



Universidad Autónoma
del Estado de México

E-BOOK

ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS II

2DO. SEMESTRE

Rosalba Ávila Vera
Janet Michua Orihuela
Gonzalo Ugalde Herrera
Armando González Valdés

ADMINISTRACIÓN
UNIVERSITARIA
2021 - 2025

SD



Presentación

El módulo I está organizado en dos temas, en el primero se revisa la evaluación física inicial; la cual permite identificar el nivel de desarrollo en el que se encuentran las capacidades físicas condicionales de un individuo (fuerza, flexibilidad, resistencia aeróbica y velocidad).

En el segundo se explican diferentes conceptos, como: corporeidad, conciencia corporal, ritmo corporal y movimiento, los cuales se trabajan de manera integral.

Antes de comenzar se te pide realizar la siguiente actividad.



Actividad 1. Cuestionario diagnóstico

Instrucciones: antes de iniciar con la revisión de los contenidos del módulo I, te invitamos a responder a la evaluación diagnóstica.

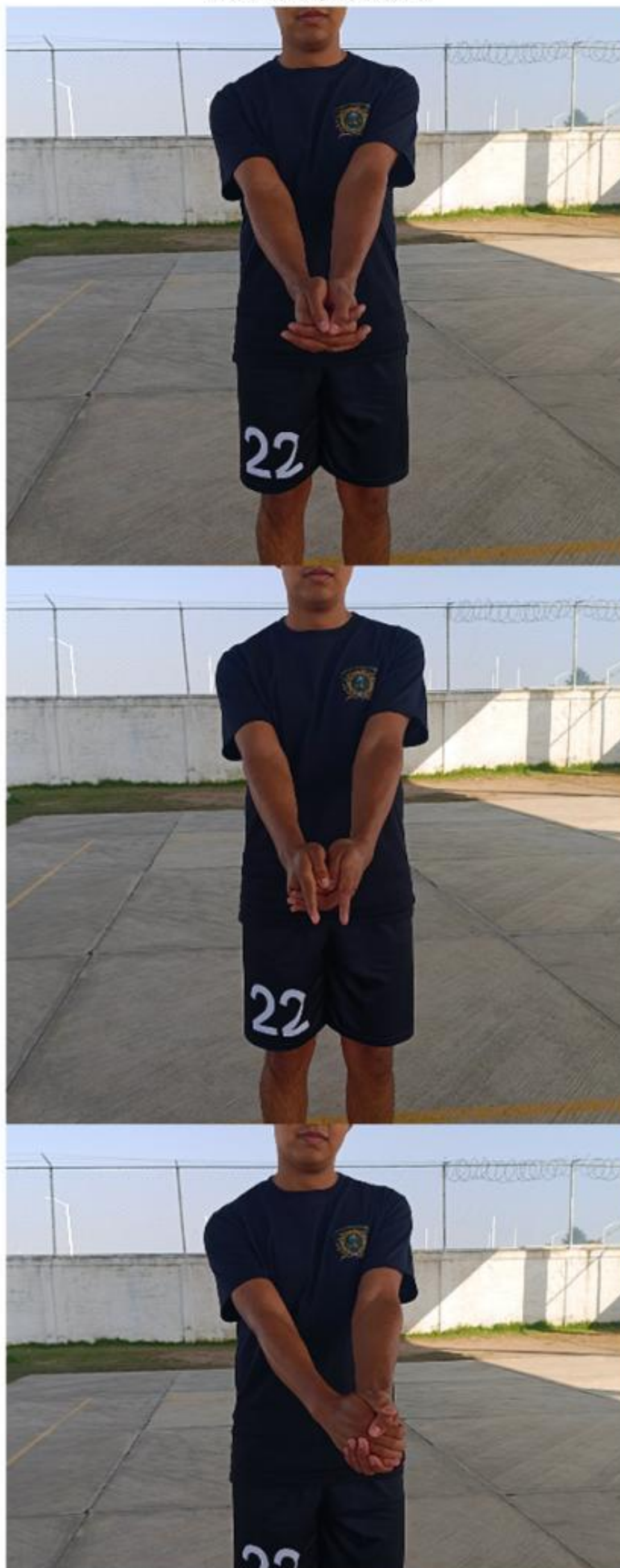
Esto te ayudará a descubrir los conocimientos previos que tienes sobre los temas a abordar y, al mismo tiempo, le permitirá a tu docente conocer tus fortalezas y debilidades.

Para comenzar con el ejercicio, revisa en la plataforma SEDUCA la sección de Actividades (Estudiante) y responde a la actividad denominada: M1 Evaluación Diagnóstica.





Figura 4.
Recepción baja incorrecto



Nota. Fuente: González V. A (2024). fotografía. [manos recepción baja incorrecto].



Universidad Autónoma
del Estado de México

Actividades Físicas y Deportivas II

Actividades físico-deportivas a través del voleibol

Puedes ver la secuencia completa en el [siguiente enlace](#).

Video 1.

Recepción baja/fildeo



Nota. Fuente: CuFyDe.(2024). Video. [Recepción baja]. <https://youtu.be/Z5-BXe5GOhQ>



Actividad 1. Recepción baja

Instrucciones: contesta el siguiente ejercicio, para dar inicio da [clic aquí](#).



Actividades Físicas y Deportivas II

Módulo IV

Actividad 1.
Recepción baja



Universidad Autónoma
del Estado de México

[Iniciar](#)

4.1.2 Remate

Es la técnica que la mayoría disfruta, debido a su espectacularidad, ya que en ella convergen la fuerza, la coordinación, la astucia y en ocasiones la ganancia de un punto.

Para poder llegar hacer eficiente esta técnica se necesita recopilar en el individuo ciertas habilidades (toque del balón en diferentes ángulos, observación del bloqueo rival y del campo contrario).

Figura 5.
Forma correcta



Nota. Fuente: González, V. A.(2024). Creación propia con Open AI. [Remate]. <https://chatgpt.com/c/670de48e-4278-8011-b6ff-00ac0efa89b3>

Kenny & Gregory (2008) nos dicen que “cualquier jugador puede ser un rematador efectivo, sin importar la estatura. Obviamente, los jugadores más altos y fuertes que tienen un buen salto cuentan con ventajas debido a los ángulos que pueden crear. Los jugadores más bajos han de ser mañosos y aprender hacer más cosas con el balón que simplemente golpear con fuerza y hacia abajo”.

Preparación

- Transición alejándose de la red.
- Comience la batida (derecha, izquierda, derecha-izquierda).
- De los pasos durante la batida con la secuencia talón-puntera.
- Pasos de acercamiento al balón (derecha-izquierda).



- Flexione tobillos, rodillas y caderas para prepararse para saltar.

Salto

- Utilice los dos brazos para generar potencia para el salto.
- Lleve los brazos hacia adelante y hacia arriba mientras salta (recuerde la indicación: pies abajo, manos arriba).
- Sitúe el hombro izquierdo formando un ángulo de 45° con la red y mantenga la cadera derecha dirigida hacia el colocador.

Swing del brazo

- Mantenga el balón enfrente del hombro de golpeo.
- Mantenga el codo del brazo de golpeo por encima de la oreja con la palma hacia arriba con la mano por encima de la cabeza.
- Baje el brazo que no golpea llevándolo hacia adelante para facilitar la torsión.

Contacto

- Haga contacto con el talón de la mano sobre la parte superior del balón con el brazo totalmente estirado.
- Doble la muñeca rápidamente hacia adelante y termine con los dedos sobre la parte superior del balón apuntando al suelo.
- Caiga al suelo en una posición equilibrada con ambos pies separados a la anchura de los hombros (Kenny & Gregory (2008) citado en Inostra-Yañez-Donoso-Soto (2022, 20 de abril).



Figura 6.
Forma correcta



Nota. Fuente: González V. A (2024). fotografía. [Remate].



Universidad Autónoma
del Estado de México

Actividades Físicas y Deportivas II

Actividades físico-deportivas a través del voleibol

Puedes ver la secuencia completa en el [siguiente enlace](#).

Video 2.
Remate



Nota. Fuente: CuFyDe (2024). Video. [Remate]. <https://youtu.be/tJ0PPcLEEAU>



Actividad 2. Remate

Instrucciones: contesta el siguiente ejercicio, para dar inicio da [clic aquí](#).



Universidad Autónoma
del Estado de México

Actividades Físicas y Deportivas II

Módulo IV

Actividad 2.
Remate

4.1.3 Bloqueo

Puede tener tanto carácter defensivo, como ofensivo. Con la ayuda de las acciones en el bloqueo se intenta rechazar el remate contrario en la red. Al pasar activamente las manos, puede devolverse directamente con un remate la pelota al contrario o por lo menos aminorar su potencia.

El empleo del bloqueo ofensivo activo tiene gran significado, sobre todo en el juego de los jugadores avanzados, porque en los remates potentes, la defensa del campo tiene sólo posibilidades de éxito cuando es apoyada por un óptimo bloqueo técnico y táctico.

Figura 7.
Bloqueo



Nota. Fuente: Ugalde, H:G (2024). Creación propia con Open AI. [Bloqueo]. <https://chatgpt.com/c/670de48e-4278-8011-b6ff-00ac0efa89b3>

Sólo con una buena sincronización entre el bloqueo y la defensa del campo se puede planear ataques eficaces y lograr puntos. Después del saqueo propio es muy importante la primera defensa del bloqueo, porque de su eficacia dependerá que el propio equipo pueda “neutralizar” la eficacia ofensiva contraria y ganar la iniciativa para continuar ofensivamente el desarrollo de la acción.

La eficacia del bloqueo se determina por la cantidad de jugadores que intervienen, el trabajo consecuente de las manos, la elección correcta y la formación rápida del bloqueo, el momento del salto y por los conocimientos y experiencias tácticas de los jugadores.



Diferenciaremos las formas de ejecución del bloqueo, de acuerdo con la cantidad de jugadores participantes. La forma principal es el bloqueo doble (bloqueo de dos jugadores), que se aplicará normalmente contra ataques después de pases altos, cuya formación también deberá emplearse en las combinaciones ofensivas.

Si el bloqueo no es posible, se formará el bloqueo simple. Aquí cada jugador en la red es responsable de bloquear el ataque del jugador contrario directo. En caso especiales se formará un bloqueo triple en medio de la red (en equipos de primer nivel, también en las posiciones exteriores).

En los bloqueos dobles y triples el bloqueo lo organizará el jugador ubicado directamente enfrente del atacante. El jugador en la posición 3 está sobrecargado por las acciones del bloqueo en su posición y la participación frecuente en el bloqueo en ambas posiciones externas. Por eso, el mejor bloqueador ocupará esa posición o cambiará hacia ella. Desde el punto de vista de la especialización de la función lo denominaremos directamente como el bloqueador principal.

Si bien el bloqueo gana en importancia en función del éxito del juego, recién en relación con el rechazo de remates potentes debe ser tenido en cuenta con anterioridad al desarrollarse el proceso de formación; sirve para evitar que el balón proveniente del equipo contrario cruce el plano vertical de la red.

Kenny & Gregory (2008) nos menciona que, en la iniciación, es la última técnica que debe enseñarse, debido a que en este nivel no suele haber remates potentes que bloquear. Para poder llegar a esta técnica el individuo debió adquirir un mayor bagaje motriz y conocimiento del deporte, para que esta técnica sea utilizada se debe emplear una táctica más complicada.

Bloqueo con penetración

Es utilizado por los jugadores más altos y/o con un gran salto, su principal característica es que con las manos se penetra el campo del rival.

Posición en espera

- Adopte la posición de espera a una distancia de la red adecuada.
- Separe los pies a la anchura de los hombros; el peso está hacia adelante, pero los talones siguen apoyados en el suelo.
- Flexione las rodillas, mantenga la espalda recta, eche los hombros ligeramente hacia adelante.
- Mantenga los codos a la altura de los hombros; las manos han de estar elevadas (por encima de la cabeza con los dedos estirados).
- Coloque los antebrazos formando un ángulo de 45 grados con la red, preparados para estirarse.
- Mantenga las manos dentro del campo de visión.
- Identifique a los jugadores delanteros del equipo rival.
- Observe cómo el pase se acerca a la red por si se trata de un over pass.
- Lea la intención del colocador para anticiparse a la colocación.



Salto

- Ejecute el juego de piernas y prepare el bloqueo en el ángulo de aproximación del rematador.
- Mantenga las manos levantadas y dentro del campo de visión.
- Recuerde la indicación: el rematador salta el bloqueador salta.

Bloqueo

- Tape la parte superior de la red con las manos en el campo del rival.
- Ponga los pulgares hacia arriba, estire los dedos y mantenga las manos alejadas a 15 cm.
- Cuando el atacante remate, estírese completamente como si se tratara de una lanza.
- Mantenga los ojos abiertos y mire al rival.
- Meta la barbilla hacia dentro.

Bloqueo defensivo

Es utilizado por los jugadores más bajitos y/o con una baja estatura, su principal característica es que el bloqueo (contacto con el balón) será en su campo, no en la del rival, proporcionando así la posibilidad de defender un remate potente.

Figura 8.
Forma correcta



Nota. Fuente: González V. A (2024). fotografía. [Forma correcta].



Posición de espera

- Adopte la posición de espera de 40-45 cm de distancia de la red, ya que el balón es bloqueado en el lado de la red del bloqueador.
- Separe los pies a la anchura de los hombros con el peso sobre el tercio delantero de los pies.
- Flexione las rodillas, mantenga la espalda recta, eche los hombros ligeramente hacia adelante.
- Mantenga los codos a la altura de los hombros, levante las manos.
- Mueva los antebrazos hasta tomar un ángulo de 45° con la red y esté preparado para extender los brazos.
- Sitúe las manos por encima de la cabeza estirando los dedos lo máximo posible.
- Doble las muñecas hacia atrás.
- Mantenga en todo momento las manos dentro del campo de visión.
- Intente que nada obstruya el campo de visión y concéntrese en el rematador.
- Identifique los jugadores delanteros del rival.
- Observe el pase que llega a la red por si se trata de un overpass.
- Lea al colocador para determinar hacia donde se dirige la colocación.

Salto

- Utilice el juego de piernas para montar el bloqueo en el ángulo de aproximación del rematador.
- Mantenga las manos elevadas y dentro del campo de visión.
- Salte verticalmente, aunque esté a una distancia de la red de entre 1.8 y 2.4 m.
- Retrase el salto, salte cuando el rematador esté golpeando el balón.

Bloqueo

- Estire totalmente los brazos por encima de la cabeza.
- Bloquee el balón en su lado de la red.
- Doble las muñecas hacia atrás.
- Mantenga los ojos abiertos y mire al rival.
- Mantenga el cuerpo firme y en una postura recta durante el bloqueo.



1.1 Evaluación física inicial

MacDougall (1993) expone que el fin principal de la evaluación física es suministrar información práctica para programar el entrenamiento que se ajuste más adecuadamente a cada sujeto. Afirma, además, que la evaluación de la condición física del individuo resulta adecuada si indica los puntos débiles y fuertes del deportista; a partir de aquí, la programación para mejorar las cualidades físicas debe ser correcta.

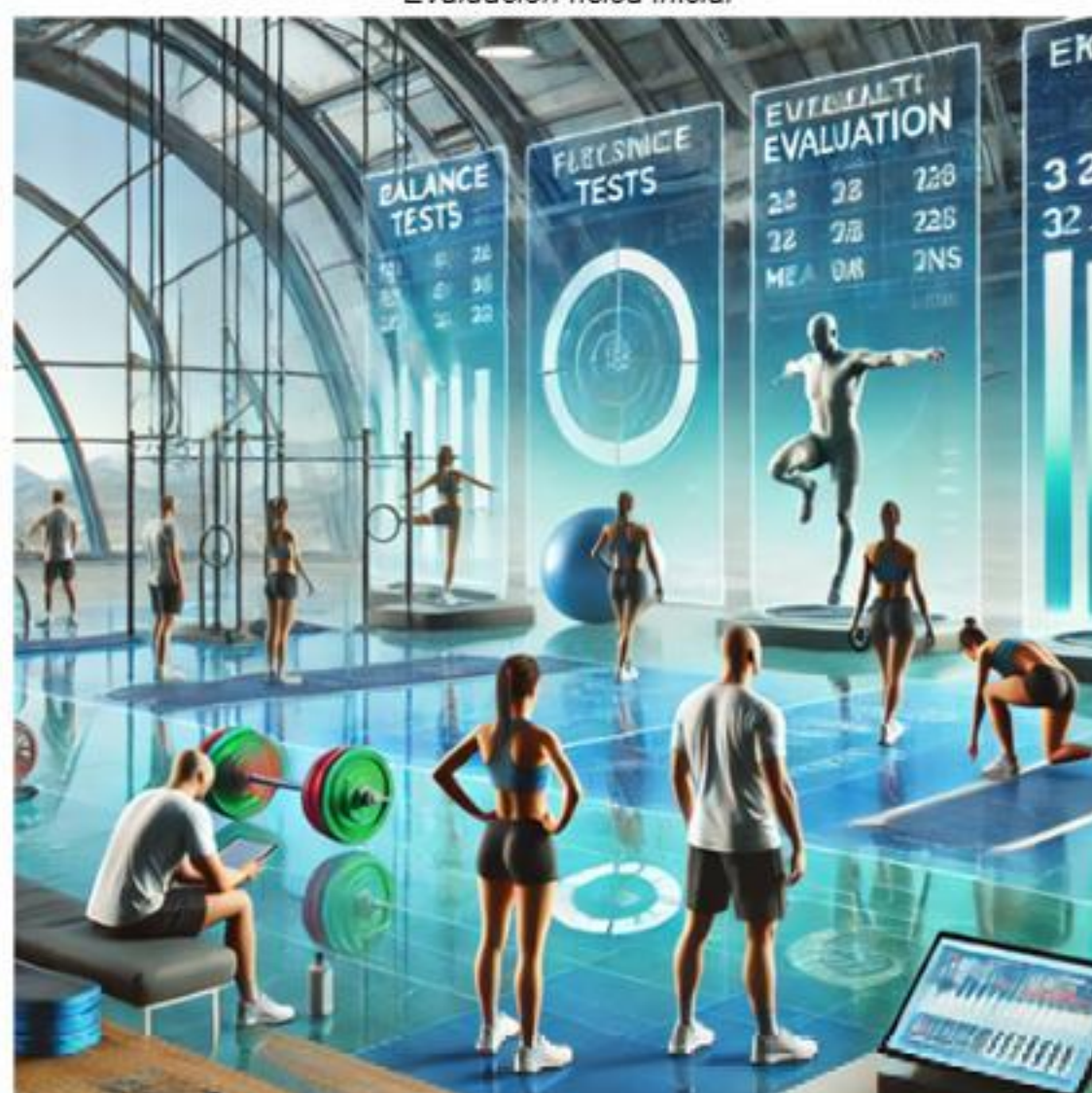
Para Vila (1993) la evaluación de la condición física debería ser una práctica común, realizada a través de cuestionarios o test submáximos de campo, y con el propósito de:

- Informar y orientar
- Mejorar la condición física
- Motivar
- Promover la práctica de ejercicio físico
- Actualizar la información
- Formar especialistas en evaluación

En realidad, se trata de conseguir que el adolescente demande el realizar la actividad física. Ya en 1932, *Claparède*, en el campo de la pedagogía, explicaba algunas bases sobre las carencias educacionales de los adolescentes, algunas de las cuales están vigentes en la actualidad. Atendiendo a algunas de ellas, la alegación con la que iniciamos el presente párrafo podría quedar explicada bajo la ley de la necesidad, según la cual:

“Toda necesidad tiende a provocar las reacciones apropiadas para satisfacerla”

Figura 1.
Evaluación física inicial



Nota. Fuente: González, V. A. (2024). Creación propia con Open AI. [Evaluación Física Inicial]. Liga <https://chatgpt.com/c/670de48e-4278-8011-b6ff-00ac0efa89b3>



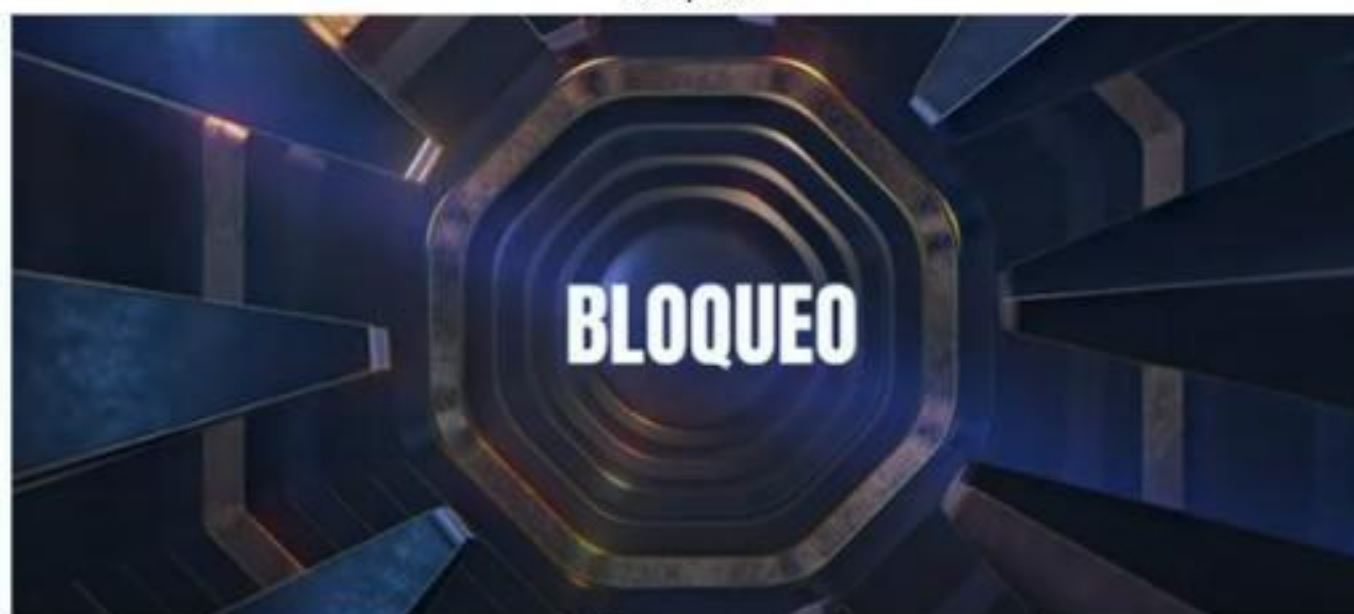
Universidad Autónoma
del Estado de México

Actividades Físicas y Deportivas II

Actividades físico-deportivas a través del voleibol

Puedes ver la secuencia completa en el [siguiente enlace](#).

Video 3.
Bloqueo



Nota. Fuente: CuFyDe.(2024). Video. [Bloqueo]. <https://youtu.be/HLNQKB15tbA>



Actividad 3. Bloqueo

Instrucciones: contesta el siguiente ejercicio, para dar inicio da [clic aquí](#).



Actividades Físicas y Deportivas II

Módulo IV

Actividad 3. Bloqueo

Iniciar



Reglas básicas

Antes del partido, el capitán del equipo firma la hoja de anotación y representa a su equipo en el sorteo.

Un equipo anota un punto por hacer tocar exitosamente el balón en el piso del campo de juego adversario.

Si el equipo que está sacando gana una jugada, anota un punto y continúa sacando.

Si el equipo que está recibiendo gana una jugada, anota un punto y debe realizar el próximo servicio.

Un set (excepto el decisivo – 5to set) es ganado por el equipo que primero anota 25 puntos, con una ventaja mínima de 2 puntos. En caso de un empate 24-24, el juego continúa hasta conseguir una ventaja de 2 puntos (26-24, 27-25;...).

El **partido** es **ganado** por el equipo que gana tres sets.

En el caso de empate 2-2, el decisivo 5to. set se juega a 15 puntos con una diferencia mínima de 2 puntos.

Antes del partido el primer árbitro realiza un sorteo para determinar a quién le corresponde el primer saque y que lados de la cancha ocuparán en el primer set.

Debe haber siempre **seis jugadores** por equipo en juego.

La formación inicial de los equipos indica el orden de rotación de los jugadores en la cancha. Este orden debe mantenerse a lo largo del set.

En el momento que el balón es golpeado por el sacador, cada equipo debe estar ubicado dentro de su propio campo, en el orden de rotación (excepto el sacador).

Las posiciones de los jugadores se enumeran de acuerdo con lo siguiente:

Los tres jugadores colocados frente a la red son los delanteros y ocupan las posiciones 4 (delantero izquierdo), 3 (delantero centro) y 2 (delantero derecho); los otros tres son: jugadores zagueros y ocupan las posiciones 5 (zaguero izquierdo), 6 (zaguero centro) y 1 (zaguero derecho).

El orden de rotación se determina por la formación inicial del equipo y se controla con el orden de saque y las posiciones de los jugadores a lo largo del set.

Cuando el equipo receptor gana el derecho a sacar, sus jugadores deben efectuar una rotación en el sentido de las agujas del reloj: el jugador de la posición 2 rota a la posición 1 para realizar el saque, el jugador de posición 1 rota a la posición 6, etc.

