

Tema: Mediación pedagógica en otras áreas

## EXPERIENCIA # 13

# DE SOMBRAS A BALONTICO UNA SECUENCIA DE ACTIVIDADES ALTERNATIVAS PARA EDUCACIÓN FÍSICA

**Elaborado por**

*Jorge Emilio Salazar Monge*

**Contacto**

lidiethsalamon@hotmail.com

**Unidad Pedagógica La Valencia. San Rafael Abajo**

**Período de la sistematización**

Realizada durante los meses de agosto,  
setiembre, octubre y noviembre del año 2010

*A la memoria de Dolores  
"Lola" Barrantes Flore "Mamá"*

Nota: La redacción y revisión filológica son responsabilidad del autor

## OBJETIVO

1. Identificar nuevas posibilidades que promuevan y difundan actividades alternativas en la Educación Física Escolar.
2. Establecer una planificación y ejecución de secuencias deportivas diferentes que faciliten otras estrategias dentro del programa de Educación Física Escolar.
3. Atender las necesidades de afirmación y expresión deportivas en alumnos y alumnas con habilidad para la práctica del deporte.
4. Detectar y desarrollar aptitudes recreativas en estudiantes que se mantienen al margen de la participación escolar.
5. Inculcar en los educandos normas de buena convivencia que se deben guardar en toda actividad, tanto deportiva como académica.

## POBLACIÓN ESTUDIANTIL INVOLUCRADA

260 estudiantes - 140 varones y 120 niñas, de quinto y sexto nivel, con edades entre los 11 y 13 años.

## CARACTERÍSTICAS DE LOS INVOLUCRADOS

En su mayoría son educandos de escasos recursos económicos, habitantes en una zona geográfica marginal, con riesgo social, y de padres poco comprometidos con la institución además de escasa autoridad parental.

## DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA

### Elementos de la experiencia escogida para que sea importante rescatarla

Posee elementos recreativos, socializadores, deportivos, solidarios, ejemplares y creativos. Mejora la rapidez mental, alivia la fatiga emocional, desarrolla las cualidades motrices y la expresión del movimiento.

### Descripción de la estrategia metodológica y técnicas educativas desarrolladas

La experiencia propuesta está dirigida mayormente a través del método “exploración del movimiento”. Con esta estrategia metodológica se desarrollan y mejoran las destrezas del estudiante, tanto motoras como intelectuales, a la vez que se fortalecen las actitudes sociales.

Dicha metodología, también asociada a la “resolución de problemas”, les presenta a las y los estudiantes una situación incompleta, para que aplicando la libertad de descubrir y el esfuerzo de crear algo nuevo o distinto puedan, por sí mismos, completar la situación original.

Por medio de esta técnica educativa, todas y todos los participantes de la actividad están activos al mismo tiempo, cada uno trabajando en su propio nivel y capacidad; con el docente actuando como guía y estimulándose la iniciativa y la creatividad de los niños y las niñas.

### Modificaciones o cambios que se tuvieron que realizar

Cambios en las medidas del campo de juego, en las dimensiones del balón, en el número de participantes por equipo y en la altura de la red.

### Registros que se puedan conseguir sobre la experiencia

El libro inédito “LA VIDA ES JUEGO”, del autor Jorge Emilio Salazar Monge.

### Aspectos que facilitaron o dificultaron el proceso

Facilitó el proceso el poder experimentar las actividades en las lecciones habituales de Educación Física. El disponer de un gimnasio apropiado tanto para días de lluvia como de sol.

## APRENDIZAJES Y CONCLUSIONES

### RESULTADOS

Con la institución se evidenció un decidido apoyo del señor director, quien siempre estuvo anuente a la realización de la experiencia y a brindar el espacio necesario para su ejecución.

En lo personal, la satisfacción de presentar en el campo de la Educación Física eventos alternativos y novedosos, que el proponente tiene acopiados en el manuscrito “La vida es juego”.

### Apreciaciones sobre la experiencia

Las y los estudiantes reflejaron entusiasmo, ilusión y regocijo por estas alternativas, que le brindan la posibilidad de participar en actividades apropiadas a cualquier condición anatómica, intelectual y social.

