Universidad Autónoma
del Estado de México

E-BOOK

ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS III

3ER. SEMESTRE

Rosalba Avila Vera
Janet Michua Orihuela
Armando González Valdés



Presentación

El módulo I está organizado en dos temas, en el primero se continúa con la evaluación física inicial, la cual permitirá identificar avance en el que se encuentran la condición física, en comparación con los semestres anteriores.

En el segundo tema se mencionan diferentes conceptos clave como: género, estereotipos de género, inclusión y diversidad en las actividades físicas y deportivas.

Antes de comenzar se te pide realizar la siguiente actividad.



Actividad 1. Evaluación diagnóstica

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: MI Evaluación Diagnóstica.



3.3.1 Picado

El pase picado se utiliza cuando entre el jugador que tiene posesión el balón y el objetivo hay un defensor; se hace botar el balón en el piso por un costado del jugador defensor. Pudiendo llevar el balón a un alero al final del contraataque o a un jugador que esté libre para tiro a canasta o realizar otro pase; esta acción es más lenta ya que el balón debe tocar el suelo. Se debe realizar a una distancia que permita al receptor tomarlo a la altura de la cintura; tomando en cuenta que la distancia factible será a dos tercios del camino o a unos pasos adelante del objetivo. Cuando se está muy cerca del punto el bote deberá ser lento y alto evitando que sea interceptado; el balón ira donde los dedos lo dirijan, por lo cual se deberá apuntar con los dedos hacia el objetivo y con las palmas hacia abajo.

Figura 9.
Picado



Nota. Fuente: Michua O. J. (2025). Creación propia con Open AI. [Picado]. https://chatgpt.com

Fase de preparación

1. Localizar objetivo sin mirarlo
2. Postura equilibrada
3. Manos ligeramente detrás del balón
4. Manos en posición relajada
5. Balón en la cintura

Fase de ejecución

1. Localizar objetivo sin mirarlo
2. Mirar a otro sitio o fintar antes de pasar
3. Dar un paso en dirección del pase
4. Extender rodillas, espalda y brazos
5. Utilizar fuerza de muñecas y dedos
6. Igualar fuerzas de ambas manos
7. Impulsar balón con índice y corazón
8. Apuntar a dos tercios de distancia
9. Botar a la altura de la cintura

Fase de seguimiento

1. Localizar objetivo
2. Brazos extendidos
3. Palmas hacia abajo
4. Dedos apuntando al objetivo (Wissel, 2002)

Figura 10.
Pase picado dos manos



Nota. Fuente: Avila V., R. (2025). Creación propia con Open AI. [Pase picado dos manos]. https://chatgpt.com

Figura 11.
Pase picado una mano



Nota. Fuente: González V., A. (2025). Creación propia con Open AI. [Pase picado una mano]. https://chatgpt.com

Puedes ver la secuencia completa en el siguiente enlace.

Video 2.
Picado





Actividad 5.
Cuestionario pase picado

Instrucciones: contesta el siguiente ejercicio, para dar inicio da **clic aquí.**

Universidad Autónoma del Estado de México

Actividades Físicas y Deportivas III
Módulo III
Actividad 5. Cuestionario pase picado



3.3.2 Pecho

El pase más común es el de pecho ya que es rápido y preciso sin importar la posición de la que se realice. Para poderlo realizar se debe adoptar una postura equilibrada y estable, sosteniendo el balón con las dos manos a la altura del pecho y los codos hacia adentro, ligeramente se colocan las manos detrás del balón relajadamente. Observa el objetivo de manera indirecta para hacer una finta antes del pase, avanzando y extendiendo las piernas, espalda y brazos en dirección del objetivo. La fuerza de los dedos y muñecas se utilizarán tratando de igualar la de ambas manos, ya que la dominante tiende a ser la fuerte y los dedos índices dirigen su fuerza determinando la dirección que seguirá.

Figura 12.
Pecho



Nota. Fuente: Michua O., J. (2025). Creación propia con Open AI. [Pecho]. https://chatgpt.com

Fase de preparación

1. Localizar objetivo sin mirarlo
2. Postura equilibrada
3. Manos ligeramente detrás del balón
4. Manos en posición relajada
5. Balón al pecho
6. Codos hacia dentro

Fase de ejecución

1. Localizar objetivo sin mirarlo
2. Mirar a otro sitio o fintar antes de pasar
3. Dar un paso en dirección del pase
4. Extender rodillas, espalda y brazos
5. Utilizar fuerza de muñecas y dedos
6. Igualar fuerzas de ambas manos
7. Impulsar balón con índice y corazón

Fase de seguimiento

1. Localizar objetivo
2. Brazos extendidos
3. Palmas hacia abajo
4. Dedos apuntando al objetivo (Wissel, 2002)

Figura 13.
Pase de pecho



Nota. Fuente: Avila V., R. (2025). Creación propia con Open AI. [Pase de pecho]. https://chatgpt.com

Puedes ver la secuencia completa en el siguiente enlace.