Si el sacador comete una falta en el momento de golpear el balón (ejecución incorrecta, error en el orden de rotación, etc.) y el adversario está fuera de posición, la falta de saque es la que debe ser sancionada.

Si, por el contrario, la ejecución del saque ha sido correcta pero posteriormente el saque se



Actividades Físicas y Deportivas II

Actividades físico-deportivas a través del voleibol

convierte en falta (cae fuera, pasa sobre una pantalla, etc.) la falta de posición es la que se ha cometido primero y será ésta la sancionada.

Las siguientes faltas conducen a un cambio de saque: el sacador viola el orden de saque o no ejecuta el saque apropiadamente.

Se permite al Líbero reemplazar a cualquier jugador en posición de zaguero.

Los reemplazos del Líbero no cuentan como sustituciones.



Actividad 4. Reglamento

Instrucciones: contesta el siguiente ejercicio, para dar inicio da [clic aquí](#).



Actividades Físicas y Deportivas II

Módulo IV

Actividad 4.
Reglamento

Iniciar





4.2 Evaluación física final

4.2.1 Test de capacidades físicas condicionales (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad)

Instrucciones: para poder realizar tu evaluación física final, considera las siguientes indicaciones:

- Realiza las pruebas físicas (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad).
- Es importante seguir las indicaciones siguientes: **ve previamente los videos** y en una segunda vista realiza lo que se te indica en cada uno de ellos.

Video 4.

Prueba Ruffier Dickson (Resistencia)



Nota. Fuente: ARPA Formación (2017). Video. [Prueba Ruffier Dickson (Resistencia)]. <https://youtu.be/sS0Oi9y42IQ>

Video 5.

Prueba fuerza abdominal



Nota. Fuente: Enforcarteam (2020). Video. [Prueba fuerza abdominal]. <https://youtu.be/KksAl6GfZ14>

Video 6.

Fuerza en extremidades superiores



Nota. Fuente: Enforcarteam (2020). Video. [Fuerza en extremidades superiores]. <https://youtu.be/nL209KOFc8A>

Video 7.

Prueba de Wells Dillon (Flexibilidad)



Nota. Fuente: Enforcarteam (2020). Video. [Prueba de Wells Dillon (Flexibilidad)]. <https://youtu.be/Gn0E2vRK4CY>



Actividades Físicas y Deportivas II

Actividades físico-deportivas a través del voleibol

Nota: recuerda **realizar tú evaluación física** con ropa y calzado deportivo adecuado; en la hoja de evaluación que descargaste y llenaste en el módulo 1, vuelve a **registrar tus resultados de la 2ª evaluación en la columna que corresponde**, y de la siguiente **tabla**, vuelve a **identificar el nivel** en el que te encuentras en cada prueba, para finalizar obtén el porcentaje de mejora (diferencia entre la primera y segunda evaluación).

Tabla 1.

Tabla de evaluación hombres

TABLA DE EVALUACIÓN HOMBRES

ABDOMEN	PARÁMETRO (número de repeticiones)	CALIFICACIÓN
EXCELENTE	>31	4
BIEN	21 a 30	3
REGULAR	11 a 20	2
DEFICIENTE	10 o menos	1
BRAZOS	PARÁMETRO (número de repeticiones)	CALIFICACIÓN
EXCELENTE	>30	4
BIEN	21 a 29	3
REGULAR	11 a 20	2
DEFICIENTE	10 o menos	1
FLEXIBILIDAD	PARÁMETRO (cm)	CALIFICACIÓN
EXCELENTE	+10	4
BIEN	0 a +9	3
REGULAR	-1 a 10	2
DEFICIENTE	Menos a -11	1
RESISTENCIA	PARÁMETRO	CALIFICACIÓN
EXCELENTE	0	4
NOTABLE	1 a 5	3
BIEN	6 a 10	2
SUFICIENTE	11 a 15	1
INSUFICIENTE	+ 15	0

PUNTAJE TOTAL DE VALORACIÓN DE LA CAPACIDAD FÍSICA

CONCEPTO	PUNTUACIÓN
EXCELENTE	13 A 16 PUNTOS
BIEN	9 A 12 PUNTOS
REGULAR	5 A 8 PUNTOS
DEFICIENTE	4 o MENOS PUNTOS

Nota. Fuente: González, V. A. (2024). Elaboración propia. [tabla de evaluación hombres].



Tabla 2.
Tabla de evaluación mujeres

TABLA DE EVALUACIÓN MUJERES

ABDOMEN	PARÁMETRO (número de repeticiones)	CALIFICACIÓN
EXCELENTE	>27	4
BIEN	18 a 26	3
REGULAR	9 a 17	2
DEFICIENTE	8 o menos	1
BRAZOS	PARÁMETRO (número de repeticiones)	CALIFICACIÓN
EXCELENTE	>25	4
BIEN	21 a 24	3
REGULAR	11 a 20	2
DEFICIENTE	10 o menos	1
FLEXIBILIDAD	PARÁMETRO (cm)	CALIFICACIÓN
EXCELENTE	+10	4
BIEN	0 a +9	3
REGULAR	-1 a 10	2
DEFICIENTE	Menos a -11	1
RESISTENCIA	PARÁMETRO	CALIFICACIÓN
EXCELENTE	0	4
NOTABLE	1 a 5	3
BIEN	6 a 10	2
SUFICIENTE	11 a 15	1
INSUFICIENTE	+ 15	0

PUNTAJE TOTAL DE VALORACIÓN DE LA CAPACIDAD FÍSICA

CONCEPTO	PUNTUACIÓN
EXCELENTE	13 A 16 PUNTOS
BIEN	9 A 12 PUNTOS
REGULAR	5 A 8 PUNTOS
DEFICIENTE	4 o MENOS PUNTOS

Nota. Fuente: González, V. A. (2024). Elaboración propia. [tabla de evaluación mujeres].



Actividades Físicas y Deportivas II

Actividades físico-deportivas a través del voleibol



Actividad 5. Evaluación física final

Instrucciones: contesta el siguiente ejercicio, para dar inicio da [clic aquí](#).

Actividades Físicas y Deportivas II

Módulo IV

Actividad 5. Evaluación física final

Iniciar



Resumen del módulo

Como pudiste observar, en este módulo terminamos de abordar los principales fundamentos del voleibol como son: recepción baja/fildeo, remate y bloqueo; y retomamos parte del reglamento para el desarrollo de este deporte el cual lo puedes practicar en casa como en la escuela ya que es una actividad adaptable en tiempo y espacio, ya que es lúdica recreativa con carácter formativo y competitivo.



Actividad 6. Ejercicio autoevaluable

Instrucciones: para reforzar los temas vistos en este Módulo IV, realiza el siguiente ejercicio, para comenzar, revisa en la plataforma SEDUCA la sección de Actividades (Estudiante) y responde a la actividad denominada M4 Cuestionario Final.





Glosario

Adversario: persona, grupo o fuerza contraria o enemiga.

Árbitro: persona que, en algunas competiciones, normalmente deportivas, cuida de la aplicación del reglamento, sanciona las infracciones o fallos y valida los resultados.

Astucia: capacidad de un individuo para valerse con sutileza y viveza, para lograr sus fines.

Atacante: persona que está a la ofensiva en alguna lucha, pelea o deporte.

Bagaje: conjunto de conocimientos, experiencias o noticias de que dispone alguien, adquiridas en alguna actividad en particular.

Competitivo: persona que acepta los retos, que no se rinde y le gusta superarse constantemente.

Eficiencia: capacidad que tiene una persona para utilizar adecuadamente las herramientas con el fin de lograr los objetivos marcados, ejecutando solo las acciones necesarias.

Ejecución: desarrollo normativo del contenido de una norma o acción.

Enlace: conjunto de palabras usadas para unir las ideas a fin de expresar las relaciones entre dos conceptos.

Entrelace: enlazar entretejer algo con otra cosa.

Federaciones: agrupación institucionalizada de entidades sociales relativamente autónomas, suele asociarse a la formación de estados.

Fildeo: unidas las manos por el dorso y ayudado por la flexión de las piernas, el balón es golpeado desde abajo hacia arriba por ambos antebrazos, logrando así un rebote vertical con una gran elevación.

Líbero: es una posición en la defensa del terreno de juego que ocupa un jugador y que posee la particularidad de estar libre, es decir no estar marcado por un jugador del equipo contrario.

Neutralizar: contrarrestar el efecto de una causa por la

consecuencia de otra diferente u opuesta.

Obstruya: estorbar el paso, cerrar un conducto o camino.

Óculo manual: es la capacidad de controlar el movimiento de las manos con la información visual.

Óptimo: sumamente bueno, que no puede ser mejor.

Overpass: paso sobre nivel o paso elevado.

Paralelas: relación que se establece entre cualquier variedad de líneas o superficie que mantiene la misma distancia entre sí en todos sus puntos.

Postura: es el modo en que una persona, animal o cosa está puesta, es decir, su posición, acción, figura o situación.

Puntera: parte de delante de un zapato, bota o cualquier tipo de calzado.

Recepción: recibir, admitir algo o alguien.

Receptor: es quien cumple el rol de captar, obtener u usualmente interpretar o responder, algún tipo de mensaje o estímulo.

Recopilar: juntar el compendio, recoger o unir diversas cosas.

Rotación: se refiere al movimiento de una parte del cuerpo alrededor de un eje.

Saque: que se realiza para iniciar o reanudar el juego de pelota y otros deportes.

Set: parte o manga de un partido con tanteo independiente.

Sincronización: describe el ajuste temporal de eventos, que ocurren en un orden predefinido o a la vez

Sobrecargado: cargar con exceso a algo o a alguien.

Sobresalgan: dicho de una persona o de una cosa que excede a otras en figura, tamaño, peso, etcétera.

Transición: pasar de un modo de ser a otro distinto.



Táctico: método empleado con el fin de obtener un objetivo

Técnico: perteneciente o relativo a la aplicación de técnicas que favorecen el desarrollo de la actividad.

Zaguero: que va se queda, o esta atrás, posición de un jugador que está detrás de la mayoría de los otros jugadores cuya función es proteger su área, evitar que el equipo contrario anote puntos.



En realidad, el interés del alumno por una determinada cosa o por realizar una determinada actividad, en un momento dado, obedece a una necesidad, y es lo que de verdad le importa. Si el joven dispone de una gama amplia de pruebas a elegir, y puede escoger entre aquellas en las que le favorezcan buenos resultados, y eliminar de la misma manera otras que le causan miedo, desventaja, o simplemente el estrés indeseable, probablemente su conducta será más positiva, más abierta y se creará una necesidad basada en el interés aparecido por la posibilidad de destacar, aunque solo sea, por lo menos, y para algunos, en alguna disciplina.

Además, es primordial para focalizar posibles riesgos para la salud, como padecimientos cardiovasculares, detalles músculo esqueléticos o diabetes; permitiendo implementar acciones preventivas, adaptando el entrenamiento a las prioridades del individuo.

Es una acción apremiante que mejora el rendimiento físico, bienestar y salud.

La evaluación física es una serie de pasos multifacéticos que engloban pruebas y mediciones para valorar el rendimiento físico completo del individuo. Retomando fuerza, resistencia, flexibilidad, composición corporal, equilibrio, coordinación y capacidad cardiovascular.

La meta esencial es tener un panorama completo del estado físico del individuo, priorizando áreas de oportunidad, estableciendo fundamentos sólidos para implementar un plan de actividades físicas cubriendo necesidades particulares.

Aspectos clave de la evaluación física

La evaluación física la componen variados aspectos esenciales que permiten obtener una visión completa de la condición física de una persona.

De una forma general, la condición física se entiende como el conjunto de cualidades anatómicas, fisiológicas y motoras que tiene un individuo y que le permiten realizar esfuerzos físicos.

Aunque existen multitud de clasificaciones de los componentes que estructuran la condición física -Monteiro y Goncalves (1994); Grosser y Starischa (1998); García Manso y col. (1996); Legido y col. (1995); Garth y col. (1996); Heyward (1996)-, en nuestro estudio, hemos realizado una clasificación sencilla atendiendo a las cualidades físicas que de forma general son consideradas, por la mayoría de los autores, como básicas.

Cualidades físicas básicas:

- Resistencia
- Fuerza
- Velocidad
- Flexibilidad

Los alumnos valorarán sus propios progresos, determinando los niveles de condición física a través de la aplicación compartida e individualizada de pruebas físicas funcionales o test motores. Ellos les informarán sobre sus posibilidades y sus limitaciones, lo que redundará en una mayor capacidad para prevenir accidentes.

El bloque de cualidades motrices pretende consolidar y perfeccionar las capacidades de coordinación y equilibrio, así como habilidades complejas realizando actividades de agilidad. El propósito de estas adquisiciones es, según la anterior disposición, consolidar los hábitos



Referencias

- Cortina, C. A. (2007). Voleibol, Fundamentos Técnicos. Editorial UNAM
- Federation International of Volleyball. (2020). History of Volleyball and FIVB. <https://www.fivb.com>
- Federación Mexicana de Voleibol. (2020). Historia del voleibol en México. <https://www.fmvb.com.mx>
- Ferreira, J. A., Silva, R. A., & Moreno, D. S. (2020). Fundamentos técnicos del voleibol: Análisis y práctica deportiva. Editorial Deportiva.
- Gutiérrez, F., & Rodríguez, J. (2017). Historia del voleibol: Origen, evolución y expansión internacional. Editorial Deportiva.
- Hernández, M. P., Torres, L., & Calderón, A. (2021). Estrategias avanzadas de voleibol. Editorial de Deportes.
- Kenny, B. & Gregory, C. (2008). Voleibol: Claves para dominar los fundamentos y destrezas técnicas. Madrid, España: TUTOR.
- Kenny & Gregory (2008) citado en Inostra-Yañez-Donoso-Soto (2022, 20 de abril). Creando el juego movimientos fundamentales. <https://descubrovoleibol.blogspot.com/2022/04/creando-el-juego-movimientos.html>
- Morgan, W. G. (1895). Desarrollo del voleibol como deporte recreativo. Publicación de la YMCA.
- Peterson, J., & Carter, S. (2018). Técnicas y tácticas en el voleibol competitivo. Sports Publishing.
- Rodríguez, C. L. (2019). Voleibol para principiantes y avanzados: Entrenamiento y técnicas básicas. Editorial Deportiva.



Resumen General

El e-book concluye consolidando la relevancia de la actividad física como catalizador del desarrollo integral del ser humano. Por medio de los módulos que combinan la teoría, la práctica y la reflexión, este material de apoyo no solo aborda y enseña técnicas deportivas, también motiva a los alumnos a desarrollar habilidades para afrontar los desafíos cotidianos con confianza y creatividad.

A partir del acoplamiento emocional de la expresión corporal hasta la precisión técnica del voleibol, el contenido enfatiza la importancia de la comunicación, la cooperación y el autoconocimiento; más allá de los beneficios físicos, este documento destaca el poder de las actividades físicas y deportivas que transforman vidas, fomentando valores como la empatía, el liderazgo, autoconocimiento, autorregulación y la autodisciplina. Al concluir este libro electrónico, se enfatiza a reflexionar para valorar el cuerpo como un medio de expresión y acción, un aliado en la búsqueda de bienestar y excelencia.





Doctor en Tecnología e Innovación de la Educación

Arturo Mejía Zamora

Plantel "Lic. Adolfo López Mateos"

Maestro en Ciencias de la Educación

Erick Vieyra Méndez

Plantel "Nezahualcóyotl"

Maestro en Administración Pública y Gobierno

Raúl Juárez Toledo

Plantel "Cuauhtémoc"

Doctora en Ciencias de la Educación

María del Rocío García de León Pastrana

Plantel "Ignacio Ramírez Calzada"

Doctor en Ciencias de la Educación

Alejandro Morales Velázquez

Plantel "Dr. Ángel Ma. Garibay Kintana"

Maestro en Educación con Orientación en Innovación y
Tecnología Educativa

Sergio Luis Roldán Vásquez

Plantel "Texcoco"

Maestro en Docencia

Erick Rodolfo Sánchez Cortés

Plantel "Sor Juana Inés de la Cruz"

Química Farmacéutica Bióloga

Janette Jaimes García

Encargada del Despacho de la Dirección del Plantel

"Dr. Pablo González Casanova"

Doctora en Educación

María del Rosario Sotelo Hurtado

Encargada del Despacho de la Dirección del Plantel

"Isidro Fabela Alfaro"

Licenciada en Comunicación

Ana Vianey Suárez Castro

Encargada del Despacho de la Dirección del Plantel

"Mtro. José Ignacio Pichardo Pagaza"



**Universidad Autónoma
del Estado de México**



establecidos por la práctica del ejercicio físico y la mejora cualitativa del movimiento. Por tanto, la clasificación sobre la que hemos decidido trabajar es la siguiente:

Cualidades motrices:

- **Agilidad:** capacidad de cambiar de posición el cuerpo de manera rápida y eficaz.
- **Coordinación:** capacidad de realizar movimiento de forma precisa, ordenada, rápida y eficiente.
- **Equilibrio:** capacidad de moverse y llevar a cabo acciones manteniéndose en pie (erguido).

Medición de la frecuencia cardíaca

La **frecuencia cardíaca** es un referente esencial de la salud cardiovascular, jugando un papel crucial en la evaluación física; por ende, esta se debe realizar antes, durante y después de la activación física para monitoreo del cuerpo ante el ejercicio.

Cuando el cuerpo está en reposo, la frecuencia cardíaca tomada en ese momento nos da a conocer la salud cardiovascular general. Mientras que, durante la actividad física, la frecuencia cardíaca aumenta por el esfuerzo aplicado, permitiendo evaluar la capacidad cardiovascular del sujeto.

Monitoreo de pulsaciones por minuto

Durante el desarrollo de la evaluación física es fundamental monitorear las pulsaciones por minuto (ppm) para resguardo de la integridad física del individuo.

La frecuencia cardíaca máxima teórica (FCmáx)

Para calcularla tienes que tomar en cuenta la siguiente fórmula: 220 menos edad del individuo. Durante la actividad física o deportiva, la frecuencia cardíaca (FC) debe mantenerse en un rango específico, conocido como zona de entrenamiento, el cual se determina como un porcentaje de la FCmáx, ejemplo:

A un alumno de 18 años que se le solicita trabajar resistencia al 60% (zona de entrenamiento) de su FCmáx, la cuál sería de 202 ppm ($220 - 18 = 202$, $202 * 0.6$ (regla de 3) = 121.2 ppm)

El monitoreo de las pulsaciones por minuto (ppm)

Nos ayuda a identificar y ajustar la intensidad de la actividad física, permitiendo de ser necesario ajustar la intensidad de trabajo, evitando la sobrecarga y asegurando que se obtengan resultados positivos sin riesgo de lesiones.

En el siguiente video observa cómo puedes medir de manera correcta y personalizada la frecuencia cardíaca.



Video 1.
Frecuencia cardíaca

Nota. Fuente: González, V. A. (2024). Video. [Frecuencia cardíaca].
<https://view.genially.com/66fe184d0275a9b1ee5c9da5/mobile-video-frecuencia-cardiaca>



Actividad 2. Frecuencia cardiaca

Instrucciones: en equipo de 5 integrantes realiza un video de como tomar la frecuencia cardiaca, el cual presentarás a tu docente y compañeros en clase.

Actividad física durante la evaluación

Durante la evaluación de la condición física, **hay componentes integrales**, entre ellos la actividad física. La cual se utiliza como herramienta para poder realizar y evaluar las diferentes capacidades físicas como son: la resistencia aeróbica, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad.

En el proceso de evaluación **se implementan mediciones** físicas de intensidad variada, así como la duración según sea el propósito de éste. Las pruebas pueden ser una banda sin fin (caminadora), actividades de resistencia aeróbica con peso y/o realización de pruebas de flexibilidad.

El propósito del ejercicio físico en la evaluación **es identificar** como responde el organismo a la actividad física, tomando en cuenta la frecuencia cardiaca, presión arterial, resistencia muscular y capacidad respiratoria.

Análisis de los resultados

Una vez realizada la evaluación física, los resultados se interpretan metódicamente para obtener un panorama completo del estado físico del individuo.

El análisis de los resultados está conformado por la evaluación de la frecuencia cardíaca en reposo y durante el ejercicio; fuerza muscular, resistencia, flexibilidad y composición corporal. Los datos obtenidos se comparan con los valores de referencia para identificar las áreas de oportunidad y establecer objetivos individuales. Este análisis proporciona información vital para el desarrollo de un plan de entrenamiento personalizado, que se adapta a las necesidades y objetivos específicos del individuo.

1.1.1 Test de capacidades físicas condicionales (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad)

Un **sondeo o test** de capacidad física, es una serie de pruebas diseñadas para evaluar el estado físico del individuo (aptitud física), como son: la fuerza, la velocidad, la resistencia aeróbica y la flexibilidad.

Las pruebas ayudan a identificar fortalezas y debilidades, proporcionando una base para crear un plan de entrenamiento personalizado.

Reflexiona ¿cómo pueden ayudar estos test en tu rendimiento físico?

Monitoreo constante

Si realizas los test de forma sistematizada (periódica), puedes identificar tu avance y hacer los ajustes necesarios en la planeación de tu entrenamiento.

Al ver tus resultados positivos en tu desempeño físico te puede motivar a continuar mejorando tu estado físico.

Prevención de lesiones

Las pruebas también ayudan a la identificación de las áreas de riesgo y lograr así prevenir lesiones potenciales a través de ejercicios de fortalecimiento y estiramiento.

Figura 2.
Aptitud física (aspectos)



Nota. Fuente: Ugalde, H. G. (2024). Elaboración propia. [Aptitud física (aspectos)].



Actividad 3. Test de capacidades

Instrucciones: realiza el siguiente ejercicio, sigue las indicaciones para seleccionar la respuesta correcta. [Da clic AQUÍ](#) para comenzar con el ejercicio.



Revisemos las capacidades físicas...



Velocidad

Veamos a continuación algunas definiciones de velocidad de autores de reconocido prestigio.

Según Aleph (2023), la capacidad física que permite realizar movimientos en el menor tiempo posible, esta capacidad se puede manifestar de varias formas, como la velocidad de reacción, la velocidad de desplazamiento y la velocidad gestual.

Según Zaciorskij (1968) la velocidad es:

“Capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible, a un ritmo de ejecución máximo y durante un periodo breve que no provoque fatiga.”

Harre (1987): “Capacidad que se manifiesta por completo en aquellas acciones motrices donde el rendimiento máximo no quede limitado por el cansancio.”

Según Grosser et al. (1988) la velocidad en el deporte es la capacidad para:

a) Reaccionar con toda la rapidez posible ante un estímulo (por ejemplo, el disparo de salida), es igual al tiempo de reacción (tiempo que transcurre entre el estímulo y la respuesta) o velocidad de reacción (rapidez de...)

La velocidad depende de factores musculares, nerviosos y genéticos, y es fundamental en muchos deportes y actividades físicas.

En resumen, podríamos definir la velocidad como “la capacidad neuromotriz que nos permite realizar una acción en el menor tiempo posible” (Moreno, 1999).

Importancia de la velocidad en el deporte

Beneficios en el Deporte

- Mayor eficiencia en los movimientos
- Desplazamiento rápido para obtener una mejor posición
- Reacciones rápidas para anticiparse a los movimientos del oponente

Ejemplos

- Carrera de velocidad en atletismo (20, 50, 100 metros lisos)
- Lanzamiento de peso (impulso de bala, lanzamiento de disco, etc.)
- Deportes de equipo como fútbol y baloncesto

Figura 3.
Velocidad



Nota. Fuente: : Avila, V. R. (2024). Creación propia con Open AI. [La velocidad]. <https://chatgpt.com/c/670de48e-4278-8011-b6ff-00ac0efa89b3>

Fuerza

Existen diversos conceptos de fuerza, revisemos algunos de ellos. Para Grosser, Starischka, Zimmermann en de la Reyna, L. (2003), es la capacidad para superar resistencias o contrarrestarlas por medio de la acción muscular y según Morehouse en de la Reyna, L. (2003), por su parte, es la capacidad de ejercer tensión contra una resistencia.

En lo anterior se repite el término de **capacidad**, elemento necesario para vencer una resistencia exterior o afrontarla mediante un esfuerzo muscular (Mosston, 2003).

La fuerza muscular es la capacidad física del ser humano que permite vencer una resistencia u oponerse a ella con un esfuerzo de la tensión muscular.

Clasificación de la fuerza

- **Fuerza máxima:** capacidad de actuación del sistema neuromuscular que se realiza en una contracción voluntaria para vencer una resistencia.
- **Fuerza velocidad o explosiva, o potencia:** capacidad de un individuo para desarrollar su mayor fuerza en un menor tiempo, de ella pueden ser la velocidad pura, los lanzamientos y los juegos.
- **Fuerza resistencia:** Es la capacidad del sistema muscular y de los aparatos respiratorios y circulatorio de sostener un trabajo de fuerza relativa que se alarga en el tiempo (Fucci y Benigni, 1988, Platonov y Bulatova, 1995, Portolés, 1995, Moreno, 1999).