### CONCLUSIONES

Con la experiencia de sombras a balontico; una secuencia de actividades alternativas para Educación Física se demuestra que:

- ❖ Inspira una visión compartida entre las y los protagonistas.
- ❖ Los valores son los elementos que dirigen el comportamiento humano.
- ❖ Se promueve la resolución de problemas.
- ❖ Se fortalece el trabajo en equipo

## RECOMENDACIONES

Si la experiencia propuesta es tomada en consideración para ser divulgada, que sea el proponente y creador de la misma el que la promueva a cualquier nivel que se quiera proyectar.

## PRESENTACIÓN DURANTE LA FERIA

La experiencia será presentada durante la feria con el siguiente formato:

- 1) Se utilizará el gimnasio de la Unidad Pedagógica La Valencia.
- 2) La exposición se demostrará en forma práctica dentro de un campo de juego rectangular de 20 metros de largo por 10 de ancho, dividido en dos sectores por una red o malla de mecate a 2 metros de altura.
- 3) Para desarrollar las actividades se utilizará un balón de hule liviano de 60 cms de circunferencia y 160 gramos de peso.
- 4) El total de los alumnos y alumnas participantes se dividirán en grupos de 8 miembros.
- 5) Todos efectuarán un agradecimiento a Dios padre, la vuelta de presentación y la ronda de despedida con saludo.
- 6) Se realizara un calentamiento general.
- 7) La exhibición constará de once actividades alternativas
  - a- Sombras I o primitivas
  - b- Sombras II, con saque de mano desde zona interna eliminando.
  - c- Sombras III, igual a **B** pero a los 10 puntos sin eliminación.
  - d- Sombras IV, igual al **B** pero el saque desde fuera de la línea de fondo.
  - e- Sombras V, igual a **D** pero a los 10 puntos sin eliminación.
  - f- Sombras VI, igual a **B** pero el saque golpeado.
  - g- Sombras VII, igual a **F** pero a los 10 puntos sin eliminación.
  - h- Sombras VIII, igual a **D** pero con el saque golpeado.
  - i- Sombras IX, igual a **H** pero a los 10 puntos sin eliminación.
  - j- Balontico I, con 6 participantes, con rotación, saque golpeado detrás de la línea de fondo a cargo del que ocupa la posición uno. Se juega a 10 puntos sin eliminación.
  - k- Balontico II, igual a **J** pero no es permitido el doble toque.

## DESCRIPCIÓN DE LOS JUEGOS

### SOMBRAS

Sobre un rectángulo de 20 x 10 mts, dividido en dos segmentos por una red ubicada a 2 metros de altura, con dos equipos **A** y **B** de ocho jugadores, menos o más cada uno.

Inicia el juego el equipo **A**, lanzando o golpeando el balón con las manos desde la zona de saque hasta territorio del grupo **B**. La bola siempre se atrapa y se pasa con las manos inmediatamente por encima de la red.

Se juega por eliminación o por puntos, reiniciándose el juego de la zona indicada y por el equipo donde quedo la pelota.

Queda eliminado un jugador o se gana un punto, cuando se deja caer el balón al suelo, cuando la bola es lanzada fuera del campo, cuando se tarda más de un segundo con la pelota en las manos, cuando se desplaza con el balón en las manos, cuando se efectúa un pase.

La actividad finaliza, cuando todo un grupo es eliminado o cuando se obtiene de primero los 10 puntos o los que se designen.

El nombre **SOMBRAS** surge porque si al jugador se le suelta la bola y antes de tocar el suelo otro compañero la atrapa, está haciendo sombra y habilitando la jugada.

### ***BALONTICO***

Similar a sombras, con las siguientes variantes que lo convierten en un nuevo deporte.

Dos equipos, A y B de 6 miembros cada uno.

Inicia el juego el equipo A, golpeando la pelota en saque el jugador de posición uno, con la mano abierta o cerrada, detrás de la línea del fondo.

Se juega a 1 o más sets, cada uno de 10 o más puntos establecidos. Cada falta otorga un punto al conjunto adversario.

Si el equipo que saca comete infracción, el saque pasa al grupo rival después de ejecutar rotación de posiciones.

Si el que incurre en falta no es el equipo que esta al saque, no se realiza rotación y se mantiene la posesión de la sacada.

Además de las de sombras, se comete error cuando se efectúa doble toque por el mismo jugador y cuando el sacador maja la línea.

El set concluye cuando uno de los grupos obtiene de primero los 10 puntos o los establecidos.