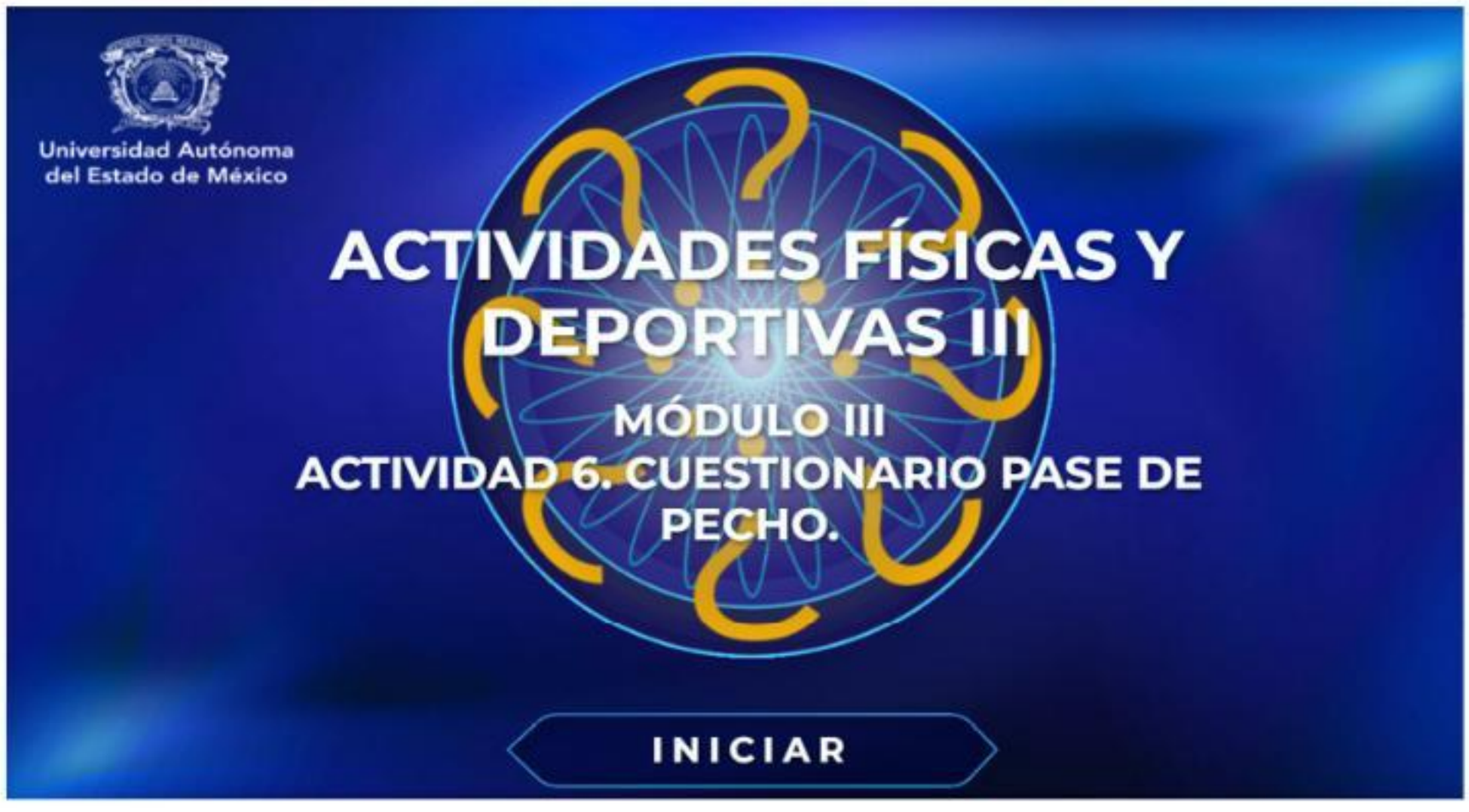
Video 3.
Pecho





Actividad 6. Cuestionario pase de pecho

Instrucciones: contesta el siguiente ejercicio, para dar inicio da **clic aquí.**



3.3.3 Béisbol (pases)

Si se requiere realizar un pase largo, utiliza el del béisbol, que te marcará ya sea la salida o un contraataque, al realizar un pase largo adelantado a un compañero de equipo que corre hacia la canasta para encestar; en una postura equilibrada pivoté sobre el pie atrasado, girando el cuerpo hacia el lado del brazo que realizará el pase, llevando el balón junto a la oreja con el codo hacía adentro, y la mano de pase atrás y la otra adelante, simulando una jugada de béisbol; manteniendo una mano en el balón de manera constante y la otra ocasionalmente acariciándolo.