Otra clase de **fuerza es la abdominal**, la cual se evalúa mediante actividades físicas que analizan la capacidad de los músculos abdominales para contraerse y resistir. Uno de los procedimientos más habituales es el examen del curl-ups o abdominales, donde el examinado tiene que efectuar la mayor cantidad de repeticiones posibles en un tiempo establecido (usualmente de 30 segundos o 1 minuto).

La potencia de los miembros superiores

La resistencia muscular de los brazos, pecho y hombros se evalúa mediante el examen de flexiones (lagartijas). El evaluado efectúa el máximo número de flexiones posibles en un periodo establecido (usualmente de 30 segundos o 1 minuto).

Importancia de la fuerza en la vida diaria

Actividades básicas

Levantar objetos, subir escaleras, caminar con facilidad, realizar tareas del hogar.

Figura 4.
Fuerza



Nota. Fuente: Ugalde, H. G. (2024). Creación propia con Open AI. [Fuerza].
<https://chatgpt.com/c/670de48e-4278-8011-b6ff-00ac0efa89b3>



Bienestar y Salud

Evita lesiones, mejora la postura, incrementa la densidad de los huesos, disminuye la probabilidad de padecer enfermedades crónicas.

Mejora el nivel de vida

Incrementa la energía, la vitalidad y la autonomía, simplifica la ejecución de tareas físicas y del ocio.

Ventajas de mantener una adecuada fuerza muscular

Buena forma física, minimiza la probabilidad de padecer enfermedades crónicas, potencia la salud del corazón, robustece los huesos y las articulaciones.

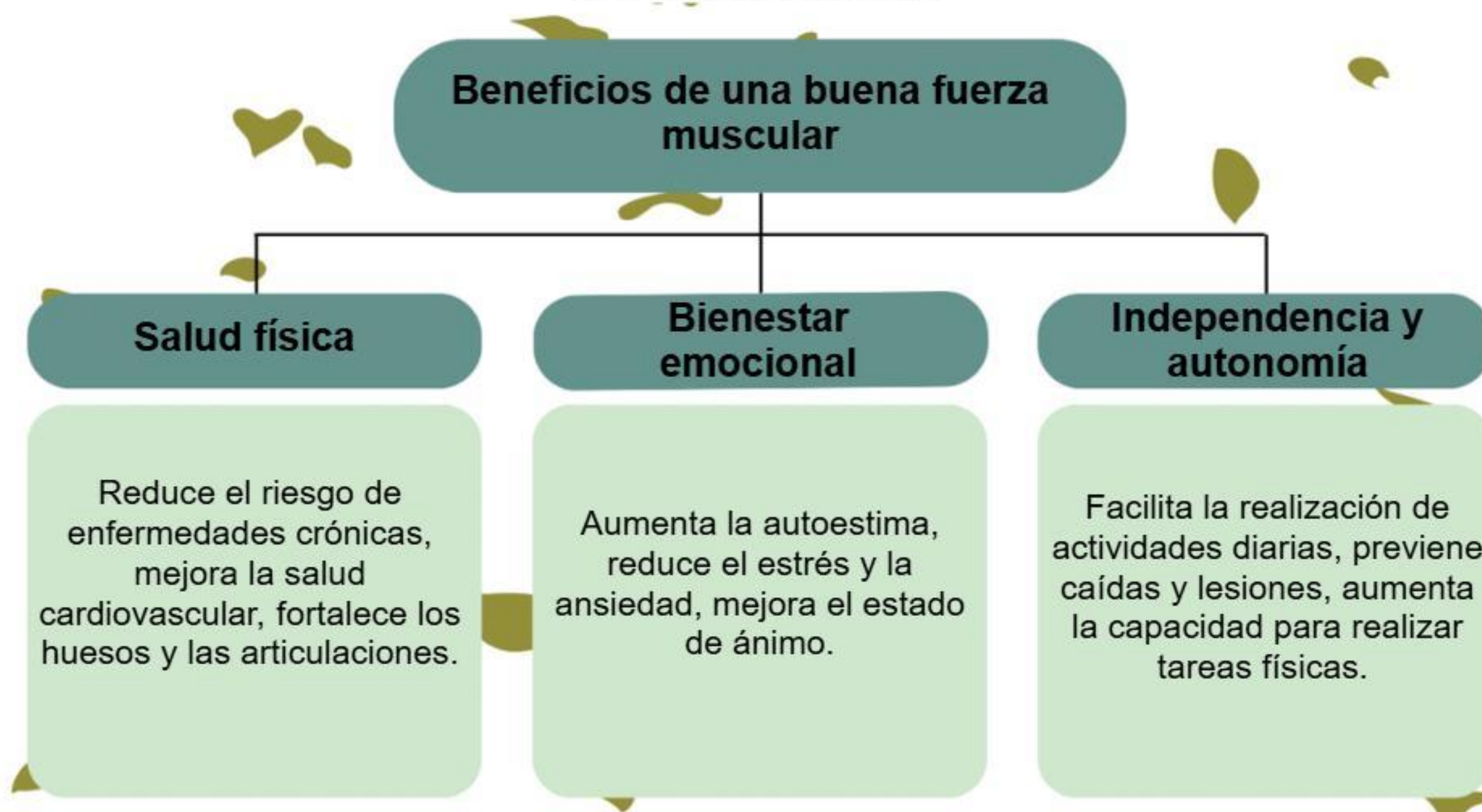
Salud emocional - Salud mental

Incrementa la confianza en sí mismo, disminuye el estrés y la ansiedad, mejora el humor.

Independencia y autonomía

Promueve la ejecución de tareas cotidianas, evita caídas y lesiones, potencia la habilidad para llevar a cabo actividades físicas.

Figura 5.
Beneficios de una buena fuerza muscular



Nota. Fuente: Ugalde, H. G. (2024). Elaboración propia. Beneficios de una buena fuerza muscular]].



Doctor en Ciencias e Ingeniería Ambientales

Carlos Eduardo Barrera Díaz

Rector

Doctor en Ciencias Computacionales

José Raymundo Marcial Romero

Secretario de Docencia

Doctora en Ciencias Sociales

Martha Patricia Zarza Delgado

Secretaria de Investigación y Estudios Avanzados

Doctor en Ciencias de la Educación

Marco Aurelio Cienfuegos Terrón

Secretario de Rectoría

Doctora en Humanidades

María de las Mercedes Portilla Lujá

Secretaria de Difusión Cultural

Doctor en Ciencias del Agua

Francisco Zepeda Mondragón

Secretario de Extensión y Vinculación

Doctora en Ciencias Económico Administrativas

Eréndira Fierro Moreno

Secretaria de Administración

Doctor en Educación

Octavio Crisóforo Bernal Ramos

Secretario de Finanzas

Doctora en Ciencias Administrativas

María Esther Aurora Contreras Lara Vega

Secretaria de Planeación y Desarrollo Institucional

Doctora en Derecho

Luz María Consuelo Jaimes Legorreta

Oficina de la Abogacía General

Licenciada en Comunicación

Ginarely Valencia Alcántara

Directora General de Comunicación Universitaria

Maestra en Salud Animal

Trinidad Beltrán León

Secretaria Técnica de la Rectoría

Doctor en Ciencias Sociales

Luis Raúl Ortiz Ramírez

Director de Centros Universitarios y Unidades Académicas

Profesionales

Región A y Encargado del Despacho Región B

Doctora en Investigación Educativa

Eva Lilia García Escobar

Directora de Estudios de Nivel Medio Superior



Actividad 4. Cuestionario de fuerza - velocidad

Instrucciones: realiza el siguiente ejercicio, sigue las indicaciones para seleccionar la respuesta correcta. [Da clic AQUÍ](#) para comenzar con el ejercicio.



Universidad Autónoma
del Estado de México

Actividades Físicas y Deportivas II

Módulo I

Actividad 4 Cuestionario de fuerza - velocidad

Iniciar



Flexibilidad

La flexibilidad es la capacidad de las articulaciones para moverse en todo su rango de movimiento. Comenzamos a perder la flexibilidad desde los 9 años aproximadamente, por lo que resulta beneficioso conservarla mediante su práctica. Sirven algunas actividades como el estiramiento muscular, la gimnasia, los deportes, las artes marciales, el yoga, el método Pilates (Incarbone, 2012).

Importancia y factores que influyen en la flexibilidad

Evitar lesiones

Contribuye a evitar lesiones al incrementar la movilidad de las articulaciones y la elasticidad de los músculos.

Incremento del desempeño cotidiano

Aumenta la eficacia del movimiento, facilitando un rango de movimiento y potencia más amplios.

Edad

Con el paso del tiempo, tanto los músculos como las articulaciones tienden a perder flexibilidad.

Genética

Incide en la habilidad para desarrollar la flexibilidad.

Nivel de actividad

La ausencia de ejercicio reduce la flexibilidad, mientras que la actividad física la potencia.

Tipos de flexibilidad

Flexibilidad estática

Se consigue manteniendo una posición de estiramiento durante un tiempo específico.

Flexibilidad dinámica

Se consigue a través de movimientos regulados y fluidos a lo largo de un movimiento completo.

Figura 6.
Flexibilidad



Nota. Fuente: González, V. A. (2024). Creación propia con Open AI. [flexibilidad]. <https://chatgpt.com/c/670de48e-4278-8011-b6ff-00ac0efa89b3>



Resistencia aeróbica

Refleja el funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio y la capacidad del músculo de utilizar energía generada por metabolismo aeróbico durante un ejercicio prolongado, se desarrolla ejercitando los grandes grupos musculares. Consiste en caminar rápidamente, correr, andar en bicicleta, nadar. Algunos deportes como el fútbol, el basquetbol y el tenis pueden colaborar. **(Manual director de actividad física y salud de la República Argentina)**

Características de la resistencia aeróbica

La resistencia aeróbica se distingue por su habilidad para sostener un ritmo cardíaco alto durante un periodo extenso de tiempo. Esto posibilita llevar a cabo actividades físicas sin sentir cansancio.

Ejercicio aeróbico o aerobio

Algunos ejemplos son: andar en bicicleta, natación, correr, caminata, etc.

Consumo de oxígeno

La resistencia aeróbica conlleva un incremento en el uso de oxígeno para producir energía durante la actividad física.

Capacidad pulmonar

Una elevada resistencia aeróbica está vinculada con una mayor habilidad de los pulmones para captar oxígeno.

Adaptación fisiológica

El organismo se ajusta a la actividad aeróbica, optimizando el desempeño cardiovascular y respiratorio.

Figura 7.
Resistencia

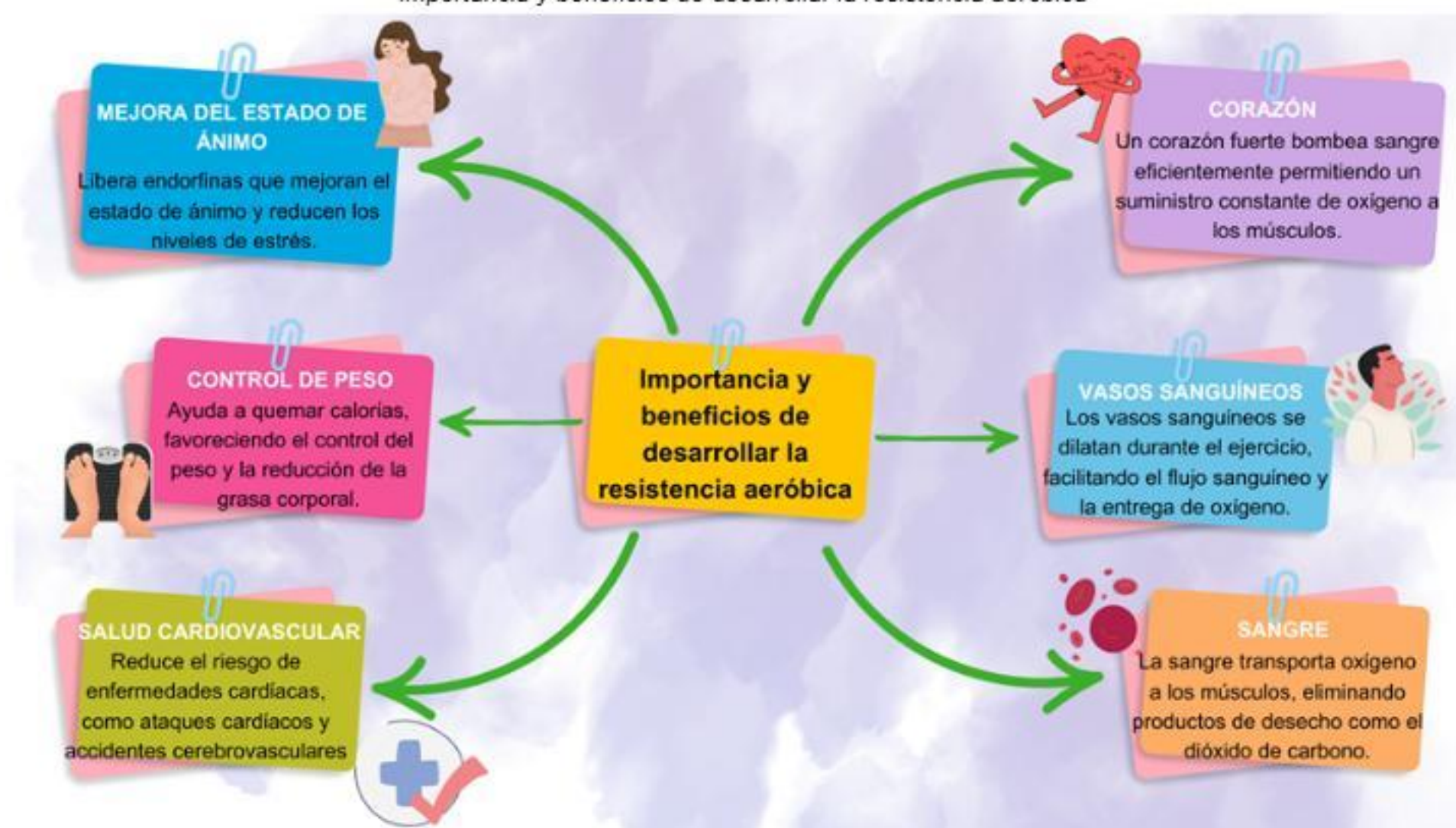


Nota. Fuente: Michua, O. J. (2024). Creación propia con Open AI. [Resistencia]. <https://chatgpt.com/c/670de48e-4278-8011-b6ff-00ac0efa89b3>

Importancia y beneficios de desarrollar la resistencia aeróbica

Figura 8.

Importancia y beneficios de desarrollar la resistencia aeróbica



Nota. Fuente: Ugalde, H. G. (2024). Elaboración propia. [Importancia y beneficios de desarrollar la resistencia aeróbica].

Aumento de energía

Ayuda al incremento de la capacidad de realizar actividades diarias sin presentar fatiga, mejorando el bienestar general.

Cómo mejorar y mantener la resistencia aeróbica

Para poder mejorarla es muy necesario su práctica constante o regular

Tener Objetivos

El Definir objetivos claros y alcanzables para su entrenamiento.

Ejercicios aeróbicos

Se deben agregar en las rutinas de entrenamiento ejercicios como correr, saltar la cuerda, nadar, ciclismo o caminar a paso ligero.

Progresión

Seleccionar y agregar los ejercicios para que de manera gradual ir aumentando la duración y la intensidad para que con esto poder desafiar el cuerpo.

Dieta equilibrada

Tener bien definida una dieta que sea rica en frutas, verduras y proteínas para obtener la energía necesaria.

Descanso adecuado

Permitir que el cuerpo descanse y recupere energía después del ejercicio.



Actividad 5. Evaluación física inicial

Instrucciones: para poder realizar tu evaluación física inicial considera las siguientes indicaciones:

- Realiza las pruebas físicas (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad).
- Es importante seguir las indicaciones siguientes: ve previamente los videos y en una segunda vista realizar lo que se te indica en cada uno de ellos.

Prueba Ruffier Dikcson
(Resistencia)

Ver el video “ Prueba Ruffier Dikcson (Resistencia)”

Prueba **Fuerza** Abdominal.

Ver el video “ Fuerza abdominal”

Ve el video **“Fuerza en extremidades superiores”**

Prueba de Wells Dillon.
(Flexibilidad)

Ve el video “ Prueba de Wells Dillon. (Flexibilidad)”

Nota: recuerda realizar tu evaluación física con ropa y calzado deportivo adecuado, descarga aquí la hoja de evaluación y registra tus resultados y de la siguiente tabla identifica el nivel en el que te encuentras de cada ejercicio.





Tabla 1.
Tabla de evaluación hombres

TABLA DE EVALUACIÓN HOMBRES

ABDOMEN	PARÁMETRO (número de repeticiones)	CALIFICACIÓN
EXCELENTE	>31	4
BIEN	21 a 30	3
REGULAR	11 a 20	2
DEFICIENTE	10 o menos	1
BRAZOS	PARÁMETRO (número de repeticiones)	CALIFICACIÓN
EXCELENTE	>30	4
BIEN	21 a 29	3
REGULAR	11 a 20	2
DEFICIENTE	10 o menos	1
FLEXIBILIDAD	PARÁMETRO (cm)	CALIFICACIÓN
EXCELENTE	+10	4
BIEN	0 a +9	3
REGULAR	-1 a 10	2
DEFICIENTE	Menos a -11	1
RESISTENCIA	PARÁMETRO	CALIFICACIÓN
EXCELENTE	0	4
NOTABLE	1 a 5	3
BIEN	6 a 10	2
SUFICIENTE	11 a 15	1
INSUFICIENTE	+ 15	0

PUNTAJE TOTAL DE VALORACIÓN DE LA CAPACIDAD FÍSICA

CONCEPTO	PUNTUACIÓN
EXCELENTE	13 A 16 PUNTOS
BIEN	9 A 12 PUNTOS
REGULAR	5 A 8 PUNTOS
DEFICIENTE	4 o MENOS PUNTOS

Nota. Fuente: González, V. A. (2024). Elaboración propia. [tabla de evaluación hombres].



Tabla 2.
Tabla de evaluación mujeres

TABLA DE EVALUACIÓN MUJERES

ABDOMEN	PARÁMETRO (número de repeticiones)	CALIFICACIÓN
EXCELENTE	>27	4
BIEN	18 a 26	3
REGULAR	9 a 17	2
DEFICIENTE	8 o menos	1
BRAZOS	PARÁMETRO (número de repeticiones)	CALIFICACIÓN
EXCELENTE	>25	4
BIEN	21 a 24	3
REGULAR	11 a 20	2
DEFICIENTE	10 o menos	1
FLEXIBILIDAD	PARÁMETRO (cm)	CALIFICACIÓN
EXCELENTE	+10	4
BIEN	0 a +9	3
REGULAR	-1 a 10	2
DEFICIENTE	Menos a -11	1
RESISTENCIA	PARÁMETRO	CALIFICACIÓN
EXCELENTE	0	4
NOTABLE	1 a 5	3
BIEN	6 a 10	2
SUFICIENTE	11 a 15	1
INSUFICIENTE	+ 15	0

PUNTAJE TOTAL DE VALORACIÓN DE LA CAPACIDAD FÍSICA

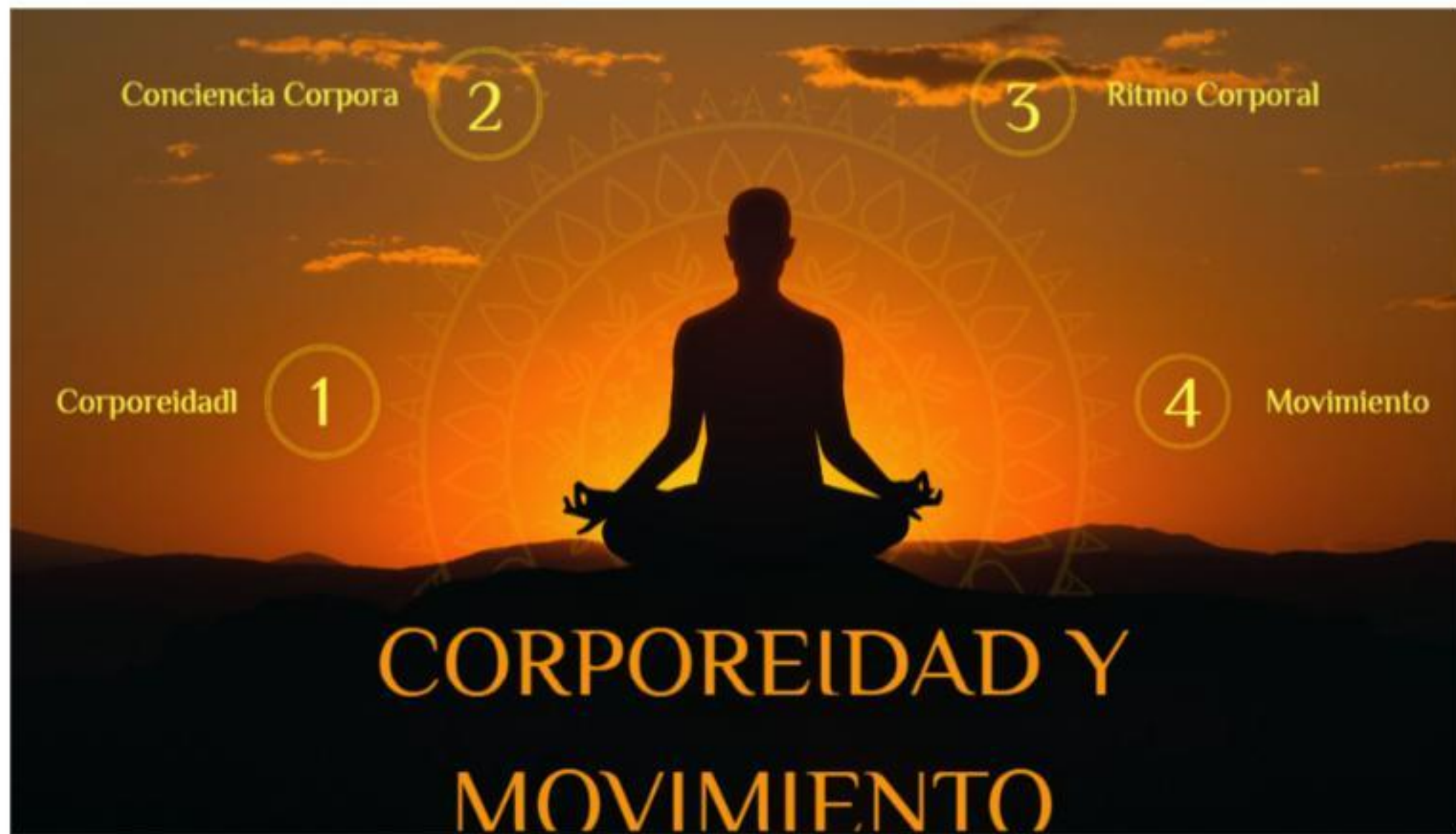
CONCEPTO	PUNTUACIÓN
EXCELENTE	13 A 16 PUNTOS
BIEN	9 A 12 PUNTOS
REGULAR	5 A 8 PUNTOS
DEFICIENTE	4 o MENOS PUNTOS

Nota. Fuente: González, V. A. (2024). Elaboración propia. [tabla de evaluación mujeres].



