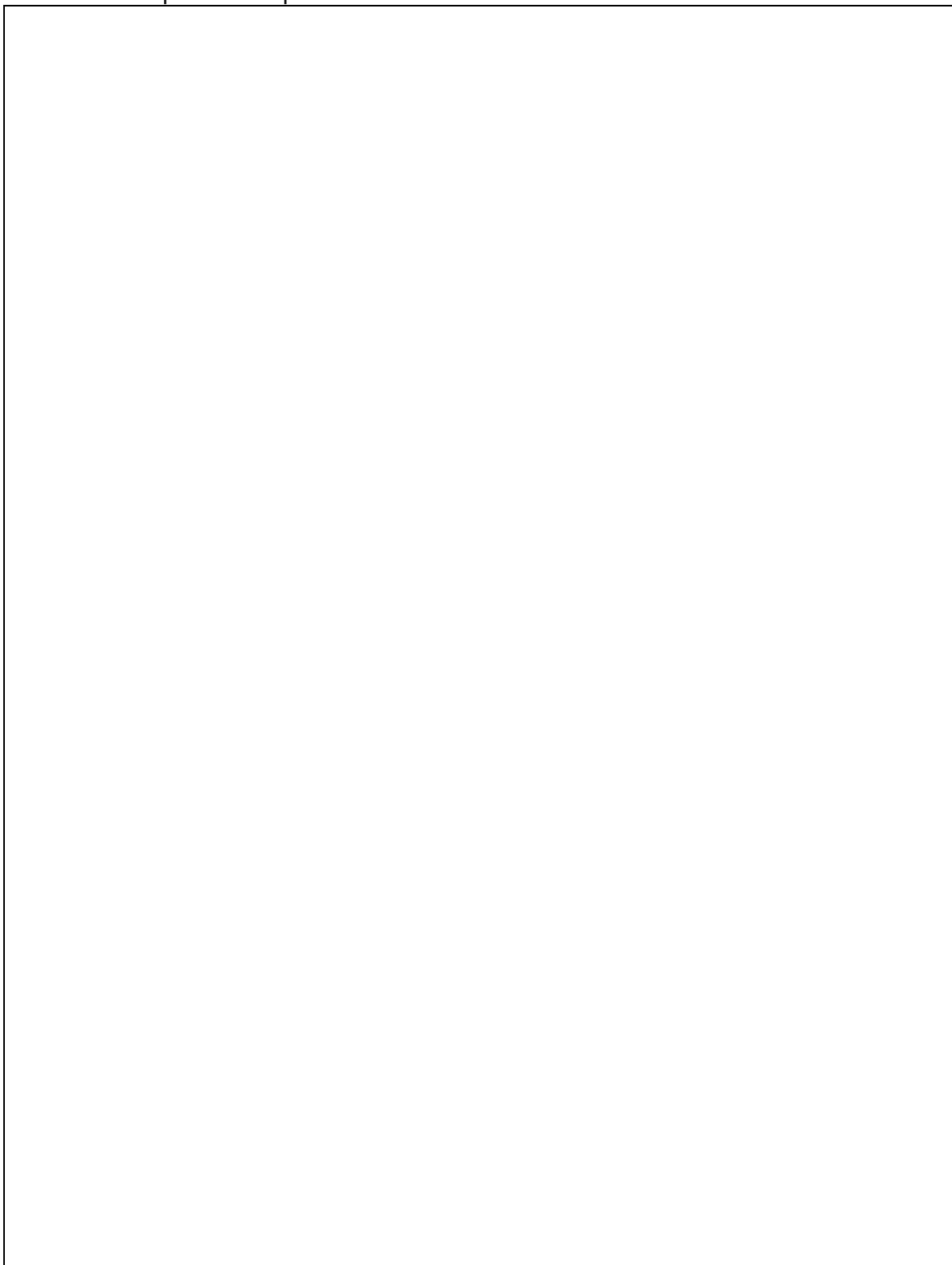


Autoevaluación

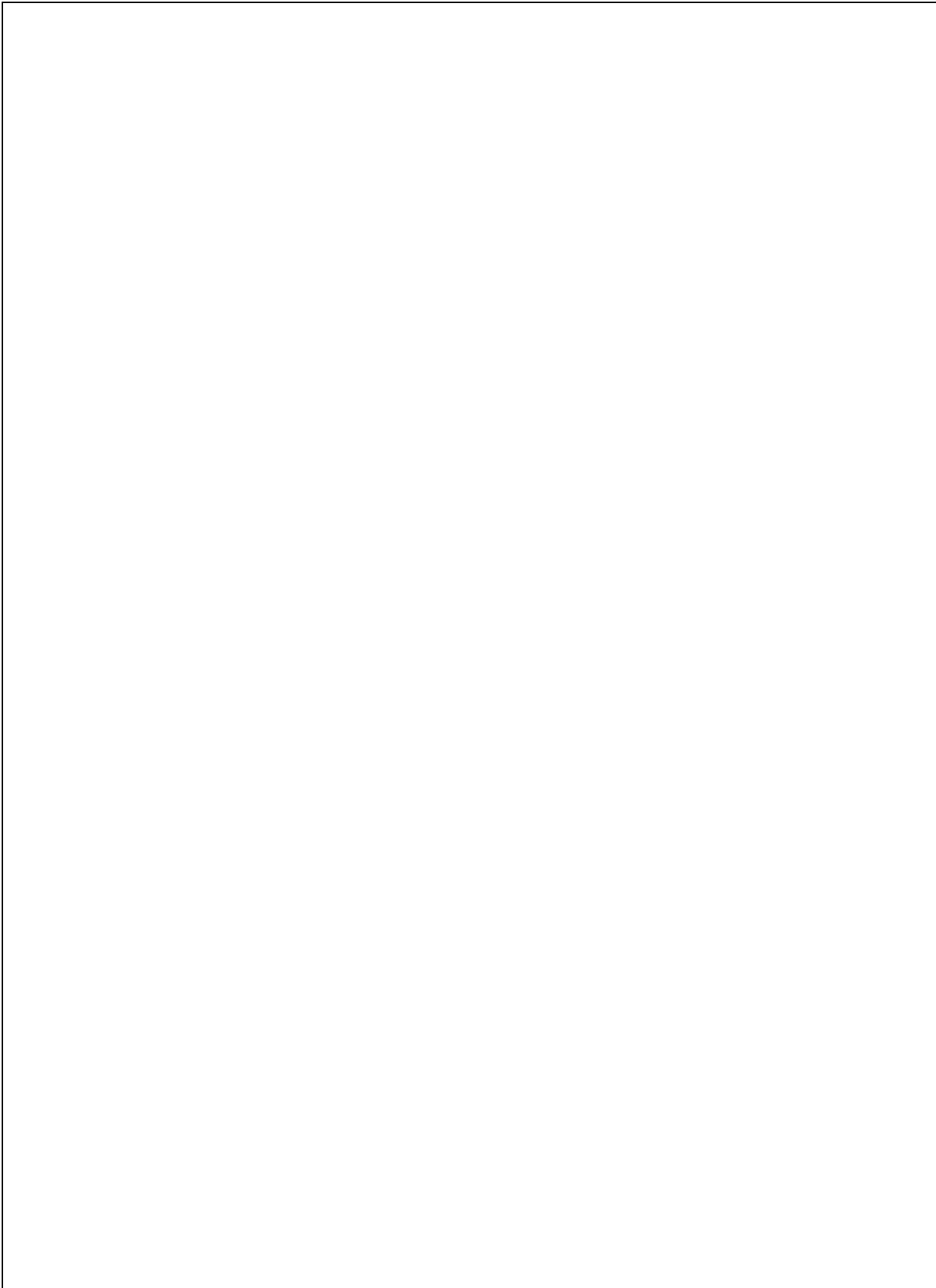
A continuación, encontrarás algunas actividades que te permitirán profundizar en los conocimientos revisados.