Figura 14.
Béisbol



Nota. Fuente: Michua O., J. (2025). Creación propia con Open AI. [Pecho]. https://chatgpt.com

Fase de preparación

1. Localizar objetivo sin mirarlo
2. Postura equilibrada
3. Cuerpo hacia un lado
4. Peso sobre pie pivote (atrasado)
5. Mano de pase detrás de balón
6. Otra mano delante de balón
7. Manos en posición relajada
8. Balón junto a oreja
9. Codo hacia dentro

Fase de ejecución

1. Localizar objetivo sin mirarlo
2. Mirar a otro sitio o fintar antes de pasar
3. Dar un paso en la dirección de pase
4. Extender rodillas, espalda y brazo
5. Manos en balón hasta soltarlo
6. Flexionar muñecas y dedos
7. Impulsar con índice y corazón

Fase de seguimiento

1. Localizar objetivo
2. Brazo extendido
3. Palma hacia abajo
4. Dedos apuntando al objetivo (Wissel, 2002)

Figura 15.
Pase picado dos manos



Nota. Fuente: Avila V., R. (2025). Creación propia con Open AI. [Pase picado dos manos]. https://chatgpt.com

Fase de preparación

1. Localizar objetivo sin mirarlo
2. Postura equilibrada
3. Cuerpo hacia un lado
4. Peso sobre pie pivote (atrasado)
5. Mano de pase detrás de balón
6. Otra mano delante de balón
7. Manos en posición relajada
8. Balón junto a oreja
9. Codo hacia dentro

Fase de ejecución

1. Localizar objetivo sin mirarlo
2. Mirar a otro sitio o fintar antes de pasar
3. Dar un paso en la dirección de pase
4. Extender rodillas, espalda y brazo
5. Manos en balón hasta soltarlo
6. Flexionar muñecas y dedos
7. Impulsar con índice y corazón