1.2 Conceptos

En el siguiente enlace podrás leer y conocer de una forma general cuales son las definiciones de: corporeidad, conciencia corporal, ritmo corporal y movimiento. Para iniciar da clic en el siguiente enlace:

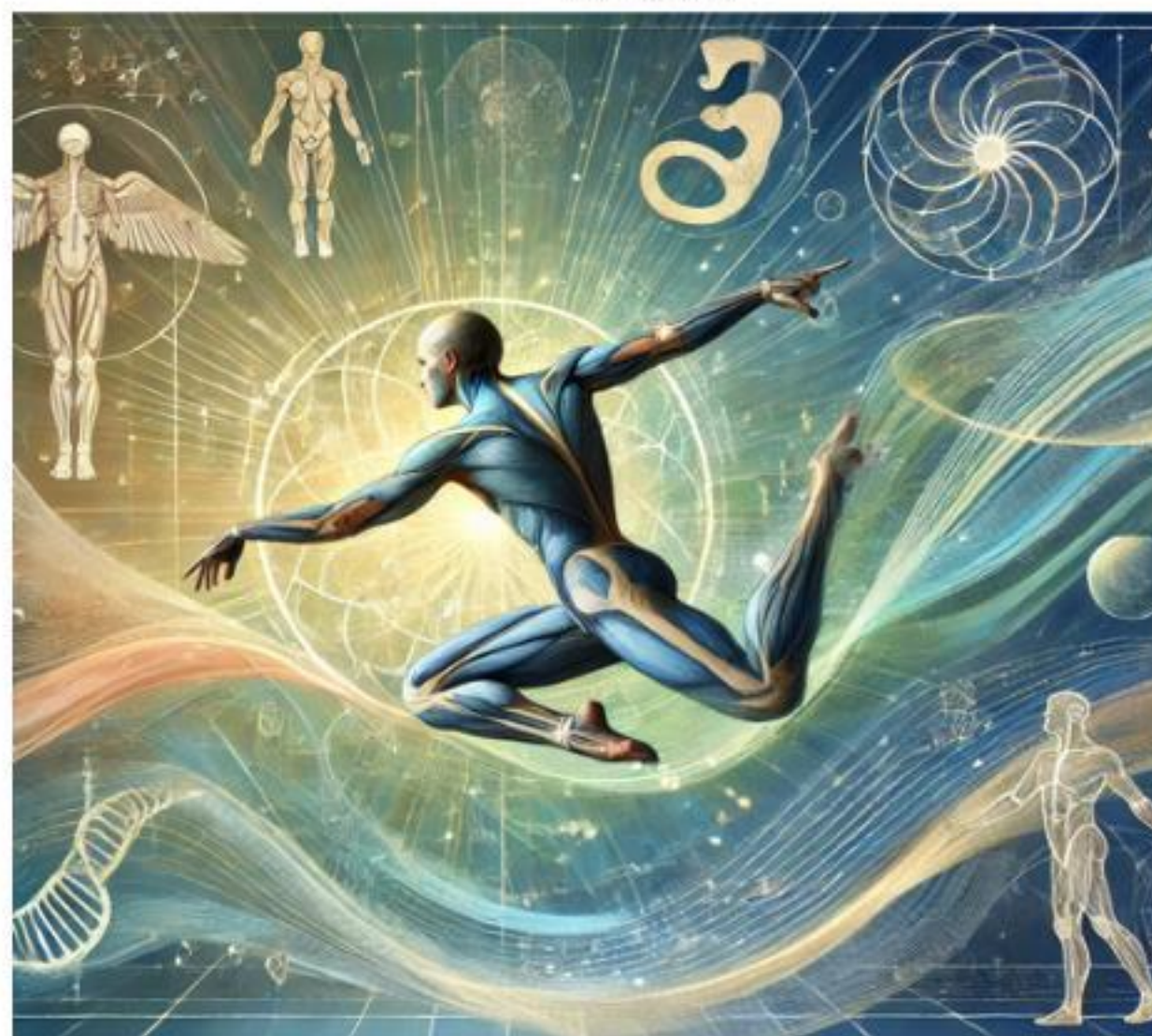




1.2.1 Corporeidad

Hace referencia a la vivencia completa del cuerpo humano como una entidad que comprende elementos físicos, emocionales, cognitivos y sociales. Se refiere a cómo los individuos viven, experimentan y manifiestan su cuerpo en relación a sí mismos y al ambiente, identificando al cuerpo no solo como una estructura física, sino también como un instrumento fundamental para la interacción, comunicación y formación de la identidad individual.

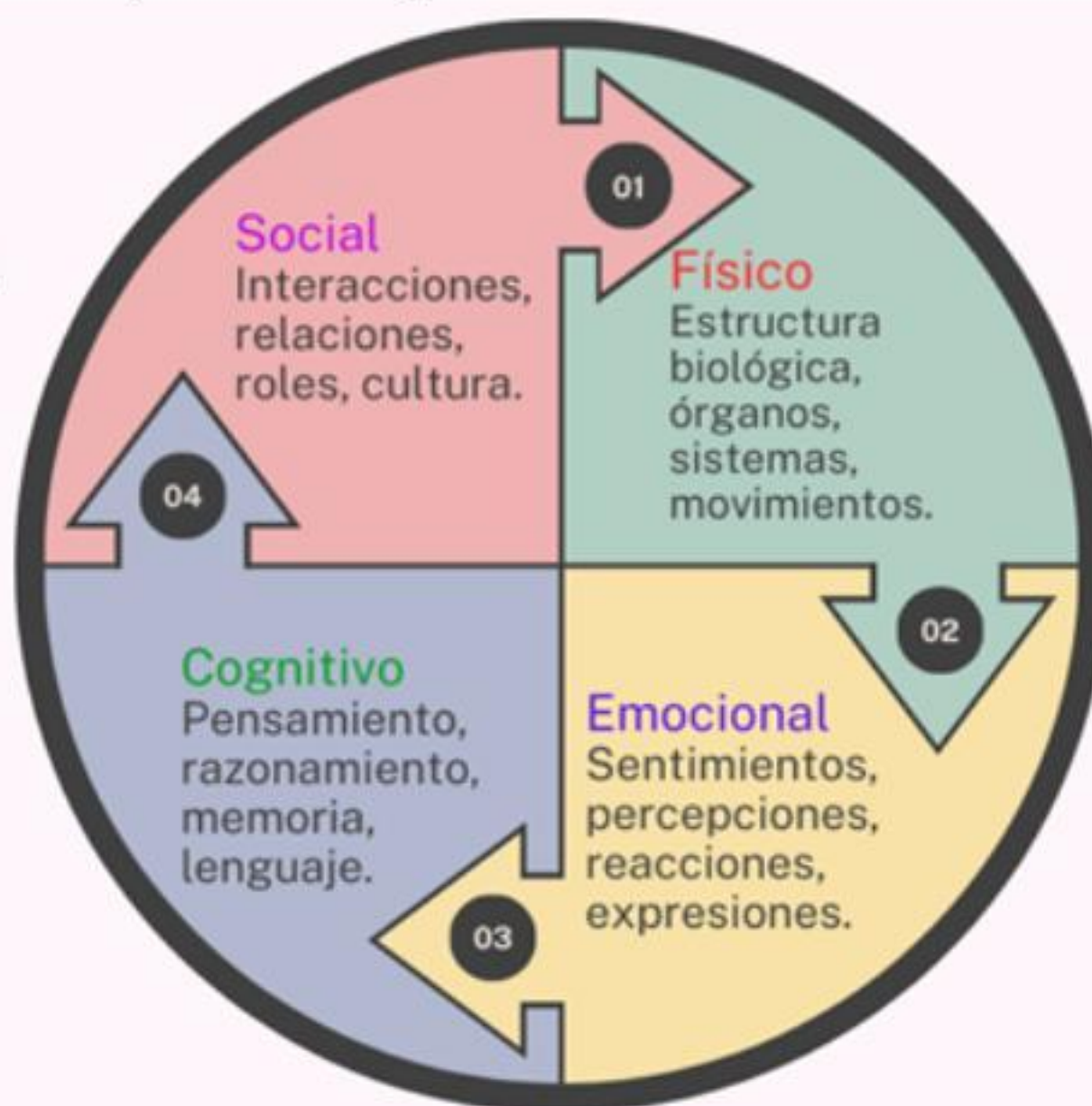
Figura 9.
Corporeidad



Nota. Fuente: Avila, V. R. (2024). Creación propia con Open AI. [corporeidad].
<https://chatgpt.com/c/670de48e-4278-8011-b6ff-00ac0efa89b3>

Figura 10.
El cuerpo como entidad integral

El cuerpo como entidad integral



Nota. Fuente: Ugalde, H. G. (2024). Elaboración propia. [El cuerpo como entidad integral]

Figura 11.

El cuerpo como medio de interacción y comunicación



Nota. Fuente: Ugalde, H. G. (2024). Elaboración propia. [El cuerpo como medio de interacción y comunicación].

Importancia de la corporeidad en la experiencia humana

Bienestar

Salud física y mental.

Relaciones

Conexión con otros

Creatividad

Expresión artística.

ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS II

1.2.2 Conciencia Corporal

La propiocepción se refiere a la identificación y conocimiento de la ubicación, desplazamiento y percepciones del cuerpo propio. Esta habilidad es vital ya que posibilita que las personas identifiquen y reaccionen a señales físicas tanto internas como externas, lo que promueve una coordinación y control motor más efectivos.

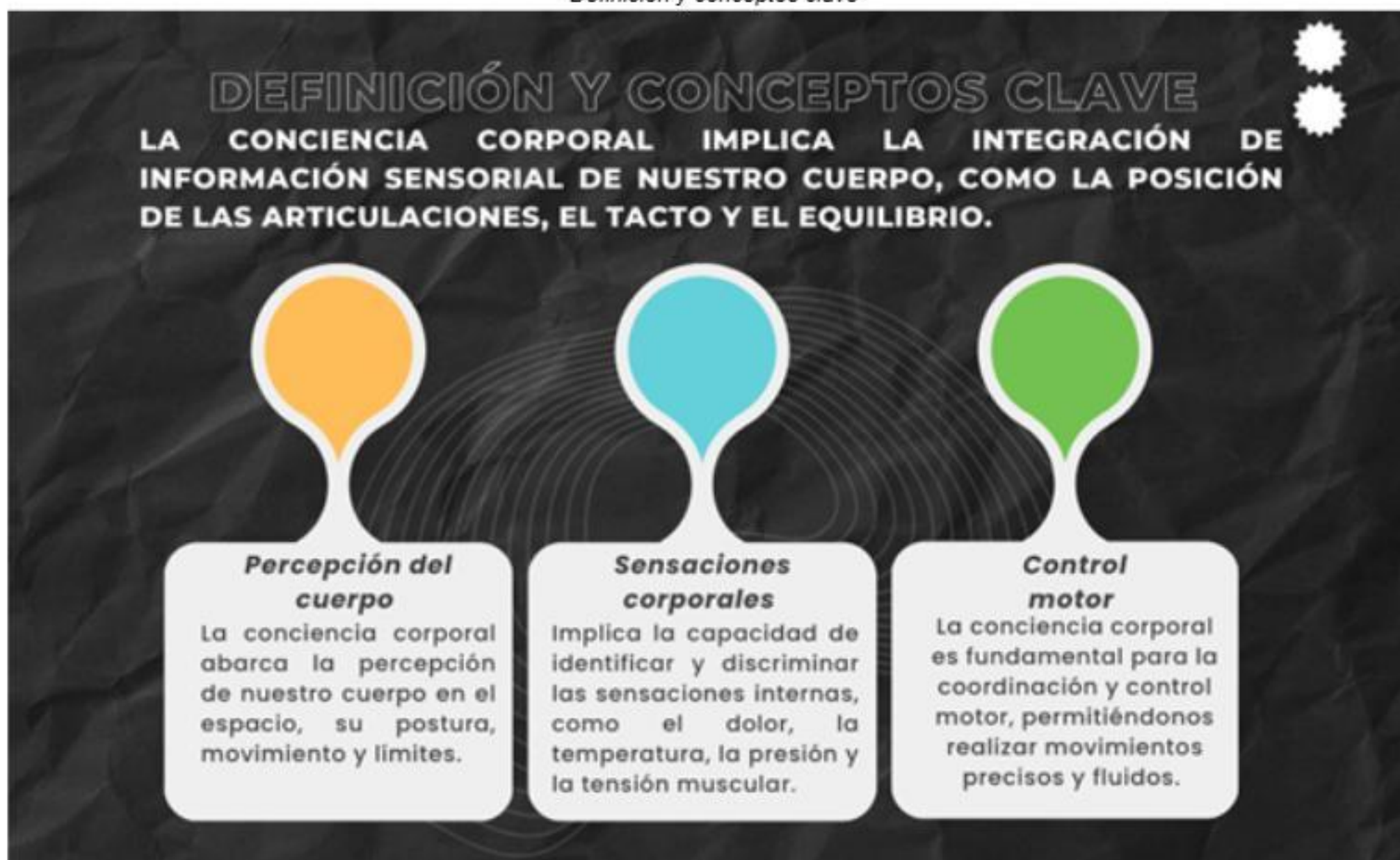
Opera mediante receptores situados en músculos, tendones y articulaciones, los cuales transmiten datos constantes al cerebro acerca de la posición y condición corporal, facilitando así modificaciones automáticas en la postura y el movimiento. (FisioOnline.,s.f.).

Figura 12.
Conciencia Corporal



Nota. Fuente: Ugalde, H. G. (2024). Creación propia con Open AI.[Conciencia Corporal]. <https://chatgpt.com/c/670de48e-4278-8011-b6ff-00ac0efa89b3>

Figura 13.
Definición y conceptos clave



Nota. Fuente: Ugalde, H. G. (2024). Elaboración propia. [Definición y conceptos clave].

Percepción y sensaciones del cuerpo

Nuestra percepción corporal se alimenta de los datos sensoriales que obtenemos mediante nuestros sentidos.

Sentido del tacto

El tacto nos facilita la percepción de la presión, temperatura, textura y dolor en nuestra piel.

Sentido de equilibrio

El sistema vestibular en nuestro oído interno nos asiste en la conservación del equilibrio y en la percepción de la ubicación corporal.

Propiocepción

Consiste en la habilidad de percibir la ubicación y el desplazamiento de nuestras articulaciones y músculos.

1.2.3 Ritmo Corporal

Se refiere a la habilidad de coordinar y sincronizar movimientos físicos en respuesta a patrones rítmicos. Esta destreza es fundamental en actividades como la danza, música y los deportes; se vincula con el perfeccionamiento de la coordinación motora, la percepción del tiempo y la expresión corporal. (Equipo de Significados, 2024).

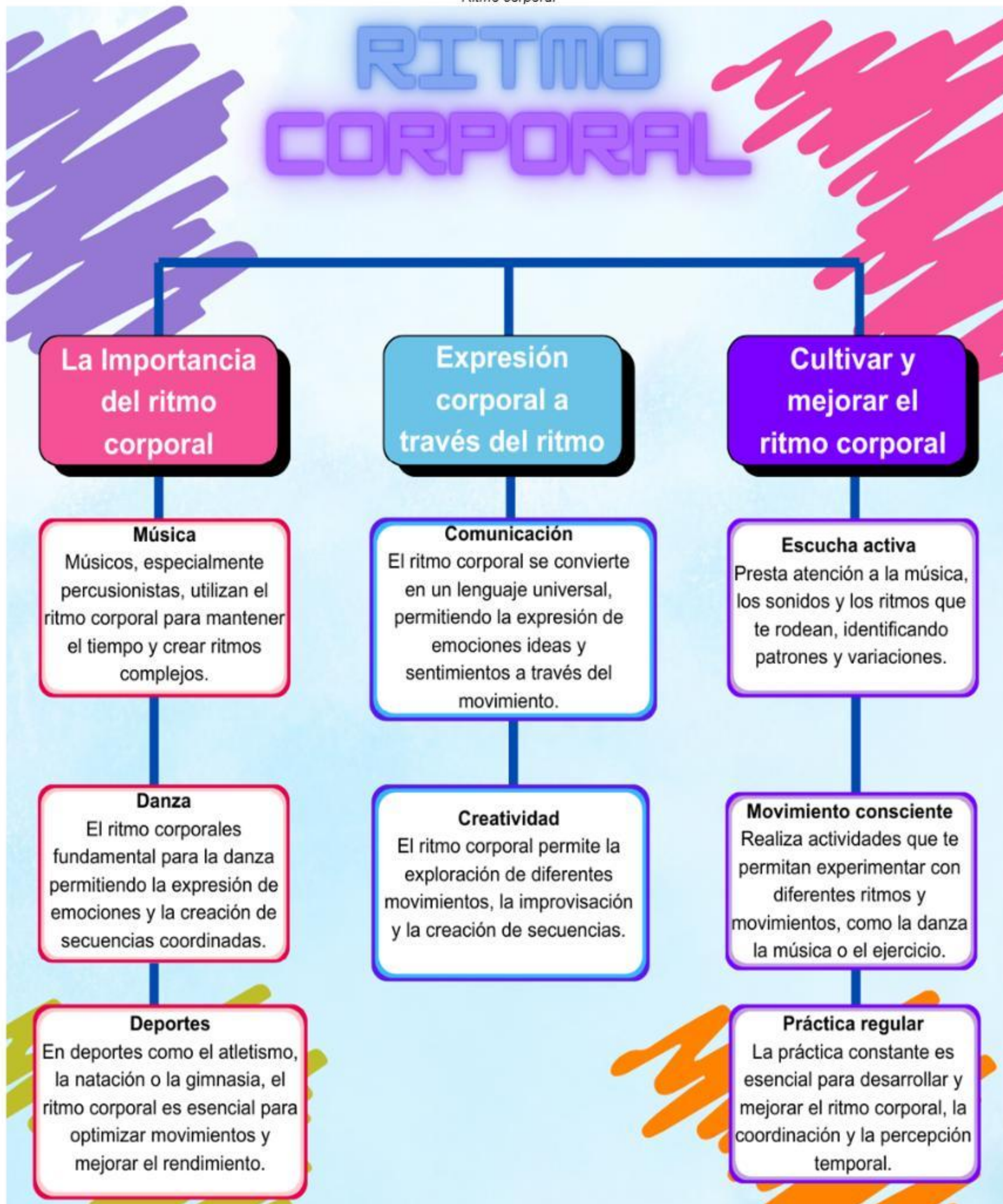
Figura 14.
Ritmo



Nota. Fuente: González, V. A (2024). Creación propia con Open AI. [Ritmo].
<https://chatgpt.com/c/670de48e-4278-8011-b6ff-00ac0efa89b3>



Figura 15.
Ritmo corporal



Nota. Fuente: González, V. A (2024). Creación propia. [Ritmo corporal].



Actividad 6. Conceptos clave

Instrucciones: realiza el siguiente ejercicio, sigue las indicaciones para seleccionar la respuesta correcta. [Da clic AQUÍ](#) para comenzar con el ejercicio.



1.2.4 Movimiento

Es el procedimiento de trasladar el cuerpo o partes de este, lo que conlleva modificaciones en la posición, postura o localización. Este principio es crucial en campos como la psicología, fisioterapia, educación física y las artes escénicas, puesto que el movimiento es vital para la interacción con el medio ambiente, la comunicación no verbal y la ejecución de tareas físicas.

Figura 16.
Movimiento



Nota. Fuente: Michua, O. J. (2024). Creación propia con Open AI. [movimiento]. <https://chatgpt.com/c/670de48e-4278-8011-b6ff-00ac0efa89b3>

Importancia del movimiento en diferentes disciplinas

Psicología

El desplazamiento influye en el humor, la concentración y la salud mental. Es esencial para el progreso de las destrezas motoras finas y la coordinación.

Fisioterapia

Emplea el movimiento para restaurar la capacidad física después de sufrir lesiones o afecciones. Se concentra en el tratamiento de rehabilitación y la prevención de discapacidad.

Educación física y deporte

Se basa en el movimiento, fomentando el crecimiento físico, coordinación y la salud. Se imparte mediante actividades físicas y juegos.

Artes escénicas

Las disciplinas escénicas, tales como la danza y el teatro, utilizan el movimiento como medio para comunicar conceptos, sentimientos y relatos. El movimiento es su principal idioma.



Tipos de movimiento

Movimiento voluntario

Es regulado de manera consciente por el cerebro, incorpora acciones tales como andar, hablar, redactar y efectuar gestos.

Movimiento inconsciente

Sucede sin un control deliberado, los ritmos cardíacos, la respiración, el movimiento peristáltico del intestino y la pupila adaptándose a su posición son ejemplos de ello.

Movimiento de reflejo

Es una reacción automática ante un incentivo. Por ejemplo, alejarse al tocar un objeto caliente.

Beneficios del movimiento

Salud física

Optimiza la fuerza muscular, la resistencia al corazón, flexibilidad y la salud de los huesos. Asiste en la regulación del peso y disminuye la probabilidad de padecer enfermedades crónicas.

Salud mental

Minimiza el estrés, la angustia y la depresión. Incrementa los niveles de endorfinas, las cuales producen una sensación de tranquilidad y alegría.

Cognición

Mejora la memoria, la concentración, la reflexión y las capacidades para resolver problemas. impulsa la neuro plasticidad, generando nuevas conexiones entre las neuronas.

Bienestar social

Fomenta la interacción social, la colaboración y el vínculo con otras personas. Promueve la implicación en actividades de la comunidad.

El movimiento y la interacción con el entorno

Exploración

El movimiento facilita la exploración del ambiente, la identificación de nuevos sitios, objetos y vivencias.

Interacción

Promueve la interacción con individuos, elementos y el entorno. Facilita la comunicación no verbal y el involucramiento en tareas.

Adaptación

El movimiento facilita la adaptación a diversas circunstancias y condiciones del entorno. Adapta el terreno, la luz y otros elementos.



Actividad 7. Cuestionario de conceptos

Instrucciones: realiza el siguiente ejercicio, sigue las indicaciones para seleccionar la respuesta correcta. [Da clic AQUÍ](#) para comenzar con el ejercicio.





Resumen

El “Módulo I: Corporeidad y Movimiento” está pensado para guiar a los alumnos en el mantenimiento y desarrollo de sus capacidades físicas de una manera integral combinando el bienestar físico, emocional y mental. Teniendo como objetivo principal utilizar la corporeidad como herramienta para la expresión de emociones y mejorar la salud y condición física.

El módulo estructura dos temas fundamentales:

El primer tema es la evaluación física inicial (test) y conceptos clave como: la corporeidad, conciencia corporal, ritmo y movimiento.

La evaluación física incluye evaluaciones que nos ayudan a identificar el nivel de la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad, brindando un panorama completo del estado físico del individuo. Estas pruebas permiten identificar fortalezas y debilidades, establecer objetivos realistas y monitorear el progreso. También se explica cómo medir la frecuencia cardíaca y se proponen actividades para que los estudiantes registren sus resultados.

En el segundo tema, se abordan conceptos esenciales como: la corporeidad, la conciencia y el ritmo corporal; que ayudan a los estudiantes a mejorar su capacidad de expresión a través del movimiento. Se destacan los beneficios de desarrollar habilidades físicas como la prevención de lesiones y la mejora del bienestar general. El módulo cierra con actividades para reforzar los aprendizajes y se proporciona un glosario de términos clave relacionados con la aptitud física.



Actividad 8. Ejercicio autoevaluable

Para reforzar los temas vistos en este Módulo I, realiza el siguiente ejercicio, para comenzar, revisa en la plataforma SEDUCA la sección de Actividades (Estudiante) y responde a la actividad denominada M1 Cuestionario Final.





Glosario

Anatómico: construido para que se adapte al cuerpo humano o a algún de sus partes.

Análisis: separación de las partes de un algo para conocer su composición.

Aptitud: cualidad de ser adecuado o acomodado para cierto fin.

Autoevaluable: evaluación que hace de sí mismo o de algún aspecto propio.

Cardiaca: relativo al corazón, que padece una dolencia del corazón.

Cardiovascular: se refiere al corazón y a los vasos sanguíneos comprendiendo las arterias.

Capacidad: recurso o actitudes que tiene un individuo para desempeñar una actividad o tarea.

Cognitivo: funciones mentales relacionadas con procesamiento de la información.

Destreza: habilidad o propiedad con lo que se hace algo.
Diabetes: enfermedad metabólica que se caracteriza por ser crónica y tener niveles elevados de glucosa o azúcar en la sangre.

Disciplina: manera coordinada, sistemática y ordenada de hacer las cosas.

Endorfinas: sustancia que elabora el cuerpo para aliviar el dolor y dar bienestar.

Eficacia: capacidad de lograr lo que se espera o desea.

Estimulo: agente mecánico, físico o químico que desencadena una reacción funcional del organismo.

Estiramiento: serie de ejercicios suaves y mantenidos de cara para preparar los músculos para un mayor esfuerzo.

Estrés: respuesta natural del cuerpo a situaciones que se perciben como amenazantes y que requieren una acción rápida.

Fatiga: cansancio o hastío más o menos prolongado o por otras causas.

Fisiológico: relacionado con las funciones del cuerpo, se refiere a una edad determinada por el estado general de salud.

Focalizar: centrar, dirigir, concentrar

Fortalecimiento: proceso que permite la organización en su orientación, estructura, gestión y acción.

Genético: contiene la información para producir moléculas de ARN o proteínas específicas que tienen funciones importantes en una célula.

Gestual: relativo a los gestos.

Intensidad: fuerza o energía que se manifiesta en un agente natural, una cualidad, una expresión o una magnitud física.

Lesiones: es un daño que ocurre en el cuerpo, puede ser por accidentes, golpes, quemaduras, caídas, armas, etc,

Metabolismo: conjunto de reacciones químicas que efectúan las células de los seres vivos con el fin de sintetizar o degradar sustancias.

Metódicamente: se usa un método, sistema de manera ordenado y cuidadoso, metódico, disciplinado, exacto y preciso.

Monitoreo: proceso continuo y sistemático mediante el cual se verifica la eficiencia y eficacia de un proyecto.

Motora: persona o cosa que desarrolla el estímulo para realizar algo. Movimiento que consigue que algo funcione bien.

Motrices: capacidad del sistema nervioso central para moverse o producir movimiento.

Multifacéticos: que tiene varias facetas o aspectos, es diverso variado o heterogéneo.

DIRECCIÓN DE PUBLICACIONES UNIVERSITARIAS
Editorial de la Universidad Autónoma del Estado de México

Doctor en Ciencias e Ingeniería Ambientales

Carlos Eduardo Barrera Díaz

Rector

Doctora en Humanidades

María de las Mercedes Portilla Luja

Secretaria de Difusión Cultural

Doctor en Administración

Jorge Eduardo Robles Alvarez

Director de Publicaciones Universitarias

Doctora en Investigación Educativa

Eva Lilia García Escobar

Directora de Estudios de Nivel Medio Superior

Maestro en Tecnología Educativa

Alberto Torres Gutierrez

Director de Educación Continua y Digital



Musculo esquelético: conjunto de huesos, tendones, músculos, ligamentos, articulaciones, cartílagos y otros tejidos que dan forma y movimiento al cuerpo humano.