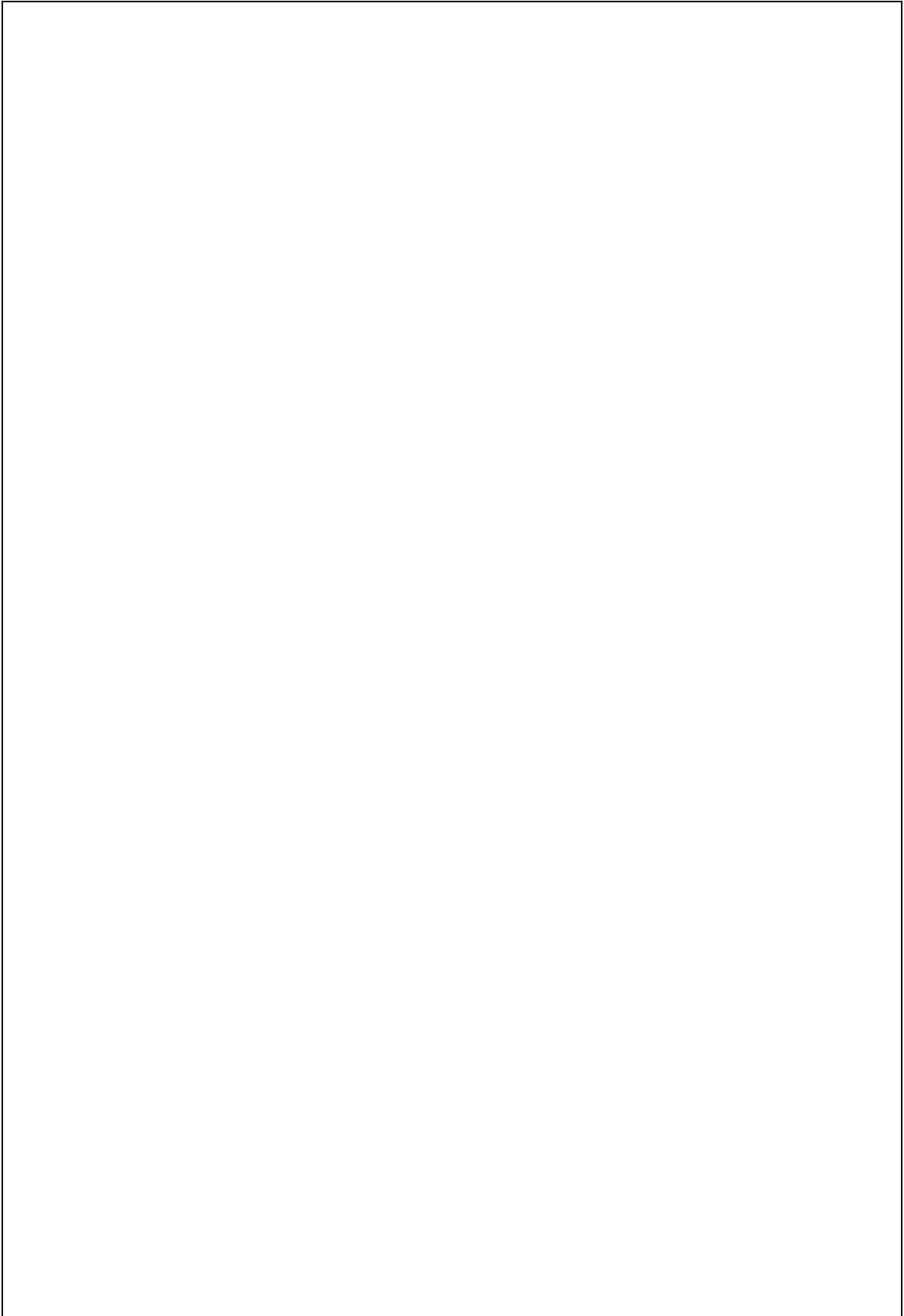
Actividad 1: Crea un mapa conceptual de los fundamentos técnicos de los siguientes deportes: voleibol, basquetbol, fútbol y atletismo.

Actividad 2: Realiza, mediante un dibujo, la secuencia de ejecución de un fundamento técnico del deporte de tu preferencia.



Actividad 4: Realiza una convocatoria para un torneo de vóleybol femenino para las estudiantes de primer semestre, con premiación únicamente para las finalistas.





Actividad 5: Investiga al menos 3 convocatorias de cualquier deporte sobre torneos a nivel nacional y redacta un pequeño análisis de 1 cuartilla en el que señales cuáles son las similitudes, las diferencias y los tipos de premiación. Del mismo modo, señala si estas convocatorias cumplen con los elementos necesarios para la elaboración de una Convocatoria que aprendiste en el 3er corte.

A continuación, encontrarás diversas listas de cotejo que te permitirán verificar si los productos solicitados anteriormente cumplen con las características y criterios necesarios para su elaboración y comprensión, además de ayudarte a revisar tu progreso.

Lista de Cotejo para la actividad 1		
Indicador	Cumple	No Cumple
Muestra los fundamentos técnicos de cada deporte completos		
Establece correctamente la secuencia de los fundamentos técnicos		
Utiliza los criterios de jerarquización conceptual propios de los mapas conceptuales		

Lista de Cotejo para la actividad 2		
Indicador	Cumple	No Cumple
Muestra la correlación del fundamento técnico con el deporte		
Establece en orden la secuencia del movimiento desde el inicio hasta el final		
Muestra creatividad y originalidad en la elaboración de los dibujos		

Lista de Cotejo para la actividad 3		
Indicador	Cumple	No Cumple
Escribe mínimo 4 similitudes y 4 diferencias		
La redacción es coherente		

Lista de Cotejo para la actividad 4		
Indicador	Cumple	No Cumple
Toma en cuenta los pasos a seguir para realizar una convocatoria		
Redacta exactamente la ruta de la convocatoria y propone una premiación pertinente		

Lista de Cotejo para la actividad 5		
Indicador	Cumple	No Cumple
Redacta el resumen con coherencia		
Analiza al menos 3 convocatorias		
Señala las similitudes, diferencias y tipos de premiación		