Fase de seguimiento

1. Localizar objetivo
2. Brazo extendido
3. Palma hacia abajo
4. Dedos apuntando al objetivo (Wissel, 2002)

Figura 15.
Pase picado dos manos



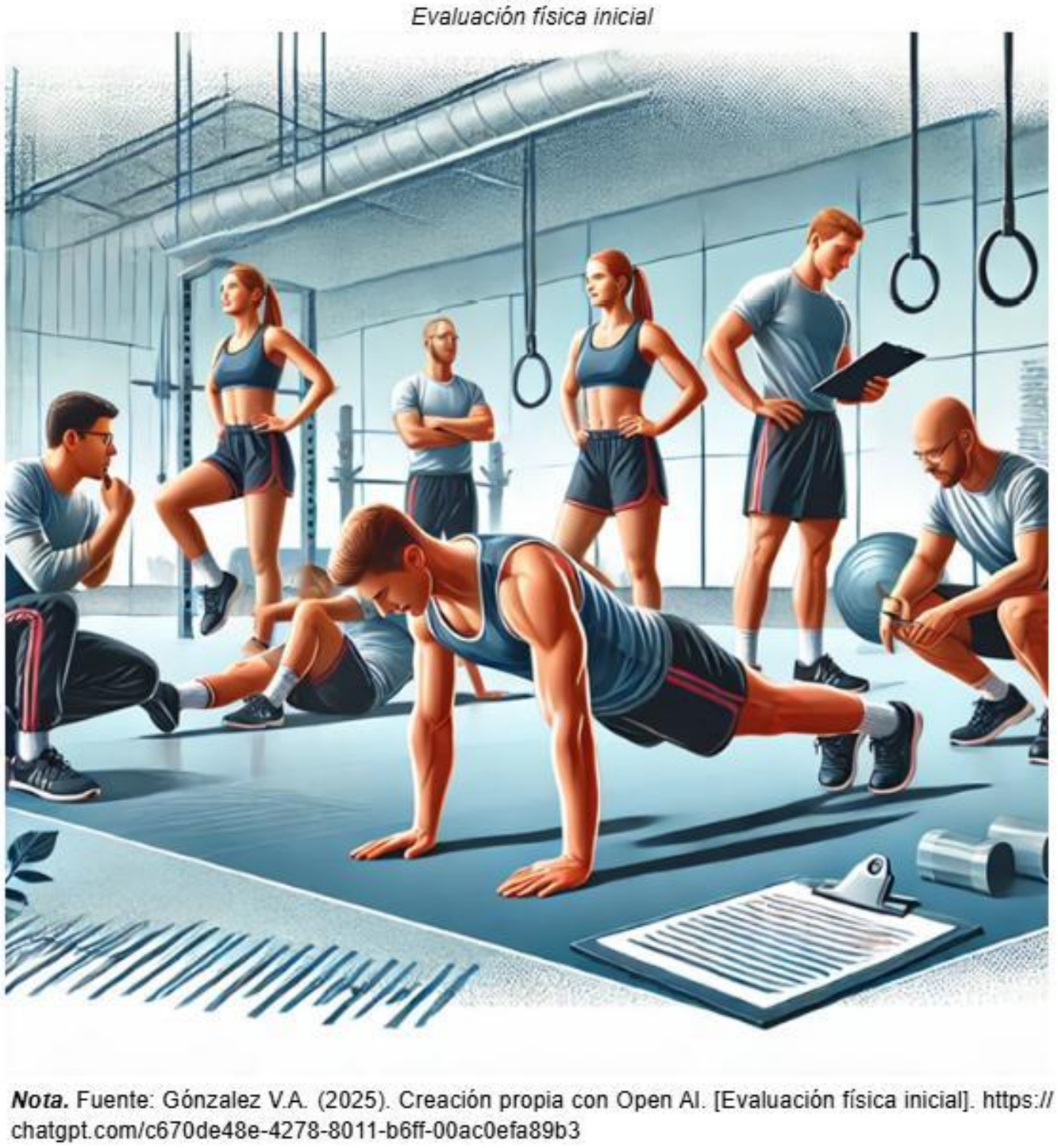
Nota. Fuente: Avila V., R. (2025). Creación propia con Open AI. [Pase picado dos manos]. https://chatgpt.com

1.1 Evaluación física inicial

Retomando a McDougall (1993), comenta que la finalidad 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 para indicar los puntos débiles y fuertes para así programar las secuencias de las actividades de una manera más acorde.

Dentro de la evaluación física inicial se pueden realizar pruebas tanto de las capacidades físicas condicionales, así como de las coordinativas, acorde a las necesidades que se tengan.

Figura 1.
Evaluación física inicial



Nota. Fuente: Gónzalez V.A. (2025). Creación propia con Open AI. [Evaluación física inicial]. https://chatgpt.com/c670de48e-4278-8011-b6ff-00ac0efa89b3

Diferencias entre actividad física, ejercicio físico y aptitud física

La actividad física

Se puede definir como cualquier movimiento corporal producido por la musculatura esquelética que resulta en gasto energético en comparación al reposo (Caspersen, 1985; Howley, 2001; Bouchard, 1994).

Fase de preparación

1. Localizar objetivo sin mirarlo
2. Postura equilibrada
3. Cuerpo hacia un lado
4. Peso sobre pie pivote (atrasado)
5. Mano de pase detrás de balón
6. Otra mano delante de balón
7. Manos en posición relajada
8. Balón junto a oreja
9. Codo hacia dentro

Fase de ejecución

1. Localizar objetivo sin mirarlo
2. Mirar a otro sitio o fintar antes de pasar
3. Dar un paso en la dirección de pase
4. Extender rodillas, espalda y brazo
5. Manos en balón hasta soltarlo
6. Flexionar muñecas y dedos
7. Impulsar con índice y corazón

Fase de seguimiento

1. Localizar objetivo
2. Brazo extendido
3. Palma hacia abajo
4. Dedos apuntando al objetivo (Wissel, 2002)

Figura 15.
Pase picado dos manos



Nota. Fuente: Avila V., R. (2025). Creación propia con Open AI. [Pase picado dos manos]. https://chatgpt.com

Fase de preparación

1. Localizar objetivo sin mirarlo
2. Postura equilibrada
3. Cuerpo hacia un lado
4. Peso sobre pie pivote (atrasado)
5. Mano de pase detrás de balón
6. Otra mano delante de balón
7. Manos en posición relajada
8. Balón junto a oreja
9. Codo hacia dentro

Fase de ejecución

1. Localizar objetivo sin mirarlo
2. Mirar a otro sitio o fintar antes de pasar
3. Dar un paso en la dirección de pase
4. Extender rodillas, espalda y brazo
5. Manos en balón hasta soltarlo
6. Flexionar muñecas y dedos
7. Impulsar con índice y corazón

Fase de seguimiento

1. Localizar objetivo
2. Brazo extendido
3. Palma hacia abajo
4. Dedos apuntando al objetivo (Wissel, 2002)

Figura 15.
Pase picado dos manos



Nota. Fuente: Avila V., R. (2025). Creación propia con Open AI. [Pase picado dos manos]. https://chatgpt.com

Puedes ver la secuencia completa en el siguiente enlace.