Neuromotriz: capacidad del cuerpo humano para generar movimiento al integrar las acciones voluntarias e involuntarias del sistema muscular.

Neuromuscular: nervio que controla los músculos.

Neuroplasticidad: es el proceso de aprendizaje neurobiológico, consiste en la capacidad que tiene el cerebro para recuperarse, restaurarse y adaptarse a nuevas situaciones.

Optimizando: buscar la mejor manera de realizar una actividad.

Pedagogía: ciencia social enfocada en la investigación y reflexión sobre la educación.

Percepción: conjunto de proceso y actividades relacionados con la estimulación que alcanza a los sentidos, obteniendo la información.

Plan de entrenamiento: programa físico sistemático y detallado realizado por un especialista para determinar la actividad física correcta y eficiente en función de las características de un individuo.

Presión arterial: fuerza de la sangre para empujar contra las paredes de las arterias.

Reposo: inmovilidad de un cuerpo respecto de un sistema de referencias.

Robustece: fortalecer, reforzar, tonificar, consolidar, vigorizar, fortificar.

Sistema cardiorrespiratorio: sistema que contiene el corazón y los vasos sanguíneos.

Sincronizar: coincidencia en el tiempo de dos o más movimientos o fenómenos.

Sobrecarga: carga excesiva, algo que supera la capacidad normal o esperada de un sistema, organismo o estructuras.

Sondeo: investigación de la opinión de una colectividad acerca de un asunto específico, se realiza mediante encuestas.

Test: pruebas para evaluar conocimientos o aptitudes en la cual hay que elegir la respuesta correcta entre varias opciones previamente fijadas.

Tensión: estado de un cuerpo sometido a la acción de fuerzas opuestas que lo atraen.

Vital: de suma importancia o trascendencia.



Referencias

- Aleph. (2023). Qué es la capacidad física velocidad. <https://aleph.org.mx/que-es-la-capacidad-fisica-velocidad>
- Aleph. (2023). Qué es un test físico y para qué sirve. <https://aleph.org.mx/que-es-un-test-fisico-y-para-que-sirve>
- American Psychological Association. (s. f.). Movement. En APA Dictionary of Psychology. Recuperado el 25 de septiembre de 2024, de <https://dictionary.apa.org/movement>
- Equipo de Significados. (2024). Coordinación motriz. Enciclopedia Significados. <https://www.significados.com/coordinacion-motriz/>
- FisioOnline. (n.d.). ¿Qué es la propiocepción? ¿Cómo funciona y cuál es su importancia en fisioterapia? FisioOnline. <https://www.fisioterapia-online.com>
- Fucci y Benigni, 1988, Platonov y Bulatova, 1995, Portolés, 1995, Moreno, 1999
- Incarbone, O. (2012). Manual Director de Actividad Física y Salud de la República Argentina. Ministerio de Salud.
- Lifeder. (2023). Resistencia aeróbica: qué es, características, beneficios, ejemplos. <https://www.lifeder.com/resistencia-aerobica/>
- Merleau-Ponty, M. (2012). Fenomenología de la percepción (D. A. Landes, Trad.). Routledge. (Trabajo original publicado en 1945)
- Significados.com. (2024). Flexibilidad: Qué es, Beneficios y Tipos (en Educación Física). <https://www.significados.com/flexibilidad/>
- Significados.com. (2023). Qué es Fuerza en Física (Fórmula, Tipos y Características). <https://www.significados.com/fuerza/>
- Merino, B. (2016). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia (Ed.), Guía práctica para todas las personas que participan en educación. Ministerio de Sanidad y Consumo. España.
- Medina, E. (2003). Actividad física salud integral. Paidotribu.



Módulo II

El movimiento como expresión corporal

Propósito del Módulo

Utiliza el movimiento corporal como una herramienta de expresión artística y emocional, permitiendo a los participantes conectar con su cuerpo y descubrir nuevas formas de comunicación no verbal.

Presentación

La expresión corporal sobre pasa el ámbito de comunicación verbal, ofertando un medio único para que las personas tengan contacto con su interioridad y la compartan con sus semejantes este método de expresión, citadas por los especialistas como Patricia Stokoe, Perla Jaritonsky y Ana María Porstein, le dan importancia al cuerpo como un vehículo de emociones, ideas y creatividad.

Por medio del movimiento cada persona tiene la capacidad de explorar su personalidad transmitiendo su yo interior y construyendo relaciones significativas con su entorno, la expresión corporal se presenta como un medio valioso para el desarrollo íntegro del alumnado. A parte de promover las habilidades físicas, contribuye al autoconocimiento, la confianza y la creatividad que son considerados elementos esenciales con los que podrán enfrentar los desafíos personales y de la vida académica.

Las personas no pueden concebirse sin corporeidad y sin motricidad. Los dos elementos se unen de manera conjunta proporcionando apoyo a interacción de cada individuo consigo mismo, con los objetos y con los demás.

La manifestación del cuerpo es un medio potente de comunicación y crecimiento personal. Se extiende más allá de los gestos físicos, uniendo el cuerpo y la mente para potenciar nuestras relaciones con el entorno. Explorarla no solo nos facilita la comunicación, sino también la comprensión y la expresión completa.



Actividad 1. Expresión corporal

Instrucciones: contesta el siguiente ejercicio, para dar inicio da [clic aquí](#).



Actividades Físicas y Deportivas II

Módulo II

Actividad 1. Expresión corporal

Iniciar



2.1 Expresión corporal

La expresión corporal, ofrece al ser humano la posibilidad de comunicar estados de ánimo, emociones, sentimientos, conocimientos y sensaciones de manera creativa.

El movimiento que realizan es una expresión y comunicación con su entorno, realizado de manera corporal el cual van perfeccionando a través de su implementación; logrando una comunicación efectiva sin el uso de palabras. Convirtiéndose en algo tan importante que se pueden transmitir mensajes que ni con lenguaje oral se pudieran decir (alegrías, tristezas, sorpresas, admiración, ilusión, etc.).

La forma en que caminamos, nos movemos y comportamos dice mucho de nosotros, de nuestros sentimientos e incluso la postura que tenemos hacia algunos temas expresa nuestras experiencias, estados de ánimo, deseos y sentimientos.

Cuando te asustas o tienes dudas se hace notorio la sensación o sentimiento que presentas a través de tus gestos o movimientos; a través de tu expresión corporal los que te rodean notan tus emociones. La expresión corporal es utilizada de manera funcional para decir lo que no podemos expresar de manera verbal.

Figura 1.
Expresión Corporal



Nota. Fuente: Avila V. R. (2024). Creación propia con Open AI. [Expresión Corporal]. <https://chatgpt.com/c/670de48e-4278-8011-b6ff-00ac0efa89b3>

2.1.1 Definición y conceptos clave

Patricia Stokoe (1989), concibe a la **expresión corporal** como “una danza para todos” que desarrolla la parte personal de cada individuo. También la considera una “danza que está dentro de cada uno y como la poesía personal de cada individuo hecha movimiento”. Además (Stokoe, 1974) incluye en otro de sus libros que la expresión corporal representa “un lenguaje de primera instancia, que se da sin aprendizajes previos de técnicas orientadas hacia ningún estilo predeterminado de danza (clásica, folklórica, moderna)”.

Perla Jaritonsky (2003), por su parte, define a la expresión corporal “(...) como una asignatura artístico-educativa que se propone priorizar lo subjetivo en el registro y exploración de percepciones, la capacidad de juego simbólico, el desarrollo de la fantasía creadora y la comunicación mediante un estilo propio de movimiento de lo que se siente, se imagina o se desea”.

Ana María Porstein, (2020) concluye que la expresión corporal es una actividad artístico-educativa



que da pie a la reconexión intencional del individuo con su cuerpo para que pueda percibir y priorizar sus sensaciones, ideas e imágenes en aras de transmitirlos, como son:

- La sensopercepción del cuerpo (su adentro y su afuera, la percepción de las partes duras y blandas, etc.).
- Las habilidades expresivas para disfrutar de un modo no-verbal las diferentes posibilidades de transmitir estados de ánimo y de improvisar situaciones de juego.
- La transformación de imágenes y/o situaciones del propio estilo de movimiento.
- La experiencia de las calidades de movimientos (fluir, flotar, sacudir, golpear). El “moverse como si”, (capacidad simbólica de juego).
- El juego es la expresión corporal a modo de intercambio, fiesta, encuentros y desencuentros con el objeto, con los otros, básicamente por el simbolismo y la ficción.

¿Por qué incluirla en el Nivel Medio Superior?

Por estar ligada a determinadas características de los adolescentes de este nivel:

- a. Espontaneidad y frescura en las respuestas motoras.
- b. Un alto nivel de desinhibición.
- c. La curiosidad por explorar lo nuevo.
- d. Su capacidad de jugar simbólicamente.
- e. Su inclinación natural a exteriorizar sus emociones y sensaciones a través del cuerpo y del movimiento (Porstein y Bird, 1980).

Se busca que el adolescente converge entre la expresión corporal y la educación física desarrollando las siguientes habilidades:

- **Sensibilizarse:** desde un nuevo punto de vista de las actividades físicas y deportivas, se enfatiza la sensibilización de la ubicación del cuerpo, sus partes y su postura; así como en la enseñanza de destrezas gimnásticas. Entre ellas, sentir el buen apoyo de las manos, los codos, el control pélvico, etc.
- **Desinhibirse:** es producto de la confianza progresiva de sí mismo y en su colectivo, gracias a las experiencias expresivas y motoras que el adolescente vaya vivenciando, practicando y apropiándose, en una u otra disciplina. Gracias a este proceso, se va formando, aceptando, integrando hasta ser autónomo.
- **Comunicarse:** expresar su sentir, codificando y decodificando ideas desde un lenguaje gestual y corporal que se acompaña con el sonido. Así mismo en la interacción con otros similares en medio de un juego, acordando estrategias.
- **Socializarse:** a través del intercambio de las experiencias y juegos motores donde la relación con sus iguales y el uso de las reglas es fundamental.
- **Investigar:** en su propio mundo motor, improvisando respuestas sucesivas y creando nuevas formas de relación entre el movimiento y sus imágenes, sensaciones, emociones y fantasías. También expresando movimientos y técnicas que permitan activar su motricidad.
- **Conocerse y conocer:** Interactuar a través de su motricidad con los otros de una forma más profunda y sensible haciendo uso del espacio y el tiempo, así como de implementos que conecten el pasado y el presente de una manera objetiva y subjetiva; teniendo en cuenta sus posibilidades



y limitaciones, retomándolas como áreas de oportunidad y evolución dentro de su contexto social, para poder llevar a cabo el juego motor y a futuro un deporte.

Podemos resumir que cada disciplina tiene sus características y complejidad que la complementan y enriquecen para socializarse a través del movimiento que puede ser convertido en un baile.



Revisa el siguiente material para conocer un poco sobre el tema, [clic AQUÍ](#) para iniciar.

Expresión corporal en la educación

Es una herramienta que contribuye al desarrollo físico, intelectual y afectivo-emocional de la persona. Por lo tanto, el alumno debe desarrollar motricidad para la expresión corporal y aplicarla en la actividad física de forma general, eliminando los elementos competitivos y con un alto componente lúdico. Todo lo mencionado promoviendo la interacción e integración social coadyuvando la liberación de tensiones, canalizando el estrés y fomentando el desarrollo de la capacidad creativa del individuo.

Utilizar la expresión corporal, permite desarrollar una serie de competencias, como son:

- Comunicarse de una forma no verbal expresando ideas, sentimientos y emociones a través del lenguaje corporal.
- Socializarse y establecer relaciones positivas con los miembros de un grupo.
- Trabajar en equipo.
- Desarrollar la capacidad creativa.
- Reconocer elementos históricos, culturales, sociales y artísticos asociados a la expresión corporal.
- Disfrutar del movimiento mismo como una forma de evasión y de liberación de tensiones.

Para obtener el máximo de la expresión corporal, es fundamental optar por una metodología de enseñanza que ponga en juego un aprendizaje vivencial o experiencial. La enseñanza de la expresión corporal se ha organizado bajo la premisa que el practicante aprenda haciendo (García, et al., 2011; Pérez, Garcia & Calvo, 2010; Pérez, et al., 2012).



Universidad Autónoma
del Estado de México

Actividades Físicas y Deportivas II

El movimiento como expresión corporal



Actividad 2. Importancia de la expresión corporal

Instrucciones: contesta el siguiente ejercicio, para dar inicio da [clic aquí](#).



Universidad Autónoma
del Estado de México

Actividades Físicas y Deportivas II

Módulo II

Actividad 2. Importancia de la expresión corporal



Iniciar



Tipos de gestos

Gestos emblemáticos

- a. Son señales emitidas intencionalmente.
- b. Su significado es específico y muy claro.
- c. El gesto representa una palabra o conjunto de palabras bien conocidas.
- d. Son gestos traducibles directamente en palabras.

Gestos ilustrativos

- a. Se producen durante la comunicación verbal.
- b. Sirven para ilustrar lo que se está diciendo.
- c. Son gestos conscientes que varían en gran medida en función de la cultura.
- d. Son gestos unidos al lenguaje, pero a diferencia de los emblemas, no tiene un significado directamente traducible (la palabra a la que van unidos no les da su significado).

Gestos que expresan estados emotivos

- a. Este tipo de gestos también acompañan a la palabra y le confieren un mayor dinamismo.
- b. Reflejan el estado emotivo de la persona.
- c. El gesto pantógrafo resultado del estado emocional del momento.

Gestos reguladores de la interacción

- a. Son movimientos producidos por quien habla o por quien escucha con la finalidad de regular las intervenciones en la interacción.
- b. Son signos para tomar el relevo en la conversación.
- c. Tienen un papel importante al inicio o finalización de la interacción (darse la mano en el saludo o la despedida).
- d. Pueden ser utilizados para frenar o acelerar al interlocutor, indicar que debe continuar o darle a entender que debe ceder su turno de palabra.
- e. Los gestos reguladores más frecuentes son las inclinaciones de cabeza y la mirada fija.

Gestos de adaptación

Son gestos utilizados para manejar emociones que no se quieren expresar.

Se utilizan cuando el estado de ánimo es incompatible con la situación interaccional particular y no se pueden expresar las emociones reales directamente con la intensidad que realmente se siente.

Desarrollo de la motricidad y la expresión corporal

Motricidad gruesa: se refiere a los movimientos amplios y extensos que implican músculos, tales como caminar, correr, saltar entre otros. En la expresión corporal, se emplean movimientos de motricidad gruesa para generar sentimientos de dinamismo, energía, tensión o relajación.

Motricidad fina: trata de movimientos más breves y precisos que demandan un control más amplio, como los gestos de las manos, los dedos o los gestos faciales. En la comunicación no verbal, la habilidad para comunicar sutilezas emocionales o detalles que añaden valor a la expresión corporal.

Figura 2.
Motricidad gruesa



Nota. Fuente: Canva (2024). [Motricidad gruesa]. <https://www.canva.com/>

Desarrollando las motricidades gruesas y finas, el alumno potencia la comunicación no verbal mediante sus gestos, posturas movimientos y expresiones faciales, comunicando emociones de manera delicada, liberando tensión y promoviendo el bienestar de su cuerpo y su relación con el tiempo y el espacio. Las actividades diarias, como andar o relacionarse con otros, ayudan a potenciar su expresión corporal, fomentando la creatividad mediante movimientos. Algunas tácticas para potenciar el desarrollo motriz incluyen:

Estrategias para fomentar el desarrollo motriz en la expresión corporal

Ejercicios de coordinación y equilibrio: actividades como andar en una línea recta, moverse sobre un pie o realizar series de movimiento coordinados contribuyen a potenciar la coordinación y el equilibrio, elementos cruciales para una expresión corporal suave y regulada.

Juegos de imitación y dramatización: a través de juegos en los que los alumnos imitan animales, objetos o circunstancias, se promueve la creatividad motora. Esto también potencia la habilidad para interpretar y reaccionar ante las emociones de los demás a través del lenguaje corporal.

Danza y movimiento libre: la danza es un método eficaz para potenciar la motricidad, dado que conlleva una mezcla de movimientos de motricidad gruesa y fina, además de ser un medio de expresión emocional y creativa. El desplazamiento libre facilita la exploración de la corporalidad sin limitaciones y la comprensión de las capacidades del propio cuerpo.

ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS II

**Rosalba Ávila Vera
Janet Michua Orihuela
Gonzalo Ugalde Herrera
Armando González Valdés**



"2025, 195 Años de la Apertura del Instituto Literario en la Ciudad de Toluca"

Ejercicios de respiración y relajación: son fundamentales para potenciar el control corporal y la relajación muscular, lo cual promueve la fluidez en la expresión del cuerpo.

Técnicas de teatro: en general, el teatro y las artes escénicas son perfectas para potenciar la motricidad en la expresión corporal, dado que utilizan todo el cuerpo para representar emociones, personajes y circunstancias. La práctica de improvisación y las escenas de teatro contribuyen al desarrollo de la motricidad gruesa y fina, potenciando el manejo del cuerpo y su habilidad para expresarse.

Figura 3.
Técnicas de relajación



Nota. Fuente: Canva (2024). [Técnicas de relajación]. <https://www.canva.com/>

Expresiones faciales

Figura 4.
Expresiones faciales



Nota. Fuente: González V. A. (2024). Creación propia con Open AI. [Expresiones faciales]. <https://chatgpt.com/c/670de48e-4278-8011-b6ff-00ac0efa89b3>

Alegría: su principal rasgo es la altura de las comisuras labiales y el estrechamiento de los ojos. Es la manifestación universal que refleja felicidad y disfrute.

Tristeza: su principal expresión es la disminución de las comisuras labiales y la elevación interna de las cejas. Expresa pena o descontento.

Sorpresa: se distingue por la altura de las cejas y el alargamiento de los ojos y la boca. Normalmente señala el asombro o la confianza ante algo inesperado.

Ira: se distingue por el ceño arqueado, los labios firmes y una mirada intensa. Expresa irritación o descontento hacia algo o alguien.



El contacto visual

La cantidad de tiempo que se mantiene el contacto visual indica interés o incomodidad. El contacto visual prolongado se puede tomar como señal de confianza o desafío, por el contrario, evitar la mirada puede indicar timidez o deshonestidad.

Intensidad

La fuerza de la mirada puede ser desde una mirada suave y amistosa hasta una mirada fija e intimidante. Es de suma importancia ajustar la intensidad según el contexto social.

Dirección

Es hacia donde se centra la mirada, puede ser un indicador de atención, interés o distracción. Mientras que mirar hacia arriba puede sugerir que se está pensando, mirar hacia abajo puede indicar sumisión o incomodidad.

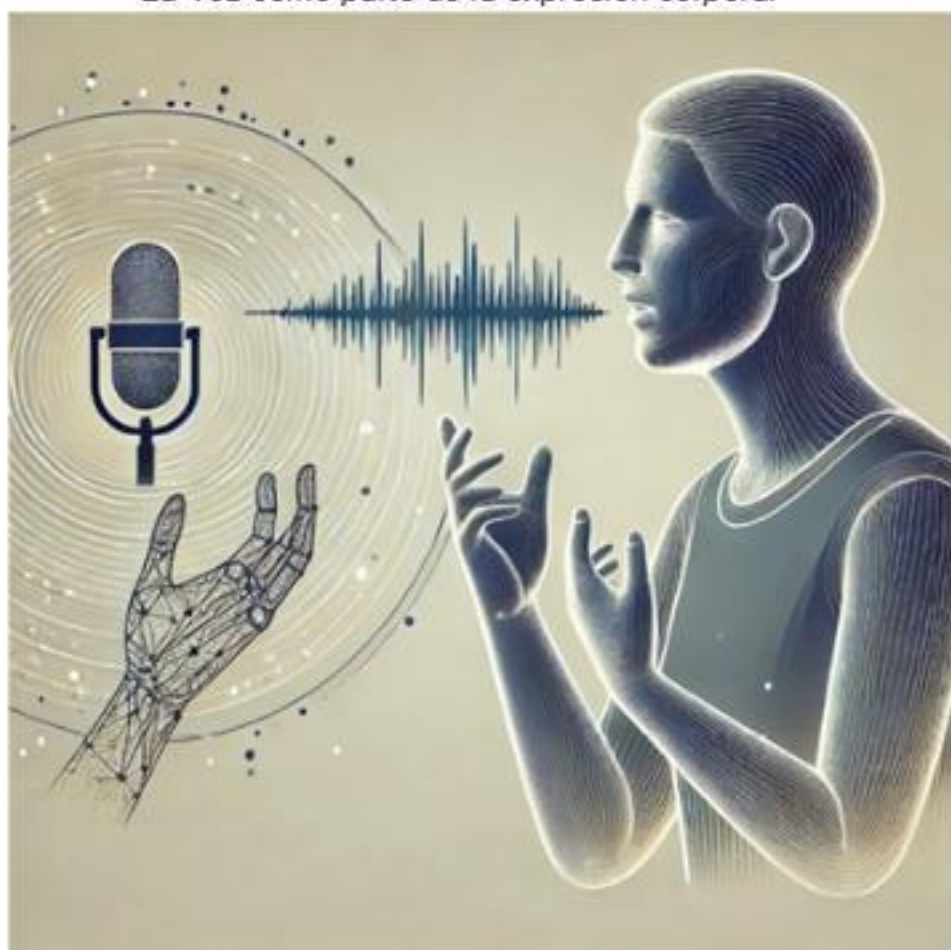
Parpadeo

Constantemente puede revelar nuestro estado emocional. Un parpadeo continuo y rápido puede indicar nerviosismo, por el contrario, un parpadeo lento puede mostrar pasividad, calma o concentración.

La voz como parte de la expresión corporal

Figura 5.

La Voz como parte de la expresión corporal



Nota. Fuente: Michua O.J. (2024). Creación propia con Open AI. [La Voz como Parte de la Expresión Corporal]. <https://chatgpt.com/c/670de48e-4278-8011-b6ff-00ac0efa89b3>

Tono la voz puede comunicar sentimientos y posturas. Un tono elevado puede señalar excitación o ansiedad, en cambio, un tono bajo puede evocar serenidad o autoridad.

Volumen el tono de nuestra voz puede señalar si tenemos confianza o timidez. Conversar demasiado bajo puede obstaculizar la comunicación, mientras que hablar excesivamente alto puede parecer agresivo.

Ritmo la rapidez y el ritmo de nuestro discurso pueden expresar nuestra condición emocional. Hablar rápidamente puede señalar entusiasmo o ansiedad, mientras que hablar con lentitud puede evocar introspección o agotamiento.

La expresión corporal en el arte

La danza, Muñoz (2010) nos dice que, podemos situar el origen de la danza en costumbres rituales de los pueblos y las tribus. Este tipo de bailes tenían múltiples finalidades, como bien sostiene esta autora una de ellas podría consistir en la celebración de victorias.

En la danza nacen las emociones del adolescente. La danza es una vía de aprendizaje y asimilación de las funciones motrices durante la etapa escolar, donde la energía y la espontaneidad tiene un papel importante, ya que a través de estas te impulsa a realizar acciones motrices.

La danza es un tipo de expresión corporal que implica la conexión entre una o más personas es un vínculo emocional que implica el movimiento y la actividad física.

Figura 6.
La Expresión Corporal en el Arte



Nota. Fuente: Ugalde H. G.(2024). Creación propia con Open AI. [La Expresión Corporal en el Arte]. <https://chatgpt.com/c/670de48e-4278-8011-b6ff-00ac0efa89b3>

Música

Victoria y Martínez (2010) dicen que, el ritmo es el factor más importante que se encuentra de manera inmediata en la música, y, por ende, en la expresión corporal en el ámbito musical. La mayoría de las actividades poseen un ritmo característico a través del cual el adolescente aprende a estimular las capacidades físicas y psíquicas, y esto se consigue a través del cuerpo.

Mimo

El arte del mimo se fundamenta únicamente en la expresión del cuerpo para narrar cuentos y generar fantasías. Los mimos adquieren una asombrosa habilidad para transmitir pensamientos y sentimientos sin emplear palabras.



El futuro de la expresión corporal

Tecnología y expresión corporal

El uso de la realidad virtual y aumentada está generando nuevas oportunidades para la expresión corporal, posibilitando interacciones más envolventes y expresivas en ambientes digitales.

Inteligencia artificial

Los progresos en IA están potenciando la habilidad de las máquinas para entender y reaccionar ante la expresión corporal humana, lo cual podría transformar áreas como el servicio al cliente o la educación.

Comunicación global

En un mundo en constante conexión, entender la expresión corporal en diversas culturas se torna esencial para una comunicación eficaz a escala mundial.

Desarrollo personal

Se anticipa un incremento en el interés por el desarrollo de competencias de expresión corporal como componente esencial de la educación personal y profesional.



Actividad 3. El desarrollo de los movimientos

Instrucciones: contesta el siguiente ejercicio, para dar inicio da [clic aquí](#).