Video 4.
Béisbol





Actividad 7. Cuestionario pase de béisbol

Instrucciones: contesta el siguiente ejercicio, para dar inicio da **clic aquí.**





Actividad 8.
Ejercicio autoevaluable

Instrucciones: para reforzar los temas vistos en este Módulo III se te pide realizar el siguiente ejercicio, para comenzar, revisa en la plataforma SEDUCA la sección de Actividades (Estudiante) y responde a la actividad denominada MIII Ejercicio Autoevaluable.

Resumen

El básquetbol surge como alternativa para mantener en movimiento a los jóvenes, dadas las inclemencias del clima; fue creado por James Naismith en 1891, pues él no quería aplicar los deportes de contacto. Surge con 13 reglas básicas que marcan su evolución con el paso del tiempo, convirtiéndose en un deporte global.

Está regulado por la Federación Internacional de Básquetbol (FIBA) desde 1932; ha sido difundido ampliamente por instituciones como la YMCA.

La NBA fue fundada en 1946, siendo hoy la liga más importante, de la cual han surgido figuras internacionales como Jordan y LeBron James.

En 1902 llega a México el básquetbol alcanzando la notoriedad al obtener en los Juegos Olímpicos de Berlín, en 1936, medallas de bronce.

Los fundamentos técnicos del básquetbol como es el bote del balón se reconocen como una habilidad esencial de control, mejora ángulos de pase buscando cambios de dirección y busca oportunidad de tiro. Se organizan tres partes de esta técnica: preparación, adoptando una postura equilibrada con las piernas flexionadas y el cuerpo hacía adelante inclinado, manteniendo una postura erguida y usando un ritmo controlado. Por último, el seguimiento permite mantener control y cambio de dirección en la ejecución de los pases.

No solo se emplea el bote, también hay distintos tipos de pase, en esta ocasión abordaremos pase picado, el cual nos va a ayudar a sostener a un defensor, pase de pecho, el cual es rápido y preciso; se retoma el pase de béisbol, el cual es funcional para distancias largas en contraataque. Tiene fases específicas como es la preparación, ejecución y seguimiento en las cuales es apremiante tener cuidado con la postura, muñecas, dedos e intención táctica.



Glosario

- **Adversario:** persona contraria o enemiga.
- **Adversas:** opuesto materialmente a algo o colocado enfrente de ello.
- **Afiliación:** incorporar o inscribir a alguien en una organización o grupo.
- **Albergando:** dar albergue u hospedaje a alguien.
- **Centroamericano:** que pertenece a la región geográfica dentro del continente Americano comprendido dentro de América del Norte y América del Sur.
- **Conmemoración:** recuerdo de una persona o de un evento histórico o religioso con el fin de preservar su memoria; son periódicas, generalmente coinciden con el nacimiento o la muerte de una persona.
- **Debutó:** presentarse por primera vez ante el público.
- **Dribling:** habilidad de mover el balón con los pies o con los dedos mientras se evade a los oponentes.
- **Ejecuta:** realizar, llevar a cabo o cumplir algo, ya sea una acción, un plan, una orden o incluso una sentencia judicial.
- **Equitativa:** justo e imparcial, especialmente la distribución de recursos u oportunidades.
- **Erguida:** levantar y poner derecho a alguien o algo, especialmente el cuello o la cabeza.
- **Factible:** posible de hacer o realizable; puede ser llevado a cabo, teniendo en cuenta los recursos y circunstancias disponibles.
- **Fundamento:** técnica o estrategia básica que un deportista debe dominar para participar en un deporte especifico, así como los principios que guía el entrenamiento deportivo.
- **Fusionó:** unir o juntar dos o más cosas en una sola, generalmente mediante un proceso físico.
- **Globalización:** proceso de creciente interconexión y dependencia entre países, principalmente a través del comercio, las finanzas y el flujo de información, personas y capital.
- **Hito:** describe un punto o evento significativo que sirve como referencia, marcador clave en un proyecto, un contexto histórico o en la vida de una persona.
- **Holgadamente:** tener suficiente espacio, tiempo o recursos.
- **Interceptado:** algo que ha sido detenido o capturado antes de llegar a su destino.
- **Lucro:** ganancia o provecho que se saca de algo.
- **Metodista:** movimiento cristiano que surgió en Reino Unido en el siglo XVIII, inspirado por la vida y enseñanza de John Wesley.
- **Olímpico:** evento multideportivo internacional, organizado cada cuatro años.
- **Pensamiento táctico:** capacidad de analizar una situación, identificar las acciones necesarias y ejecutarlas eficazmente para lograr un objetivo a corto plazo.
- **Perseverancia:** mantenerse firme y constante en un acción, actitud u opinión, o en la prosecución de lo que se ha comenzado, incluso ante dificultades.
- **Pivote:** punto de apoyo o eje alrededor del cual algo gira o se sostiene.
- **Preciso:** que actúa con acierto y destreza.
- **Profesionalización:** proceso mediante el cual una actividad u oficio se transforma en una profesión, buscando mejorar la calidad, establecer estándares y desarrollar habilidades específicas.
- **Récord:** marca o mejor resultado homologado en la práctica de un deporte.