2.2 Beneficios de la expresión corporal

Beneficios para los estudiantes de bachillerato

Fomentar la expresión corporal en los estudiantes de bachillerato tiene múltiples beneficios. En primer lugar, desarrolla la empatía y la capacidad de comprender mejor los sentimientos y emociones de los demás (Rodríguez, 2020). También promueve la creatividad, ya que los jóvenes pueden explorar formas novedosas de comunicar ideas y emociones a través del cuerpo. Por otro lado, la expresión corporal contribuye al desarrollo del trabajo en equipo, facilitando la creación de dinámicas grupales que mejoran la colaboración y la cohesión entre compañeros (Pérez & Alonso, 2017). Asimismo, refuerza la confianza en uno mismo y la capacidad para hablar en público, competencias clave en el ámbito académico y profesional (González, 2021).

Figura 7.
Beneficios de la expresión corporal



Nota. Fuente: Ugalde H. G. (2024). Creación propia con Open AI. [Beneficios de la expresión corporal].
<https://chatgpt.com/c/670de48e-4278-8011-b6ff-00ac0efa89b3>



Beneficios del desarrollo de la motricidad en la expresión corporal

Desarrollo integral: la motricidad y la manifestación del cuerpo favorecen el crecimiento físico, emocional y social de las personas.

Autoconocimiento: contribuye a comprender cómo el cuerpo puede transmitir mensajes y cómo las emociones se manifiestan mediante los movimientos.

Mejora de la comunicación interpersonal: la manifestación del cuerpo promueve el vínculo emocional con los demás y potencia las capacidades sociales.

Aumento de la autoestima: conforme se potencia el control corporal y la habilidad para expresarse, las personas pueden experimentar una mayor seguridad y confort en su propia piel.

Beneficios en el ámbito social

Mejora de las relaciones interpersonales

Una mejor comprensión de la expresión corporal nos ayuda a interpretar las señales no verbales de los demás, mejorando nuestra empatía y capacidad de conexión.

Habilidades de liderazgo

El dominio de la expresión corporal puede potenciar nuestras habilidades de liderazgo, permitiéndonos transmitir confianza y seguridad en situaciones de grupo.

Resolución de conflictos

La capacidad de leer y utilizar el lenguaje corporal puede ser crucial en la resolución de conflictos, ayudándonos a detectar tensiones y a comunicar de manera más efectiva.

Integración social

Una expresión corporal adecuada facilita la integración en diferentes grupos sociales, ayudándonos a adaptarnos a diversas situaciones y entornos.

Desarrollo de la empatía y la comprensión

Reconocer emociones

La expresión corporal permite a los estudiantes comprender las emociones de los demás a través del lenguaje no verbal.

Comunicación efectiva

Entender las señales corporales, como el tono de voz, la postura y los gestos, facilita una comunicación más profunda y efectiva.



Fortalecimiento de relaciones

Al comprender y responder a las emociones de los demás, los estudiantes desarrollan habilidades de comunicación esenciales para interacciones sociales positivas.

Fomentar la creatividad

Expresión libre

La expresión corporal permite a los estudiantes explorar nuevas formas de comunicar ideas y emociones sin palabras.

Pensamiento creativo

El movimiento y la danza estimulan la imaginación y la creatividad, creando un espacio para la exploración y la expresión personal.

Soluciones innovadoras

La expresión corporal puede servir como un canal para encontrar soluciones creativas a problemas, desafíos y conflictos.



Actividad 4. Desarrollo de la empatía y la comprensión

Instrucciones: contesta el siguiente ejercicio, para dar inicio da [clic aquí](#).

Actividades Físicas y Deportivas II

Módulo II

Actividad 4. Desarrollo de la empatía y la comprensión

Iniciar



Autoconfianza y seguridad

Cuerpo y mente

La expresión corporal ayuda a los estudiantes a conectar con su propio cuerpo, desarrollando una mayor conciencia y aceptación de sí mismos.

Superación de retos

Al enfrentar desafíos y explorar nuevos movimientos, los estudiantes desarrollan habilidades de resiliencia y superación personal.

Confianza en sí mismo

La expresión corporal fomenta la autoestima, la seguridad en sí mismo y la capacidad de expresarse libremente.

Figura 8.
Autoconfianza y seguridad



Nota. Fuente: Michua O. J. (2024). Creación propia con Open AI. [Autoconfianza y seguridad]. <https://chatgpt.com/c/670de48e-4278->



Trabajo en equipo y colaboración

Cooperación

Actividades de expresión corporal en grupo fomentan la colaboración, el respeto por los demás y la capacidad de trabajar en equipo.

Comunicación efectiva

La expresión corporal enseña a los estudiantes a comunicarse y entenderse mejor a través del lenguaje no verbal, facilitando la colaboración.

Responsabilidad compartida

Los estudiantes aprenden a compartir ideas, responsabilidades y a trabajar juntos para lograr un objetivo común.

Habilidades de comunicación no verbal

Hablar de la comunicación no verbal, es referirse a todos aquellos mensajes que se envían sin hacer uso de las palabras; es decir utilizar gestos, expresiones, movimientos corporales, contacto visual; toda una serie de señales que tienen importancia en la relación entre las personas es interpretar todo aquello que no dicen las palabras.

Figura 9.
Comunicación no verbal



Nota. Fuente: Castañeda, A. (2024). Creación propia con Canva. [Comunicación no verbal]. <https://www.canva.com/>



Hay tres puntos importantes a destacar sobre la comunicación no verbal:

- Es un tipo de comunicación totalmente inconsciente sobre el que no podemos actuar.
- Cada gesto tiene un significado dentro de un mismo contexto, por tanto, no se deben analizar gestos aislados, sino que deben analizarse en su conjunto.
- La comunicación humana es muy compleja.

Lenguaje corporal

La expresión corporal desarrolla la capacidad de usar el lenguaje corporal con intención, para expresar emociones y comunicar ideas de manera efectiva.

Gestos y expresiones

Los estudiantes aprenden a utilizar gestos, expresiones faciales y posturas para reforzar sus mensajes y aumentar su impacto.

Comunicación asertiva

La expresión corporal ayuda a los estudiantes a comunicarse de manera asertiva, transmitiendo sus mensajes con confianza y claridad.



Actividad 5. Autoconfianza y seguridad

Instrucciones: contesta el siguiente ejercicio, para dar inicio da [clic aquí](#).

Actividades Físicas y Deportivas II

Módulo II

Actividad 5. Autoconfianza y seguridad

Iniciar



Universidad Autónoma
del Estado de México

Primera edición, febrero 2025

ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS II

Libro de texto digital

Autores

Janet Michua Orihuela

Plantel “Dr. Pablo González Casanova” de la Escuela Preparatoria de la UAEMéx

Rosalba Ávila Vera

Plantel “Lic. Adolfo López Mateos” de la Escuela Preparatoria de la UAEMéx

Armando González Valdés

Plantel “Dr. Ángel Ma. Garibay Kintana” de la Escuela Preparatoria de la UAEMéx

Gonzalo Ugalde Herrera

Plantel “Lic. Adolfo López Mateos” de la Escuela Preparatoria de la UAEMéx

Universidad Autónoma del Estado de México

Av. Instituto Literario 100 Ote. Col. Centro

Toluca, Estado de México

C. P. 50000

Tel: (52) 722 481 18 12

<http://www.uaemex.mx>

El contenido de este material es responsabilidad de los autores. Queda prohibida la reproducción o transmisión total o parcial del contenido de la presente obra, sin el consentimiento previo y por escrito del editor. La Universidad Autónoma del Estado de México se deslinda de cualquier acción legal derivada de este material.

® Derechos reservados, 2025

ISBN: (En trámite)

Hecho en México

Made in Mexico



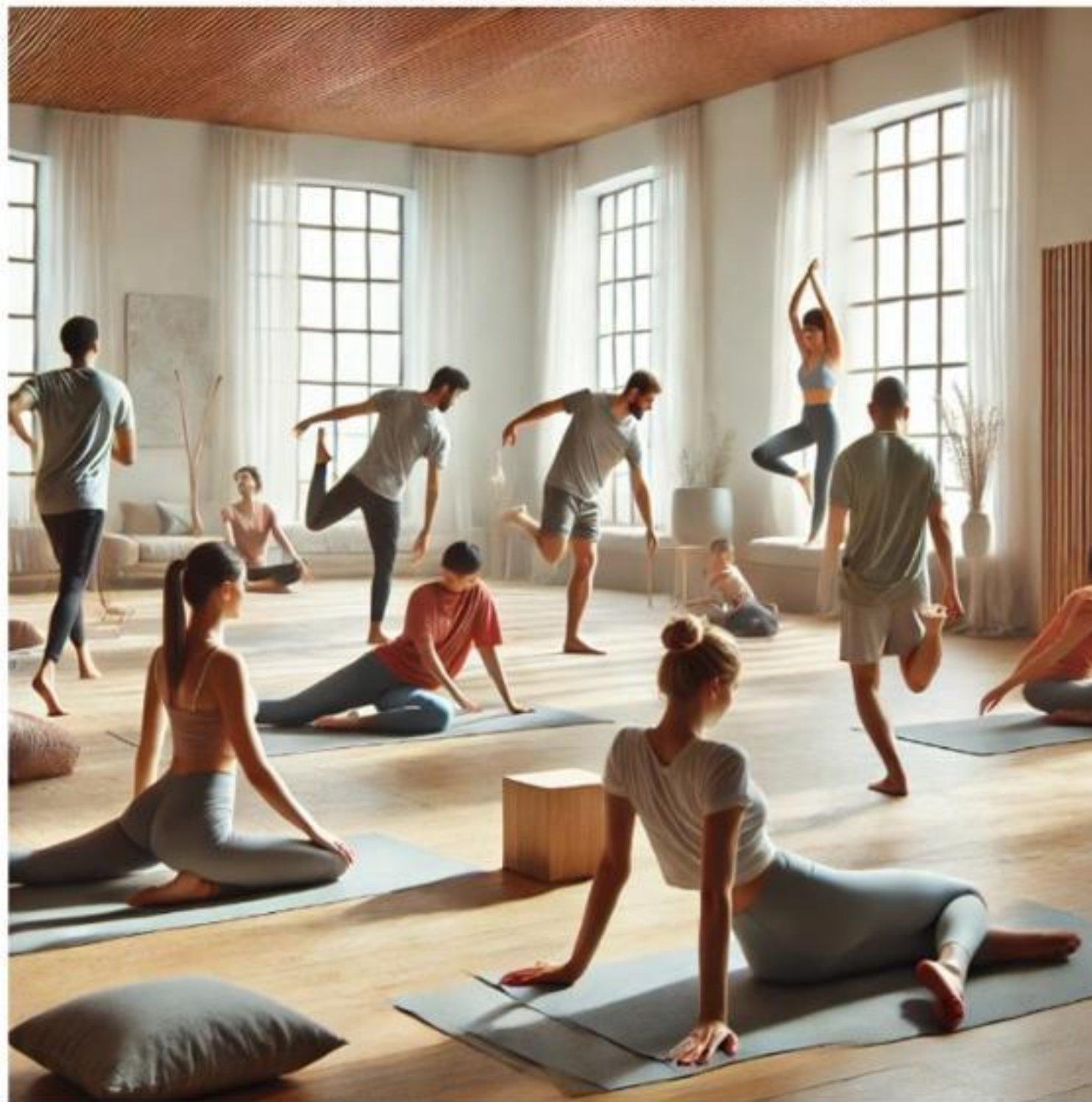
2.3 Ejercicios y dinámicas para desarrollar la conciencia corporal

Habilidad fundamental para el bienestar tanto físico como mental, que permite una mejora en la coordinación, posturas y en la reducción de tensiones innecesarias. A través de diferentes prácticas, como es: la respiración consciente, yoga y danza, se desarrolla una mejor conexión entre la mente y el cuerpo, lo que potencia un mayor equilibrio y autoconocimiento.

El cuerpo es lo que realmente somos y a lo que pertenecemos, es nuestro instrumento de vida y se hace necesario cuidarlo y respetarlo, es decir, cuidamos y respetamos para nuestras funciones y alcanzar nuestras metas y objetivos.

Cuando decidimos practicar un deporte o actividad física en busca del bienestar, descuidamos la forma en la que utilizamos nuestros músculos. Solemos ser imprecisos en los movimientos, generando y acumulando tensión en forma de contractura y dolores musculares. (Sampayo, S. 2008).

Figura 10.
Ejercicios y dinámicas para desarrollar la conciencia corporal.



Nota. Fuente: Valdes G. A. (2024). Creación propia con Open AI. [Ejercicios y dinámicas para desarrollar la conciencia corporal.]. <https://chatgpt.com/c/670de48e-4278-8011-b6ff-00ac0efa89b3>



¿Por qué estirarse?

Cuando nos encontramos en un estado óptimo de salud, la buena condición física incluye aspectos como la fluidez, rapidez, fuerza y flexibilidad para poder tener una libertad de acción, habilidad destreza y cambio de posición. Debemos de superar los obstáculos y eliminar tensiones de mente y cuerpo, requiere atención y práctica; es recomendable realizar estiramiento.

Los beneficios son:

- Aumento de flexibilidad y elasticidad de músculos y tendones.
- Eliminación de fatigas aplicando la relajación muscular.
- Lubricación a través de la estimulación de los sistemas.
- Mantener la flexibilidad y la fuerza en armonía ya sea un cuerpo ágil y joven o maduro. Sin olvidar que la distensión corporal se logra con las acciones de soporte o contra peso.
- Incremento de la capacidad pulmonar
- Eficacia en la circulación sanguínea.
- Disminución del estrés.
- Incremento en la fluidez, elegancia, amplitud que son elementos de calidad y coordinación de movimiento.
- A mayor movimiento se enriquece la experiencia.
- El entendimiento corporal focaliza y disminuye los esfuerzos excesivos.

Escaneo corporal

El escaneo corporal es una técnica de meditación que se utiliza para identificar tensiones y relajarlas. Este ejercicio permite que las personas dirijan su atención a distintas partes del cuerpo, lo que mejora su capacidad para percibir sensaciones internas.

Kabat-Zinn (1990) describe el escaneo corporal como una técnica fundamental en la meditación de atención plena, que ayuda a las personas a conectarse con su cuerpo y estar más presentes en el momento.

- **Técnica:** Comienza por los pies y mueve tu atención lentamente hacia arriba, pasando por cada parte del cuerpo. Nota cualquier sensación, como la tensión o el dolor, y relaja esos músculos conscientemente. Mantén una respiración suave y profunda durante todo el ejercicio.

Trabajo con el espejo

El trabajo frente al espejo permite que las personas vean sus cuerpos mientras se mueven, lo que puede mejorar su percepción de su postura y coordinación. Este ejercicio es útil para corregir movimientos incorrectos y desarrollar una mayor conciencia de cómo se presenta el cuerpo al realizar diferentes acciones.

- **Técnica:** colócate frente a un espejo y realiza movimientos simples, como levantar los brazos o caminar.

Observa cómo se mueve tu cuerpo y toma nota de cualquier asimetría o tensión. Intenta corregir estas tensiones visualizando el movimiento más suave y relajado.

Esta técnica es utilizada frecuentemente en la danza y las artes escénicas para mejorar la conciencia corporal y la alineación, como señala H'anna (2007).



Respiración abdominal

Esta técnica simple pero muy efectiva ayuda a reducir el estrés y aumentar la sensación de calma. Es perfecto para los estudiantes porque se puede realizar prácticamente en cualquier lugar y ayuda a concentrarse mejor.

- Técnica: busca una ubicación tranquila. Inhala durante 4 segundos, por la nariz, observando que tu abdomen está más alto que tu pecho, mantén el aire durante dos segundos, exhala durante 6 segundos por la boca mientras notas como tu vientre se va haciendo más pequeño. Repita este ciclo de seis a doce veces, prestando especial atención a los movimientos abdominales y al ritmo de la respiración.

Esta técnica te ayudara a activar el sistema nervioso, reduciendo la frecuencia cardíaca y relajándote. (McCall, T. 2018)

Técnica de aromaterapia (uso de lavanda)

La aromaterapia con aceite esencial de lavanda es una de las formas más efectivas y accesibles de reducir el estrés y fomentar la calma. Esta esencia tiene propiedades relajantes que actúan directamente sobre el sistema nervioso.

Cómo utilizarla:

- a. Coloca unas gotas de aceite esencial de lavanda a un difusor de aromas.
- b. Si no tienes un difusor, aplica 1 ó 2 gotas en un pañuelo o almohadilla.
- c. Inhala profundamente durante unos minutos, dejando que el aroma te envuelva.
- d. También se pueden agregar unas gotas al agua tibia del baño para efecto relajante más profundo.

La lavanda ha demostrado reducir los niveles de ansiedad y mejorar el sueño, siendo especialmente útil para estudiantes en periodos de exámenes.



Universidad Autónoma
del Estado de México

Actividades Físicas y Deportivas II

El movimiento como expresión corporal



Actividad 6. Ejercicios y dinámicas para desarrollar la conciencia corporal

Instrucciones: contesta el siguiente ejercicio, para dar inicio da [clic aquí](#).



Universidad Autónoma
del Estado de México

Actividades Físicas y Deportivas II

Módulo II

Actividad 6. Ejercicios y dinámicas para desarrollar la conciencia corporal

Iniciar



Resumen

La expresión corporal es un excelente instrumento para el desarrollo integral de los estudiantes de bachillerato, no sólo los hace ser mejores comunicadores, sino que también los ayuda a aprender más sobre sí mismos y los que lo rodean. En el aula ayuda a crear un entorno más dinámico y enriquecedor donde los estudiantes pueden expresarse libremente y desarrollar habilidades esenciales para su vida académica y personal.

Es esencial para mejorar nuestro bienestar físico y mental, la práctica constante puede ayudarte a conectar con tu cuerpo y disfrutar de una vida más plena y saludable, incorpora una rutina diaria y notarás las ventajas que te aporta.



Actividad 7. Ejercicio autoevaluable

Instrucciones: para reforzar los temas vistos en este Módulo II, realiza el siguiente ejercicio, para comenzar, revisa en la plataforma SEDUCA la sección de Actividades (Estudiante) y responde a la actividad denominada M2 Cuestionario Final.





Glosario

Agotamiento: sensación de mucho cansancio con poca energía y un fuerte deseo de dormir que interfiere con las actividades cotidianas normales.

Aislados: solo, suelto, individual

Ambientes digitales: son espacios de intercambio de materiales e interacciones con objetos, personas o sistemas; facilitando experiencias inmersivas o colaborativas que no requieren presencia física.

Asimetría: es una propiedad de determinados cuerpos, dibujos, funciones matemáticas y otros tipos de elementos en los que al aplicarse una regla de transformación efectiva se observan cambios respecto al elemento original.

Ceño: gesto que se hace al fruncir el entrecejo, generalmente indicando preocupación o desagrado.

Coadyuvando: contribuir o ayudar a que algo se realice o tenga lugar.

Cohesión: unión o relación estrecha entre personas o elementos que forman un conjunto.

Comisuras: extremos de los labios, donde se unen los bordes de la boca.

Conexión: enlace, atadura, trabazón, concatenación de una cosa con otra.

Conscientemente: conocimiento de la actuación y de sus consecuencias

Constante: persistente, durable, tenaz, perseverante, firme, insistente.

Contexto: entorno físico o de situación, político, histórico, cultural o de cualquier otra índole, en el que se considera un hecho.

Contractura: acortamiento de los músculos, los tendones, la piel y los tejidos blandos cercanos hacen que las articulaciones se vuelvan rígidas.

Coordinación: capacidad de mover distintas partes del cuerpo de manera ordenada y eficiente.

Coordinados: unidos entre sí, en combinación armoniosa o efectiva con otros.

Corporalidad: conocimiento inmediato de nuestro cuerpo sea en estado de reposo, en movimiento, en función de la interrelación de sus partes y de su relación con el espacio,

Distensión: se presenta cuando un músculo es sometido a un estiramiento exagerado y parte de este se desgarrar.

Eficacia: capacidad de lograr el efecto que se desea o se espera.

Elasticidad: se refiere a la propiedad física y mecánica de ciertos materiales que al sufrir deformaciones tienen la capacidad de ser reversibles.

Emociones: manera natural en que los seres humanos reaccionamos a lo que ocurre a nuestro alrededor.

Empatía: capacidad para entender y compartir los sentimientos de los demás.

Esencia: aquello que constituye la naturaleza de las cosas, lo permanente e invariable de ellos.

Evasión: fuga, huida, escapada, desertión, desaparición.

Fatigas: molestia ocasionada por un esfuerzo más o menos prolongado o por otras causas, y que en ocasiones produce alteraciones físicas

Global: total, completo, integral, general, entero.
Ilustrar: dar luz al entendimiento, aclarar un punto o materia.

Inconsciente: que no tiene conocimiento de algo concreto.

Instancia: abarca al grupo de actos procesales que se desarrollan tras el inicio de una causa y su correspondiente contestación.

Interlocutor: cada una de las personas que toma parte en un diálogo.

Introspección: designa la idea de mirar al interior. Se trata del conocimiento que el sujeto puede adquirir de



sus propios estados mentales.

Lubricación: es el proceso o técnica empleada para reducir el rozamiento entre dos superficies próximas y en movimiento una respecto de la otra.

Metodología: conjunto de métodos que se siguen en una investigación científica o en una exposición.

Motricidad: habilidad motora que implica movimientos específicos de los músculos del cuerpo para realizar una determinada tarea.

Pantógrafo: mecanismo articulado basado en las propiedades de los paralelogramos.

Pasividad: inacción, inactividad, quietud, indolencia, desgana, desinterés, apatía, neutralidad, etcétera.

Postura: manera que se está colocando el cuerpo o una parte de este.

Premisa: es cada una de las proposiciones anteriores a la conclusión del argumento.

Psíquicas: perteneciente o relativo a las funciones y contenidos psicológicos.

Reclarar: retroceder o echarse para atrás.

Resolución: resolver de una forma pacífica alguna dificultad.

Sensopercepción: es aquello que experimenta una persona a partir de los estímulos que recibe mediante los sentidos del gusto, tacto, olfato, audición y la vista. La percepción, por su parte, supone el registro y el reconocimiento de la realidad física a través de la organización de estas sensaciones.

Sumisión: sometimiento de alguien a otra y otras personas, es ponerse bajo el orden de juicio, la decisión o afectos de otro.

Tensión: estado de rigidez o presión en los músculos o en la mente.

Tendones: tejido conectivo fibroso que une al músculo con el hueso.

Vivencial: que nace de lo ocurrido a alguien.



Referencias

- Field, T., Diego, M., & Hernandez-Reif, M. (2005). Gel limpiador con fragancia de lavanda efectos sobre la relajación. *Revista Internacional de Neurociencia*, 115(2), 207–222
- Flores, M. (2016). La importancia de la expresión corporal en la educación. Editorial Educativa.
- González, R. (2021). El papel de la expresión corporal en la formación integral de los jóvenes. *Revista de Educación y Sociedad*, 14(3), 45-58.
- Hall, E. (1973). *The Silent Language*. Anchor Books.
- McCall, T. (2018). *Yoga y Medicina: La Prescripción Yóguica para la Salud y la Sanación*. Bantam Books.
- Pérez, A., & Alonso, M. (2017). Dinámicas grupales para el desarrollo de la expresión corporal en adolescentes. *Publicaciones Didácticas*, 11(2), 22-30.
- Rodríguez, J. (2020). Expresión corporal y comunicación no verbal en la educación secundaria. *Pedagogía y Práctica*, 15(4), 33-41.
- Santos, E., & García, L. (2018). El desarrollo de la expresión corporal en jóvenes estudiantes. *Revista de Psicopedagogía*, 13(5), 112-120.
- Sampayo, S. (2008). *Estiramientos y conciencia corporal: Para el movimiento*. EDAF: España. <https://books.google.es/>



Módulo III

Actividades físico-deportivas a través del voleibol

Propósito del Módulo

Practica los diferentes fundamentos técnicos, servicio y voleo, del voleibol por medio de las actividades lúdicas, para mejorar su condición física y emocional.



Presentación

En nuestro país, la educación integral es un componente clave del proyecto educativo que abarca niveles universitario, estatal y nacional. En nuestra alma mater, nos dedicamos a preparar estudiantes que puedan enfrentar con éxito la realidad y desafíos que presenta la vida diaria.

Para lograrlo, es esencial que nuestros alumnos adquieran habilidades y técnicas que les permitan desarrollar sus capacidades físicas y mentales. La actividad física, como el voleibol, juega un papel crucial en este proceso, ya que no solo fortalece el cuerpo, sino que también promueve el bienestar mental.

Nuestro objetivo es que cada estudiante adquiera un perfil de egreso que refleje un compromiso personal con su salud y calidad de vida. A través de la práctica de actividades físicas, buscamos prevenir y evitar enfermedades crónicas degenerativas, garantizando así una vida más saludable y plena.

Estamos comprometidos con formar individuos que no solo sean competentes en sus áreas de estudio, sino que también valoren y mantengan su salud, entendiendo que una vida activa es esencial para un futuro exitoso y equilibrado.



Actividad 1. Voleibol

Instrucciones: contesta el siguiente ejercicio, para dar inicio da [clic aquí](#).



Universidad Autónoma
del Estado de México

Actividades Físicas y Deportivas II

Módulo III

Actividad 1. Voleibol

Iniciar

Mensaje

La Universidad Autónoma del Estado de México, en la búsqueda permanente de garantizar una educación inclusiva, equitativa y de excelencia, se mantiene a la vanguardia en los avances tecnológicos, desarrollando libros electrónicos (e-book), con el propósito de implicarte interactivamente con los contenidos de las asignaturas que integran el plan de estudios del Bachillerato Universitario.

Nuestro objetivo es contribuir a la formación integral de estudiantes con conocimientos rigurosos, valores humanistas y habilidades digitales, utilizando metodologías activas, que desarrollen el pensamiento crítico y analítico, así como la capacidad de afrontar los retos de la era digital.

Los cambios sociales, ambientales y culturales del mundo contemporáneo presentan serios desafíos al proceso educativo; por ello, nuestra Escuela Preparatoria promueve formas de aprendizaje innovadoras, en las que se desarrollan la comunicación asertiva, la creatividad y el trabajo colaborativo. De este modo buscamos garantizar la impartición de una educación capaz de estimular la curiosidad intelectual de los preparatorianos y la exploración de todos los campos del conocimiento, de modo que cada estudiante sea capaz de ampliar sus horizontes culturales, reconociendo sus habilidades, gustos y aptitudes.

El material educativo que tienes en tus manos ha sido elaborado por docentes de las áreas de conocimiento correspondientes. La creatividad, el pensamiento crítico y el espíritu científico de los colectivos docentes se reúnen en un e-book para facilitar la comprensión de los contenidos y comprometerte con tu aprendizaje.

El libro digital que ahora puedes consultar tiene una estructura lógica de fácil manejo, que te permitirá navegar por los contenidos y recursos académicos que responden a tus necesidades; podrás acceder a ellos desde una computadora, una tableta o un teléfono celular.

Te invito a aprovechar al máximo esta nueva experiencia de aprendizaje, disfruta esta herramienta que potenciará tus habilidades digitales, tus conocimientos y tu creatividad.



Patria, Ciencia y Trabajo

Doctor en Ciencias e Ingeniería Ambientales
Carlos Eduardo Barrera Díaz
Rector



3.1 Practica los diferentes fundamentos técnicos del voleibol: servicio y voleo

Características del juego

Sobre ellas, la **FIVB** (Federación internacional de voleibol) en el 37vo Congreso 2021, afirmó:

El Voleibol es un deporte jugado por dos equipos en un campo de juego dividido por una red. Hay diferentes versiones disponibles para circunstancias específicas a fin de ofrecer la versatilidad del juego a todos y a cada uno.

El objetivo del juego es enviar el balón por encima de la red con el fin de hacerlo tocar el piso del campo contrario, y evitar que el adversario haga lo mismo en el campo propio. El equipo tiene tres toques para regresar el balón (además del contacto del bloqueo).

El balón se pone en juego con un saque: golpe del sacador sobre la red hacia el campo adversario. La jugada continúa hasta que el balón toca el piso en el campo de juego, sale “fuera” o un equipo falla en regresarlo apropiadamente.

En el Voleibol, el equipo que gana la jugada anota un punto (sistema de punto por jugada). Cuando el equipo receptor gana la jugada, gana un punto y el derecho a sacar, y sus jugadores deben rotar una posición en el sentido de las agujas del reloj.



Da clic aquí



Origen del voleibol

William G. Morgan (1870-1942), nacido en el estado de Nueva York, ha pasado a la historia como el inventor del juego del voleibol. El joven Morgan realizó sus estudios universitarios en el Springfield College de la YMCA (Young Men's Christian Association). Tras graduarse, Morgan pasó su primer año en la YMCA de Auburn (Maine) y, durante el verano de 1895, se trasladó a la YMCA de Holyoke (Massachusetts), donde fue nombrado director de educación física. En este puesto tuvo la oportunidad de establecer, desarrollar y dirigir un amplio programa de ejercicios y clases deportivas para adultos varones. (FIVB, 2021)

El voleibol tal como se le conoce actualmente, fue creado el 9 de febrero de 1895 influenciado por James Naismith quien en 1894 había creado el Baloncesto, así Morgan combinó elementos de diversos deportes como fue:

- Basquetbol: inspirado por la estructura de equipo y el dinamismo
- Beisbol y del balonmano: contribuyeron al aspecto de pase y recepción de la pelota, además de la alternancia de turnos de juego
- Tenis: se tomó la idea de la red y el espacio dividido entre los equipos

Morgan Buscaba desarrollar un deporte que fuera divertido, accesible y de bajo impacto, que pudiera ser disfrutado por personas de todas las edades. Inicialmente lo llamó "Mintonette". Morgan notó que sus alumnos de las clases nocturnas (generalmente hombres de negocios) no se adaptaban bien al baloncesto y pensó en un deporte más recreativo, sin contacto físico y que, por consiguiente, redujera el riesgo de lesión. Diseñó el deporte usando una red en medio a 6 pies y 6 pulgadas (1.98metros) del suelo, con un campo de juego 25 pies x 50 pies (7.62metros x 15.24 metros), algunas de las reglas iniciales son:

- Número ilimitado de jugadores
- Número ilimitado de contactos con el balón
- En caso de saque erróneo, existía una segunda oportunidad.

Un colega de Morgan le sugirió cambiar el nombre al de "volley" ya que la principal acción del juego consta en "volar" o pasar el balón por encima de la red.

El primer balón fue diseñado especialmente a petición de Morgan por la firma A. G. Spalding & Bros. De Chicopee, Massachusetts. (Morrow, D., & Nardi, M.,1980).

Morgan pidió a dos de sus amigos de Holyoke, el Dr. Frank Wood y John Lynch, que le pudieran elaborar (basándose en sus sugerencias) los conceptos básicos del juego junto con las primeras 10 reglas. A principios de 1896 se organizó una conferencia en el YMCA College de Springfield, en la cual se reunieron todos los directores de educación física de la YMCA.

Figura 1.

William G. Morgan



Nota. Fuente: Imagen tomada para fines académicos de: The REAL History of Volleyball - International Volleyball Hall of Fame - Holyoke, Massachusetts USA



El Dr. Luther Halsey Gulick, director de la escuela de formación profesional en educación física (y también director ejecutivo del departamento de educación física del Comité Internacional de la YMCA) lo invitó a hacer una demostración de su nuevo deporte en el nuevo estadio universitario.

Morgan llevó a dos equipos, cada uno de ellos formado por cinco hombres (y algunos aficionados fieles) a Springfield, donde se realizó la misma ante los delegados de la conferencia en el gimnasio. El capitán de uno de los equipos era J.J. Curran y el del otro John Lynch, que eran respectivamente alcalde y jefe del cuerpo de bomberos de Holyoke. (FIVB, 2021)

Figura 2.
Balón Voleibol



Nota. Fuente: González V. A (2024). Creación propia con Open AI. [Balón Voleibol]. <https://chatgpt.com/c/670de48e-4278-8011-b6ff-00ac0efa89b3>

Expansión y llegada a México

A comienzos del siglo XX, ya se practicaba el voleibol en diversos países, uno de los primeros en incorporar este nuevo deporte fue el nuestro, el cual fue introducido a través de la YMCA, la cual jugó un papel fundamental en su difusión en el año 1917, los principales precursores del voleibol mexicano fueron los profesores Oscar Castillón radicado en Monterrey N. L. y Enrique Aguirre radicado en la Ciudad de México. Estos profesores y entrenadores mexicanos que habían viajado a Estados Unidos para capacitarse en nuevas técnicas de educación física. A su regreso, comenzaron a enseñar el deporte en escuelas y centros deportivos. Con el tiempo, el voleibol ganó popularidad en México, estableciéndose como una actividad recreativa y competitiva en colegios, universidades y clubes. (Federación Mexicana de Voleibol, 2020).



La Federación Internacional de Voleibol (FIVB)

Con el crecimiento del voleibol a nivel global, surgió la necesidad de una organización que unificara las reglas, organizara y fomentara la práctica de este deporte en los distintos países del mundo.

Así, en 1947 se fundó la Federación Internacional de Voleibol (FIVB) en París, Francia. La FIVB fue esencial para estandarizar las normas y organizar competencias internacionales, incluyendo el campeonato mundial y su inclusión en los Juegos Olímpicos en 1964. Esta institución ha jugado un papel muy importante en el desarrollo y popularización del voleibol, tanto en su versión tradicional (sala) como en la modalidad de playa, que se ha convertido en una disciplina olímpica desde 1996. (FIVB, 2021)

Figura 3.
FIVB



Nota. Imagen tomada para fines académicos de: FIVB-Volleyball_Rules2021_2024-SP-v01b.pdf



La federación Mexicana de Voleibol (FMVB)

En México, el voleibol se organizó oficialmente en 1933 con la creación de la Federación Mexicana de Voleibol (FMVB), la cual se encarga de regular y promover la práctica del voleibol en nuestro país. La FMVB no solo establece las normativas para las competencias nacionales, sino que también impulsa programas de formación para atletas, entrenadores y árbitros.

Gracias a esta institución, el voleibol mexicano ha tenido un crecimiento sostenido y ha destacado en diversas competencias internacionales, incluyendo los Juegos Panamericanos y Centroamericanos. La federación también colabora con la FIVB para asegurar que México esté alineado con los estándares y reglamentos internacionales. (<https://www.fmvb.org.mx/historia>).

Figura 4.
FMVB



Nota. Fuente: Imagen tomada para fines académicos de: Federaciones - Sitio Oficial del Comité Olímpico Mexicano



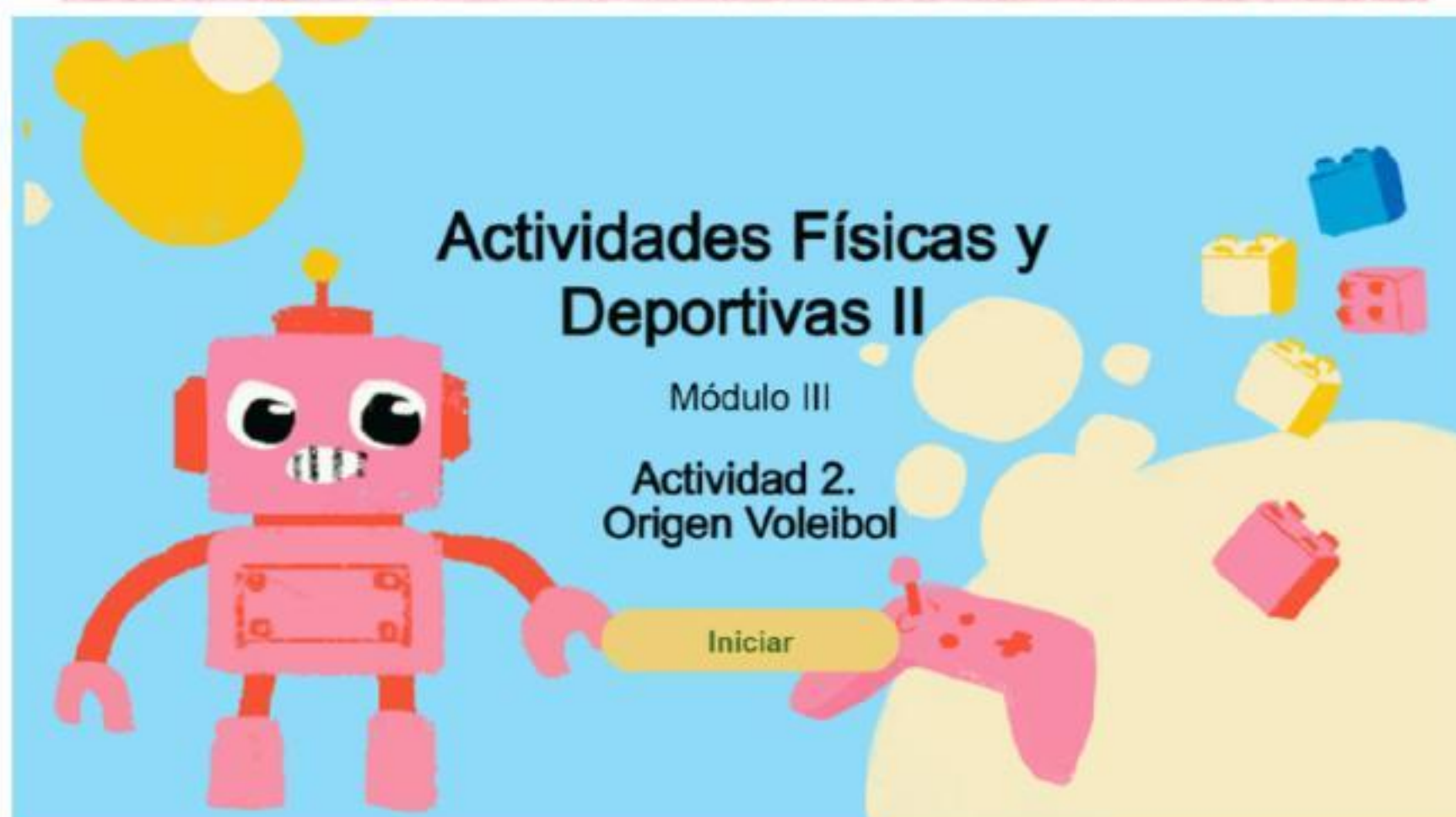
Actividades Físicas y Deportivas II

Actividades físico-deportivas a través del voleibol



Actividad 2. Origen Voleibol

Instrucciones: contesta el siguiente ejercicio, para dar inicio da [clic aquí](#).

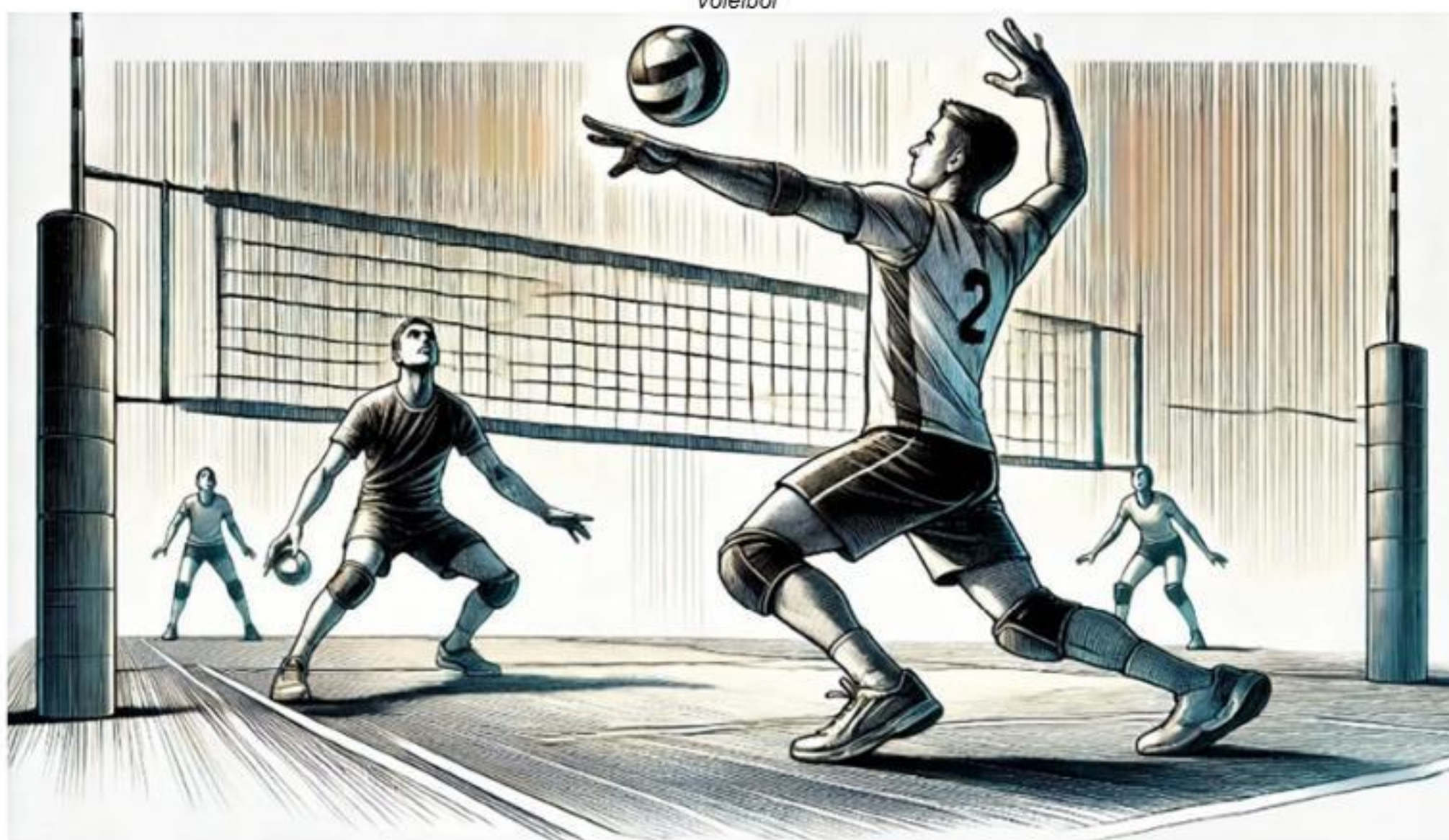




El voleibol pertenece a los deportes de conjunto de participación alterna, el cual ha tenido una difusión de manera sorprendente desde su creación en el siglo XIX hasta convertirse en uno de los deportes más practicados en todo el mundo. Se considera divertido, porque se disfruta mucho de la convivencia que se crea mientras se juega. Su simplicidad de solo requerir un balón, una red y muchas ganas de pasar un rato agradable. En el voleibol de nivel nacional o superior, se transforma en todo un espectáculo que vale mucho la pena ir a ver. La forma de los saques, los acomodados, las fintas, dejaditas, remates, aunado a la altura de los saltos y la potencia de golpeo del balón.

Gracias a su accesibilidad y adaptabilidad, el voleibol se ha difundido rápidamente a todas partes del mundo, llevándolo a convertirse en uno de los deportes de equipo más practicados a nivel mundial.

Figura 5.
Voleibol



Nota. Fuente: González V. A (2024). Creación propia con Open AI. [Balón Voleibol]. <https://chatgpt.com/c/670de48e-4278-8011-b6ff-00ac0efa89b3>

El objetivo del juego es hacer que el balón caiga en la mitad contraria de la cancha, la propia cancha se defiende con tal de evitarlo. Cada equipo puede tocar el balón tres veces antes de volver a pasarla por encima de la red. Cada jugador puede efectuar la primera y tercera jugada, pero nunca dos veces consecutivas (exceptuando el bloqueo).

Una jugada empieza con el saque mediante el cual la pelota debe ser golpeada por encima de la red desde el área de saque hasta la cancha contraria. El otro equipo intentará recibir el balón y construir su ataque aprovechando de que pueden tocar este tres veces. Si éste, entonces, hace una falta o se elimina su ataque, el equipo que hizo su saque obtendrá un punto. Si, por el contrario, el equipo que recibe el balón tiene éxito con el ataque, éste obtendrá el derecho al saque y se anotará un punto.



El servicio

También conocido como saque, es el primer toque que inicia cada jugada en el voleibol. Su efectividad radica en la habilidad del jugador para colocar la pelota en una zona de campo contrario, con potencia y precisión, dificultando la recepción de equipo contrario.

Figura 6.
Servicio



Nota. Fuente: Avila V: R (2024). Creación propia con Open AI. [Servicio]. <https://chatgpt.com/c/670de48e-4278-8011-b6ff-00ac0efa89b3>



Tipos de servicio

- **Servicio de mano baja:** recurso muy utilizado por principiantes debido a su simpleza en la ejecución. Consiste en golpear con el puño con un movimiento desde debajo de la cintura, ofreciendo un control básico, aunque con menos potencia y efectos limitados (Ferreira et al., 2020).
- **Servicio de mano alta o tenis:** este es un servicio más avanzado, en el que el jugador golpea la pelota con una mano desde arriba de la cabeza. Permite mayor precisión y potencia y es el más común en niveles intermedios y avanzados (Peterson & Carter, 2018).
- **Servicio flotante:** genera un efecto de flotación en la pelota que dificulta la recepción. Para ejecutarlo, se golpea la pelota suavemente en el centro, provocando un movimiento impredecible que complica la devolución (Hernández et al., 2021).
- **Servicio en salto:** este es el servicio más poderoso y el más difícil de dominar. Consiste en lanzar la pelota al aire, saltar y golpearla en el punto más alto del salto, agregando potencia y ángulo al servicio (Rodríguez, 2019).

Figura 7.
Manos servicio



Nota. Fuente: González V. A (2024). fotografía. [manos servicio].



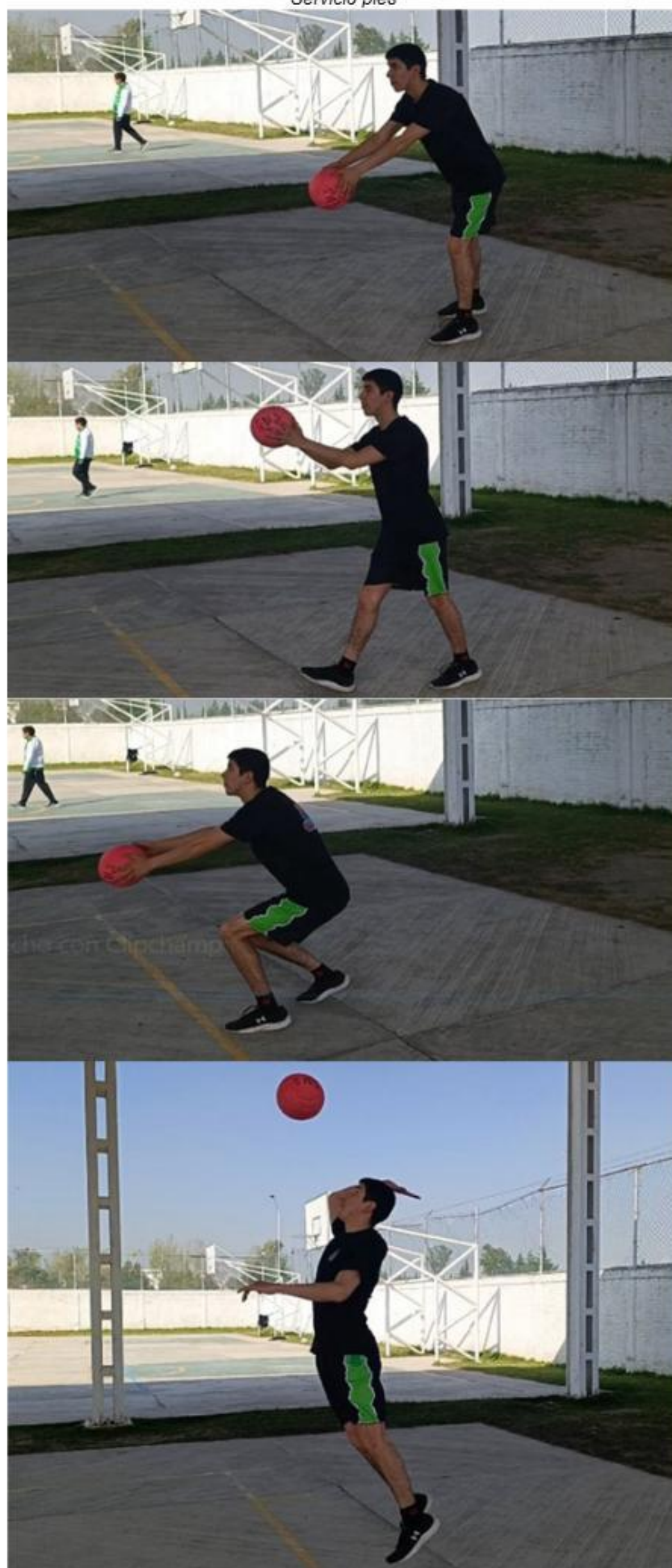
Figura 8.
Servicio pies

Técnica del servicio con salto

- Inicialmente, se deberá estirar un brazo acompañando el balón en un movimiento ascendente.
- El brazo contrario se flexionará, posteriormente se extenderá y se hará contacto con el balón con la palma de la mano.
- El contacto con la pelota debe ser firme y en el centro, asegurando precisión.
- Es esencial practicar lanzamientos consistentes, ya que esto mejora el control en el servicio (Ferreira et al., 2020).
- Para los pies, se debe tener una pierna adelantada para posteriormente dar dos pasos y saltar.
- En el momento de saltar también se impulsará la pelota hacia arriba, buscando el contacto como se mencionó anteriormente.

Recuerda

- Un servicio con potencia y buena dirección puede resultar en un punto fácil.
- Un servicio con alta efectividad desestabiliza la defensa del equipo contrario, permitiendo tener mejores oportunidades de ataque (Peterson & Carter, 2018).



Nota. Fuente: González V. A (2024). fotografía. [pies servicio].



Introducción

Este e-book de Actividades Físicas y Deportivas II, es la representación a un periplo que trasciende el movimiento físico para explorar la importancia del autoconocimiento, la comunicación y el desarrollo personal, creado como un recurso educativo integral que está diseñado para inspirar a los educandos a cultivar habilidades físicas, emocionales y sociales fundamentales para una vida plena.

Desde la importancia de la expresión corporal como canal entre el interior y el exterior, hasta la práctica técnica del voleibol como medio de aprendizaje y colaboración, cada módulo es una invitación a descubrir el potencial transformador de las actividades físicas y deportivas.