Referencias

- CONADE. (2023). *Historial del baloncesto en México*. Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. https://www.gob.mx/conade
- Gems, G. R. (2013). *Sport and the American Occupation of the Philippines: Bats, Balls and Bayonets*. Lexington Books.
- Grundy, P. (2005). *Learning to Win: Sports, Education, and Social Change in Twentieth-Century North Carolina*. University of North Carolina Press.
- International Olympic Committee. (2021). *Basketball-History of Basketball at the Olympic Games*. https://olympics.com
- Lazenby, R. (2014). *Michael Jordan: The Life*. Little, Brown and Company.
- Lipsyte, R. (2002). *Women in Sports: Breaking Barriers, Facing Obstacles*. Enslow Publishers.
- Naismith, J. (1941). *Basketball: Its Origin and Development*. Association Press.
- Peterson, R. W. (2002). *Cages to Jump Shots: Pro Basketball's Early Years*. University of Nebraska Press.
- Pluto, T. (1992). *Tall Tales: The Glory Years of the NBA*. Simon & Schuster.
- Viva Basquet. (2015, 19 de abril). *Historia de la FIBA*. https://vivabasquet.com/12844-historia-de-la-fiba/
- Wissel, H. (2002). *Baloncesto: aprender y progresar.* Editorial Paidotribo.



Módulo IV

Actividades físico-deportivas a través del básquetbol/parte II

Propósito del Módulo

Practicar los fundamentos técnicos, como tiro a la canasta y dribling, por medio de actividades lúdicas para mejorar su condición física, su comunicación asertiva y empática.

Presentación

Una de las disciplinas deportivas practicada a nivel mundial con un buen número de participantes es el básquetbol, ya que se puede ver desde el ámbito deportivo como educativo y formativo, coadyuvando al desarrollo social, emocional y físico de los estudiantes. En este módulo se retomará la práctica de los fundamentos del básquetbol: bote de balón (dribling) y tiro a la canasta; a través de actividades lúdicas en pro del mejoramiento de la condición física, así como el fortalecimiento de habilidades como la comunicación empática y asertiva en el entorno grupal, social, familiar y emocional del educando.

La importancia estratégica del tiro a la canasta dentro del juego, así como su técnica, fases, factores psicológicos relacionados con la confianza y los tiros más comunes (suspensión, libre, gancho, entre otros), serán analizados, destacando que el tiro, más que una acción técnica, es un proceso que incluye aspectos emocionales y mentales; y para poderlos ejecutar se necesita autoconocimiento y perseverancia.

La técnica base para el desplazamiento y control de balón se conoce como dribling; existen el de velocidad, cambio de dirección y protección, los cuales tienen fases mecánicas como la postura, el uso adecuado de extremidades y la percepción del entorno. Dentro de este módulo encontrarás materiales audiovisuales de apoyo, desarrollo y ejercicios prácticos de esta habilidad.

Por último, se llevará a cabo la evaluación física final, herramienta que permite ver la evolución de las capacidades físicas: velocidad, fuerza, flexibilidad y resistencia, por medio de pruebas estandarizadas y tablas de clasificación por sexo, las cuales permiten medir el rendimiento físico y realizar una reflexión personal sobre los logros obtenidos.





Actividad 1. Evaluación diagnóstica

Instrucciones: antes de iniciar con la revisión de los contenidos del módulo IV, 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: MIV Evaluación Diagnóstica.