Este e-book es una herramienta que promueve la creatividad, la resiliencia y el trabajo en equipo, promoviendo una visión integradora del desarrollo humano que conecta el cuerpo, la mente y las emociones en un contexto educativo y lúdico.





Actividades Físicas y Deportivas II

Actividades físico-deportivas a través del voleibol

Puedes ver la secuencia completa en el siguiente [enlace](#).

Video 1.
Servicio (saque)



Nota. Fuente: CuFyDe.(2024). Video. [Servicio (saque)]. <https://youtu.be/qjT5g7p85tU>



Actividad 3. Servicio con salto

Instrucciones: contesta el siguiente ejercicio, para dar inicio da [clic aquí](#).





Voleo

El voleo o toque de dedos es el gesto técnico que se utiliza para realizar el pase de colocación, su uso principal es colocar el balón en alguna zona de la red, en posición de ser atacado por otro compañero (por lo regular remate, 3er toque) sus principales componentes en esta ejecución técnica son: control y precisión. Se considera uno de los fundamentos más importantes, ya que ayuda a que los jugadores tengan un buen control y estabilidad en el juego.

Figura 9.
Voleo



Nota. Fuente: Ugarte H. G (2024). Creación propia con Open AI. [Voleo]. <https://chatgpt.com/c/670de48e-4278-8011-b6ff-00ac0efa89b3>



Tipos de voleo

- Voleo de frente: La forma más común de voleo, en la que la pelota se recibe frente al jugador. Es ideal para armar el ataque del equipo (Hernández et al., 2021).
- Voleo hacia atrás: Consiste en enviar la pelota hacia atrás, generalmente utilizado cuando el jugador no puede girarse completamente. Es una técnica avanzada que requiere gran control y precisión (Rodríguez, 2019).
- Voleo lateral: Este voleo guarda las mismas características iniciales que el voleo por arriba o de frente, pero antes del contacto el jugador se coloca lateral a la dirección del voleo.

Técnica del voleo

- Forma un triángulo con los dedos pulgares e índices y mantén los codos ligeramente flexionados.
- El contacto debe realizarse con las yemas de los dedos, evitando las palmas.
- Previo a el toque del balón con las manos el uso de las piernas también es importante, las piernas deben de estar semi flexionadas (Ferreira et al., 2020).
- Cuando se tiene el contacto de las manos con el balón y se extienden los brazos también se extienden las piernas para incrementar la fuerza del balón.

Figura 10.
Voleo manos



Nota. Fuente: González V. A (2024). Fotografía. [voleo manos].



Importancia del Voleo

- **Estabilidad y Control:** un voleo efectivo permite estabilizar el juego y asegurar que el equipo pueda construir una jugada de ataque.
- **Flexibilidad y Coordinación:** mejorar el voleo desarrolla la capacidad de reaccionar ante distintas trayectorias y velocidades de la pelota.
- **Apoyo al Ataque:** un buen voleo ayuda a que el colocador organice un ataque, permitiendo a los atacantes recibir la pelota en una posición favorable (Peterson & Carter, 2018).

Ejercicios para Mejorar el Servicio y el Voleo

- **Servicio:** practicar el lanzamiento y golpeo contra una pared, ayuda a mejorar la técnica y la consistencia del servicio sin la presión de un partido (Rodríguez, 2019).
- **Voleo:** practicar voleo de “pared”, realizando autopases de voleo hacia una pared, también se puede agregar al ejercicio sentadilla, estos ejercicios permiten desarrollar precisión y control (Hernández et al., 2021).

Figura 11.
Voleo completo



Nota. Fuente: González V. A (2024). fotografía. [voleo completo].



Actividades Físicas y Deportivas II

Actividades físico-deportivas a través del voleibol

Puedes ver la secuencia completa en el siguiente [enlace](#).

Video 2.
El Voleo



Nota. Fuente: CuFyDe.(2024). Video. [El voleo]. <https://youtu.be/qjT5g7p85tU>



Actividad 4. Voleo

Instrucciones: contesta el siguiente ejercicio, para dar inicio da [clic aquí](#).

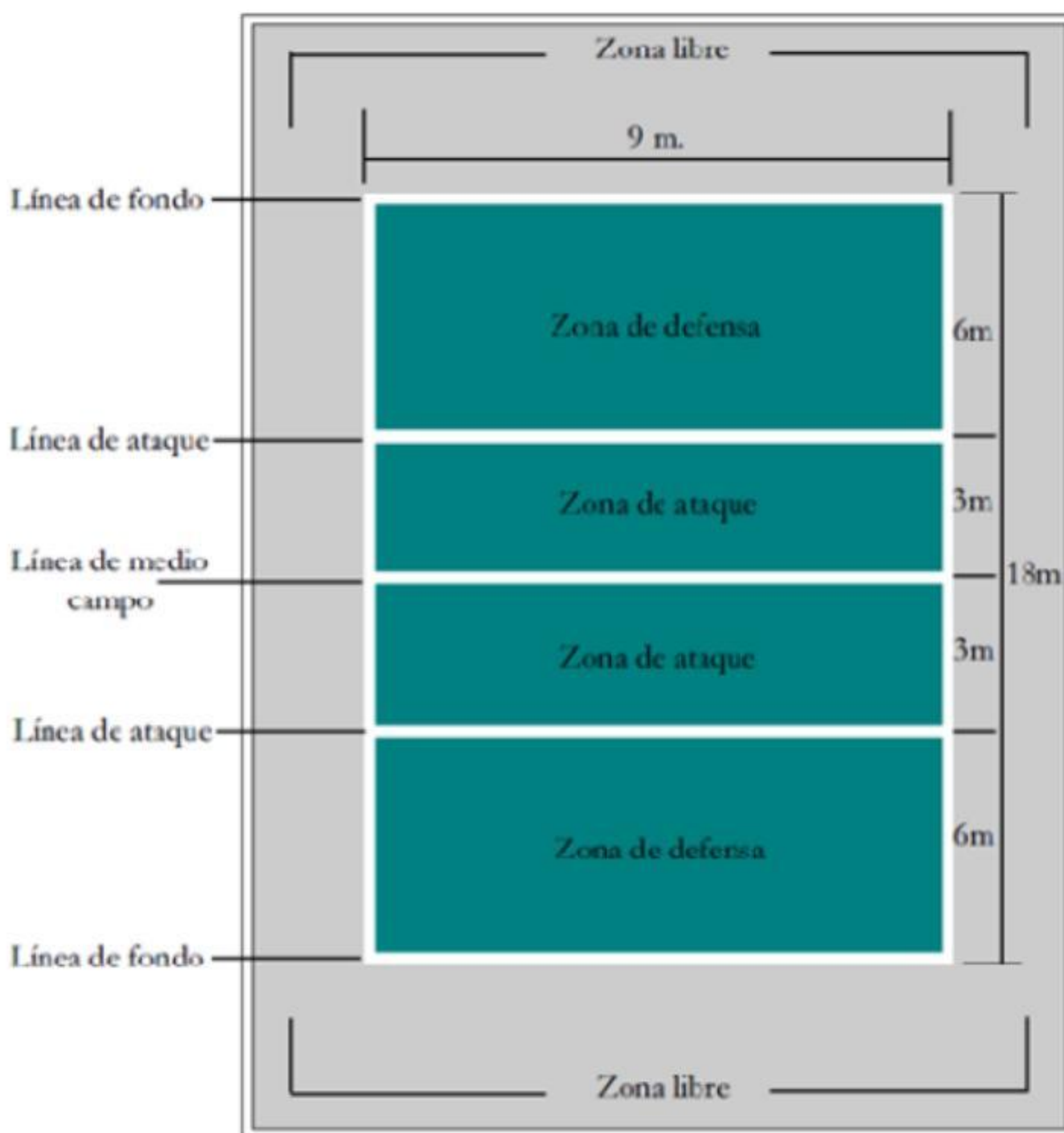




La Cancha

El área de juego incluye el campo de juego y la zona libre. Debe ser rectangular y simétrica. El campo de juego es un rectángulo de 18 x 9 m, rodeado por una zona libre de un mínimo de 3 m de ancho en todos sus lados. El espacio de juego libre es el espacio sobre el área de juego, libre de todo obstáculo. El espacio de juego libre debe medir un mínimo de 7 m de altura a partir de la superficie de juego. (FIBV, 2024)

Figura 12.
Cancha



Nota. Fuente: Cortina, G.C. (2007). Voleibol. Fundamentos técnicos. (1ª ed., p. 9) editorial Facultad de Estudios Superiores Zaragoza.

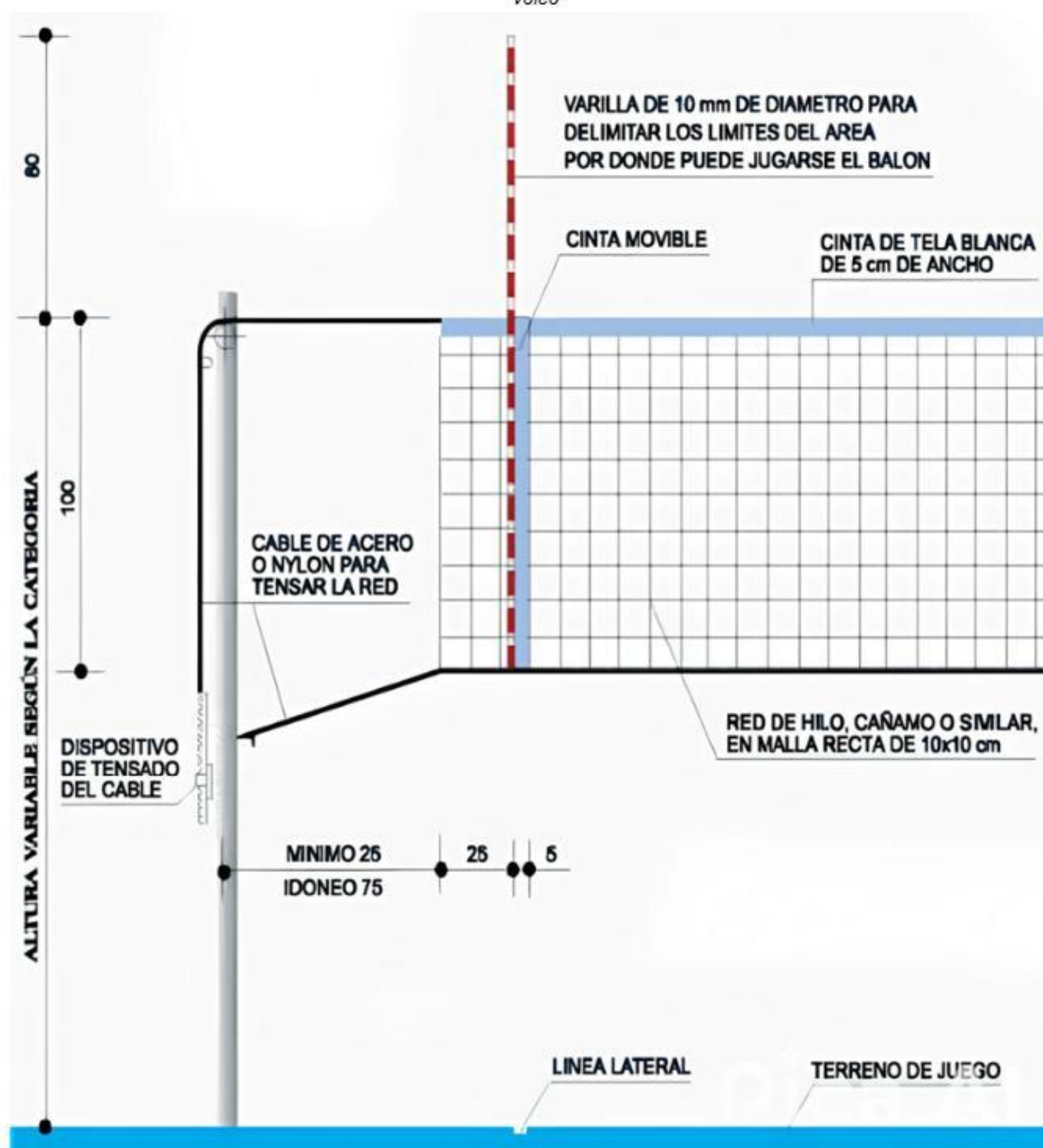
Red y Postes

Ubicada verticalmente sobre la línea central hay una red, cuyo borde superior se coloca a una altura de 2.43 m para los hombres y 2.24 m para las mujeres.

La red mide 1 m de ancho y 9.50 m a 10 m de largo, y está hecha de malla negra a cuadros de 10 cm por lado.

A lo largo de su borde superior hay una banda horizontal de 7 cm de ancho, hecha de lona blanca doblada y cosida en toda su extensión. En cada extremo la banda tiene una perforación por la que pasa una cuerda para sujetarla a los postes y mantener su parte superior tensa. (FIBV, 2024)

Figura 13.
Voleo



Nota. Fuente: Cortina. G.C. (2007). Voleibol. Fundamentos técnicos. (1ª ed., p. 10) editorial Facultad de Estudios Superiores Zaragoza.



El Balón

El balón debe ser esférico, hecho con una cubierta de cuero flexible o cuero sintético, con una cámara de caucho o material similar en su interior. Su color puede ser uniforme y claro, o una combinación de colores. El material de cuero sintético y la combinación de colores de los balones usados en Competencias Oficiales Internacionales deben cumplir con los requisitos de la FIVB. Su circunferencia es de 65-67 cm y su peso es de 260-280 g. Su presión interior debe ser de 0.30-0.325 kg/cm² (4.26 a 4.61 psi) 294.3 a 318.82 mbar o hPa). (FIBV, 2024)

Figura 14.
Balón moderno



Nota. Fuente: Imagen tomada para fines académicos de: Balón Mva 330 Mikasa Voleibol Profesional Talla 5 Original

Equipos

Para el partido, un equipo puede componerse de un máximo de 12 jugadores, más— Staff Técnico: un entrenador, un máximo de dos entrenadores asistentes, — Staff Médico: un terapeuta del equipo y un médico. Solo aquellos registrados en la hoja de anotación pueden entrar normalmente al área de competencia / área de control y pueden participar del calentamiento oficial y del partido. (FIBV, 2024)

Indumentaria

La indumentaria de los jugadores consiste en camiseta, pantalón corto y medias (el uniforme de juego) y zapatos deportivos.



Actividades Físicas y Deportivas II

Actividades físico-deportivas a través del voleibol

El diseño y color de las camisetas, pantalones cortos y medias deben ser uniformes para todo el equipo (excepto para el Líbero). Los uniformes deben estar limpios.

Los zapatos deben ser livianos y flexibles, con suela de goma o caucho sin tacón.

Las camisetas de los jugadores deben estar numeradas del 1 al 20. (FIBV, 2024)

Figura 15.
Uniforme



Nota. Fuente: FIVB, (2021).
OGTeamsUniformGuidelinesv11101123.pdf

Imagen [Uniforme]. FIVBVBParis-2024-



Actividades Físicas y Deportivas II

Actividades físico-deportivas a través del voleibol



Actividad 5. Cancha voleibol

Instrucciones: contesta el siguiente ejercicio, para dar inicio da [clic aquí](#).



Actividad 6. Ejercicio autoevaluable

Instrucciones: Para reforzar los temas vistos en este Módulo III, realiza el siguiente ejercicio, para comenzar, revisa en la plataforma SEDUCA la sección de Actividades (Estudiante) y responde a la actividad denominada M3 Cuestionario Final.



Módulo I

Corporeidad y movimiento

Propósito del Módulo

Utilizar la corporeidad como un medio para la expresión de sus emociones.



Resumen

Como pudiste observar, en este módulo aprendimos un poco de la historia de voleibol, su origen en EE. UU. y su llegada a nuestro país, es un deporte muy divertido y su dinamismo permite jugar en cualquier parte, también se aprendieron dos fundamentos básicos como son el saque y el voleo, con los cuales si practicas constantemente podrás dominarlos y tener un dominio importante en la cancha a la hora de jugar, te invitamos a que sigas practicando y en el próximo módulo aprenderemos más cosas de este hermoso deporte.





Glosario

Acomodos: distribución o ajuste de los jugadores con una posición específica en una jugada, para optimizar la estrategia de juego.

Adaptabilidad: es la capacidad del deportista o de un equipo para hacer ajustes de manera rápida y efectiva ante situaciones, condiciones o estrategias del equipo contrario.

Área de saque: es el espacio delimitado detrás de la línea de fondo, desde donde un jugador realiza un saque para iniciar una jugada.

Bajo impacto: actividad o ejercicio de baja intensidad, que genera poca presión sobre las articulaciones, es ideal para personas con lesiones o restricciones físicas o también para evitar lesiones.

Caucho: material sintético muy utilizado en balones baratos y de menor calidad. Si bien es duradero, no es de buena calidad para el juego a diferencia de otros materiales.

Colocación: acción de situar la pelota de una manera estratégica para facilitar un contraataque eficaz.

Cuero sintético: material artificial diseñado para imitar al cuero natural, es muy usado en la fabricación de balones debido a su resistencia, durabilidad, menor costo y facilidad de mantenimiento.

Dejadita: técnica usada para hacer un movimiento suave y engañoso, colocando el balón en un lugar muy cercano a la red e inesperado para el equipo adversario.

Efecto: movimiento intencional que se le da al balón, como lo son: giros, cambios de trayectoria, etc., los cuales dificultan la recepción o control por parte de los adversarios.

Estabilidad: es la capacidad de un individuo de mantener el equilibrio en la ejecución de una acción deportiva, como puede ser durante un salto, golpeo al balón o cambio de dirección.

Estándares: conjunto de reglas o normas aceptadas a nivel internacional para que se garantice la uniformidad de reglamentos, equipos o procedimientos en el deporte.

Estandarizar: son procesos que se utilizan para unificar criterios y métodos en el deporte, para asegurar que todos los participantes tengan las mismas reglas o especificaciones

Finta: es un movimiento de engaño que realiza un jugador para confundir a su adversario y lograr una ventaja táctica.

Flotación: fenómeno aerodinámico que le ocurre al balón cuando se desplaza por el aire sin un giro significativo, el cual provoca una trayectoria impredecible o irregular.

Inclusión: política que busca garantizar la participación de cualquier persona aun con diferentes capacidades, géneros o condición social.

Líbero: jugador de voleibol con especialización en defensa, cuya función principal es recibir saques y remates, el cual no puede atacar ni bloquear, tiene un uniforme de diferente color al resto de sus compañeros.

Normativas: conjunto de normas, reglas y regulaciones que rigen un deporte en específico y que sirve para garantizar su práctica justa y ordenada.

Potencia: es la capacidad de un deportista de aplicar fuerza máxima en el menor tiempo posible, es crucial en las actividades como lo son los saltos, golpeo del balón o lanzamientos.

Precisión: habilidad de un atleta para realizar una acción en el deporte con mucha exactitud, como es: colocación del balón en un punto específico del campo de juego.

Precursor: persona que marca el inicio o desarrollo de un deporte, ya sea como inventor o innovador

Punto: unidad de puntuación en voleibol, es otorgada cuando se cumple una acción reglamentada como puede ser ganar una jugada.

Recepción: es la acción de controlar o manejar el balón que proviene del adversario, como puede ser un saque o remate.

Receptor: es el jugador encargado de recibir y controlar el balón durante una jugada inicial o durante el transcurso del partido.



Recreativo: actividad deportiva que se realiza con fines lúdicos o de entretenimiento, también como relajación o socialización y dando un énfasis no competitivo.

Simétrica: atributo de equilibrio o correspondencia en el diseño, estructura y/o distribución, en los equipos o zonas de campo deportivos.

Zona libre: espacio alrededor del terreno de juego, sin obstáculos, que permite el desplazamiento de jugadores y el desarrollo de jugadas.



Referencias

- Cortina, C. A. (2007). Voleibol, Fundamentos Técnicos. Editorial UNAM.
- Federation International of Volleyball. (2020). History of Volleyball and FIVB. <https://www.fivb.com>
- Federación Internacional de Voleibol. (2024, 1 de enero). Reglas oficiales de voleibol 2021-2024 (versión 01b). FIVB. https://www.fivb.com/wp-content/uploads/2024/03/FIVB-Volleyball_Rules2021_2024-SP-v01b.pdf
- Federación Mexicana de Voleibol. (2020). Historia del voleibol en México. <https://www.fmvb.com.mx>
- Ferreira, J. A., Silva, R. A., & Moreno, D. S. (2020). Fundamentos técnicos del voleibol: Análisis y práctica deportiva. Editorial Deportiva.
- Gutiérrez, F., & Rodríguez, J. (2017). Historia del voleibol: Origen, evolución y expansión internacional. Editorial Deportiva.
- Hernández, M. P., Torres, L., & Calderón, A. (2021). Estrategias avanzadas de voleibol. Editorial de Deportes.
- Morgan, W. G. (1895). Desarrollo del voleibol como deporte recreativo. Publicación de la YMCA.
- Peterson, J., & Carter, S. (2018). Técnicas y tácticas en el voleibol competitivo. Sports Publishing.
- Rodríguez, C. L. (2019). Voleibol para principiantes y avanzados: Entrenamiento y técnicas básicas. Editorial Deportiva.



Módulo IV

Actividades físico-deportivas a través del voleibol

Propósito del Módulo

Practica los diferentes fundamentos técnicos del voleibol por medio de las actividades lúdicas, para mejorar su condición física.



Presentación

El voleibol conserva desde su creación ciertas características distintivas y esenciales como lo son red, balón, cancha, así como ciertos elementos: fildeo, remate y bloqueo entre otros.

Es uno de los deportes más relevantes a nivel mundial ya que cuenta con un gran número de federaciones afiliadas, gran audiencia televisiva, seguidores en redes sociales, cuenta con una cifra considerable de jugadores registrados y una imagen dinámica, limpia, llamativa, ya que es un deporte altamente competitivo que ofrece un espectáculo de alto nivel. Así mismo, fomenta la cooperación, comunicación, compañerismo dando la oportunidad de disfrutar de una competencia divertida que permite ejercitarse de una forma activa y saludable.





4.1 Practica los diferentes fundamentos técnicos del voleibol

4.1.1 Recepción o fildeo

Kenny & Gregory (2008) nos menciona que también es llamado “pase de antebrazos” y que este es una de las habilidades técnicas más importantes en el voleibol. Esta técnica es utilizada principalmente en el primer toque de la recepción y de la defensa, ya que este será el primer pase hacia en armado del ataque contra en rival; se requiere de una buena coordinación óculo-manual, así como de velocidad de desplazamiento para lograrlo con eficiencia.

Figura 1.
Recepción baja



Nota. Fuente: Avila V: R (2024). Creación propia con Open AI. [Servicio]. <https://chatgpt.com/c/670de48e-4278-8011-b6ff-00ac0efa89b3>



Kenny & Gregory (2008) citado en Inostra-Yañez-Donoso-Soto (2022, 20 de abril), se menciona:

Posición en espera de la recepción baja/fildeo

- Los pies están separados por lo menos a la anchura de los hombros con el pie derecho ligeramente adelantado.
- La cabeza está por delante de los hombros.
- Los hombros están por delante de las rodillas y las rodillas están flexionadas.
- El cuerpo adopta una cómoda postura media.
- El peso del cuerpo recae sobre la mitad anterior de los pies con los dedos apuntando en línea recta hacia adelante.
- Los brazos están relajados con los codos flexionados y las manos hacia arriba dentro de su campo de visión.
- El cuerpo está recto con el pecho hacia arriba, no doblado por la cintura.

Posición V de recepción baja/fildeo

- Mantenga el balón entre el cuerpo y la red, incluso durante el desplazamiento.
- Adopte una postura equilibrada, antes del movimiento o del contacto.
- Mantenga las manos enfrente del cuerpo con los codos estirados cuando forme y dirija la plataforma (antebrazos) hacia el balón.
- Mantenga las muñecas paralelas y los pulgares apuntando al suelo.
- Entrelace las manos cómodamente juntando la parte carnosa de los pulgares.

Contacto

- Disponga una plataforma o posición relajada, pero firme para que el balón rebote sobre ella.
- Contacte el balón con los antebrazos entre los codos y las muñecas.
- Oriente la plataforma o posición en la dirección en la que pretenda enviar el pase.

Movimiento y terminación baja/fildeo

- Impulse el balón hacia el objetivo.
- Mantenga las rodillas flexionadas mientras da un paso hacia el blanco y echa el peso hacia delante.
- Mantenga los brazos en una plataforma firme pero flexible.
- Recupere la posición y esté preparado para continuar el juego después del contacto.

Técnica de la recepción baja/fildeo

- Inicialmente, se deberá estirar un brazo con la palma de la mano extendida.
- La mano contraria se colocará encima de la primera.
- Deberás unir las puntas de los dedos pulgares.
- Empuja los dedos hacia el piso para que los antebrazos sobresalgan.
- La recepción es con los antebrazos.



Figura 2.
Recepción baja



Nota. Fuente: González V. A (2024). fotografía. [manos recepción baja].



Figura 3.
Recepción baja



Nota. Fuente: González V. A (2024). fotografía. [manos recepción baja].