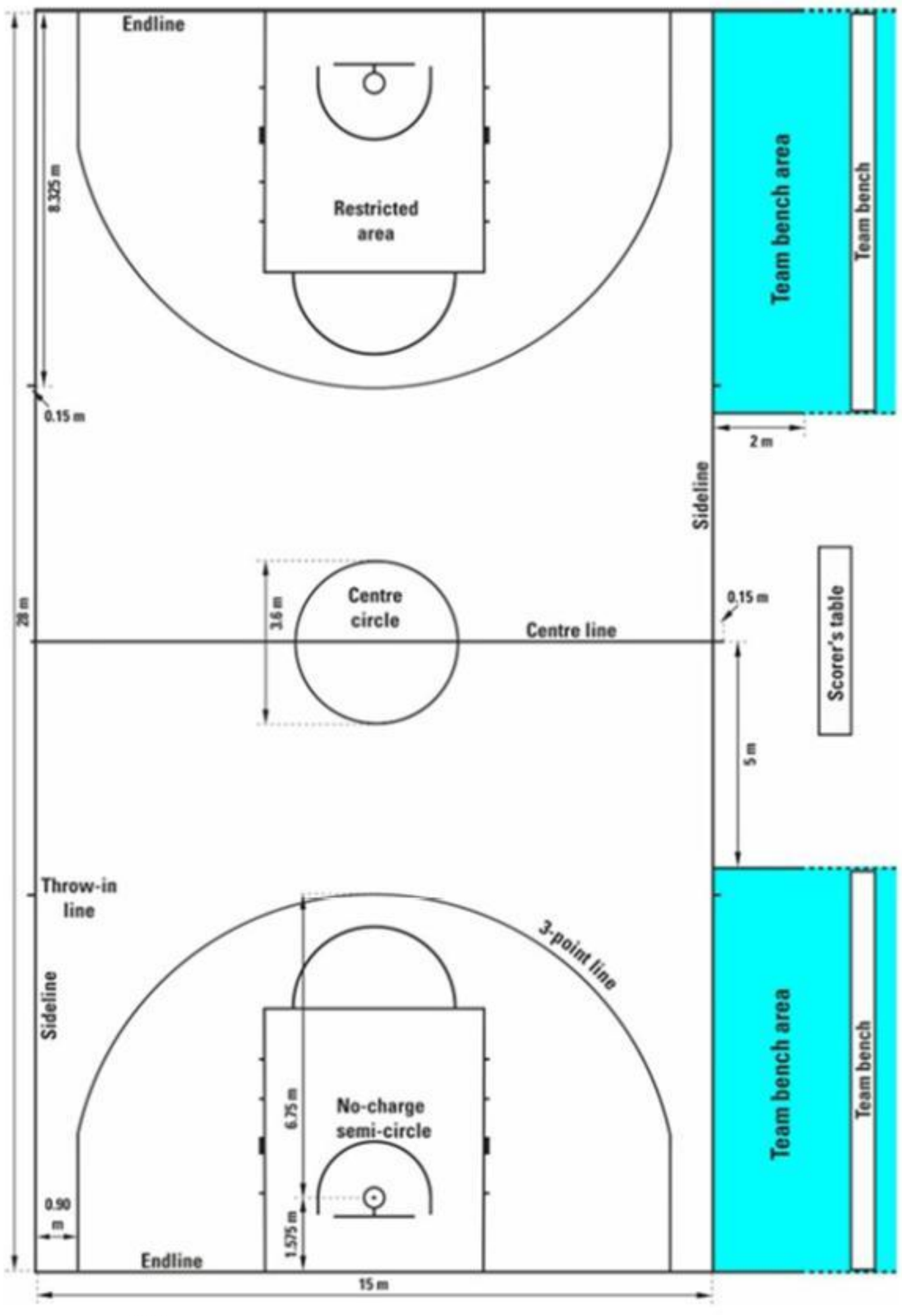


Cancha

a) Dimensiones: debe tener una superficie dura y plana, libre de obstáculos, mide 28 metros de largo por 15 metros de ancho, medidas desde el borde interior de las líneas de demarcación.

b) Líneas de saque: son cuatro líneas de saque en las bandas laterales, dos de cada lado, de 0.15 metros de longitud, están situadas fuera de la cancha, con el borde exterior de cada línea a 8.325 metros del borde interior de la línea de fondo más cercana.

Figura 1.
Cancha



Nota. Fuente: Fédération Internationale de Basketball (FIBA). (2024). Imagen. [Cancha]. https://assets.fiba.basketball/image/upload/documents-corporate-fiba-official-rules-2024-v10a.pdf

Siguiendo esto, Vargas (1988) menciona que la actividad física es realizada como parte de la vida misma en momentos laborales, domésticos y de ocio; sin ser sistemática o dirigida, es decir que los efectos producidos no son orientados ni busca aumentar el rendimiento.

Heyward (como se citó en Vargas, 1988) define la actividad física regular como "El ejercicio dinámico que hace intervenir a grandes grupos musculares durante un mínimo de 20 minutos, 3 veces por semana, a una intensidad del 60% del VO2máx.

Entendiendo por esto que, desde el simple hecho de caminar a la escuela, casa, oficina o al realizar cualquier actividad que requiera movimiento corporal, ya estamos activando nuestro cuerpo en pro de la salud y quema de kilocalorías.

Dentro de las actividades cotidianas se encuentran el trabajo, bañarse, el descanso, alimentarse, vestirse, el deporte, etc. El gasto por actividad física será mayor en los individuos activos. La actividad física puede ser clasificada como anaeróbica o aeróbica de acuerdo con las vías metabólicas indicadas, fundamentalmente involucradas en la generación de energía para este tipo de actividad en particular.

El ejercicio físico

Vargas (1988) contempla el ejercicio como un acto motor sistemáticamente repetido, siendo el principal medio para realizar tareas de la educación física y el deporte. Y por otro lado los ejercicios físicos son el medio fundamental para aumentar el rendimiento deportivo.

El ejercicio físico debe estar correctamente estructurado, planeado y tener una estimulación constante para así poder resultar en el mejoramiento y mantenimiento adecuado de uno o más aspectos de la aptitud física. Dentro de las secuencias de las actividades se puede considerar la utilización de algunos componentes de la carga como son la frecuencia, intensidad y duración de la actividad.

El ejercicio físico puede ser practicado de manera lúdica, cuyo fin es preservar y conservar la salud, más no de competir; puede ser de moderada a mediana intensidad, esta va a depender de la condición física que ha sido evaluada, así como el estado de ánimo que presente al momento de realizarlo.

La aptitud física (fitness)

La terminología que contempla la aptitud física ha ido transformándose e introduciéndose en los diversos ámbitos de la sociedad, inicialmente para definir las capacidades que presentaban los soldados después de realizar pruebas físicas (Martínez, 2002).

Es la capacidad para llevar a cabo las tareas diarias con vigor y el estado de alerta, sin fatiga excesiva y con energía suficiente para disfrutar del tiempo libre y hacer frente a imprevistas situaciones de emergencia (Caspersen,1985; Howley, 2001).

En relación con la capacidad de realizar la actividad física, la aptitud física retoma ciertos atributos: cardiorespiratoria, resistencia muscular, fuerza muscular, flexibilidad, agilidad, equilibrio, tiempo de reacción y composición corporal.

La aptitud física se puede dividir en: rendimiento o habilidad y en salud, vinculada a la reducción de enfermedades y mortalidad.

El balón

Tiene las siguientes características:

a) Forma y tamaño: esférico y fabricado con material adecuado para el juego.
b) Circunferencia: entre 749 y 780 mm.
c) Peso: entre 567 y 650 gramos.
d) Presión de aire: cuando se deja caer desde una altura de 1.80 metros sobre la cancha, debe botar a una altura entre 1.20 y 1.40 metros.
e) Color y diseño: debe tener un color uniforme y cumplir con los estándares establecidos por FIBA.

Figura 2.
Balón



Nota. Fuente: Molten Corporation. (2024). Balón de baloncesto Molten B7G3800 – Tamaño 7, aprobado por FIBA. Imagen. [Balón]. https://moltenusa.com/bg3800/

Camiseta de juego

a) Color: cada equipo cuenta con dos juegos de camisetas, una de color claro (local) y otra de color oscuro (visitante).
b) Número de jugador: va en el frente con un tamaño de 10 centímetros y la espalda de la camiseta de 20 centímetros mínimo, de manera visible y clara para ambas partes.
c) Nombre del jugador: aparece en la parte superior de la espalda, con letras de altura entre 6 y 8 centímetros.
d) Logotipos
- FIBA o competición: va en el frente de la camiseta.
- Fabricante: puede ser un logotipo de hasta 20 centímetros en el frente.
- Patrocinador: un patrocinador en el frente, ubicado debajo del número, con un área máxima de 20 centímetros.

e) Símbolos nacionales: el nombre del país, el escudo o bandera pueden aparecer en el frente de la camiseta, respetando las dimensiones establecidas.

Pantalones cortos

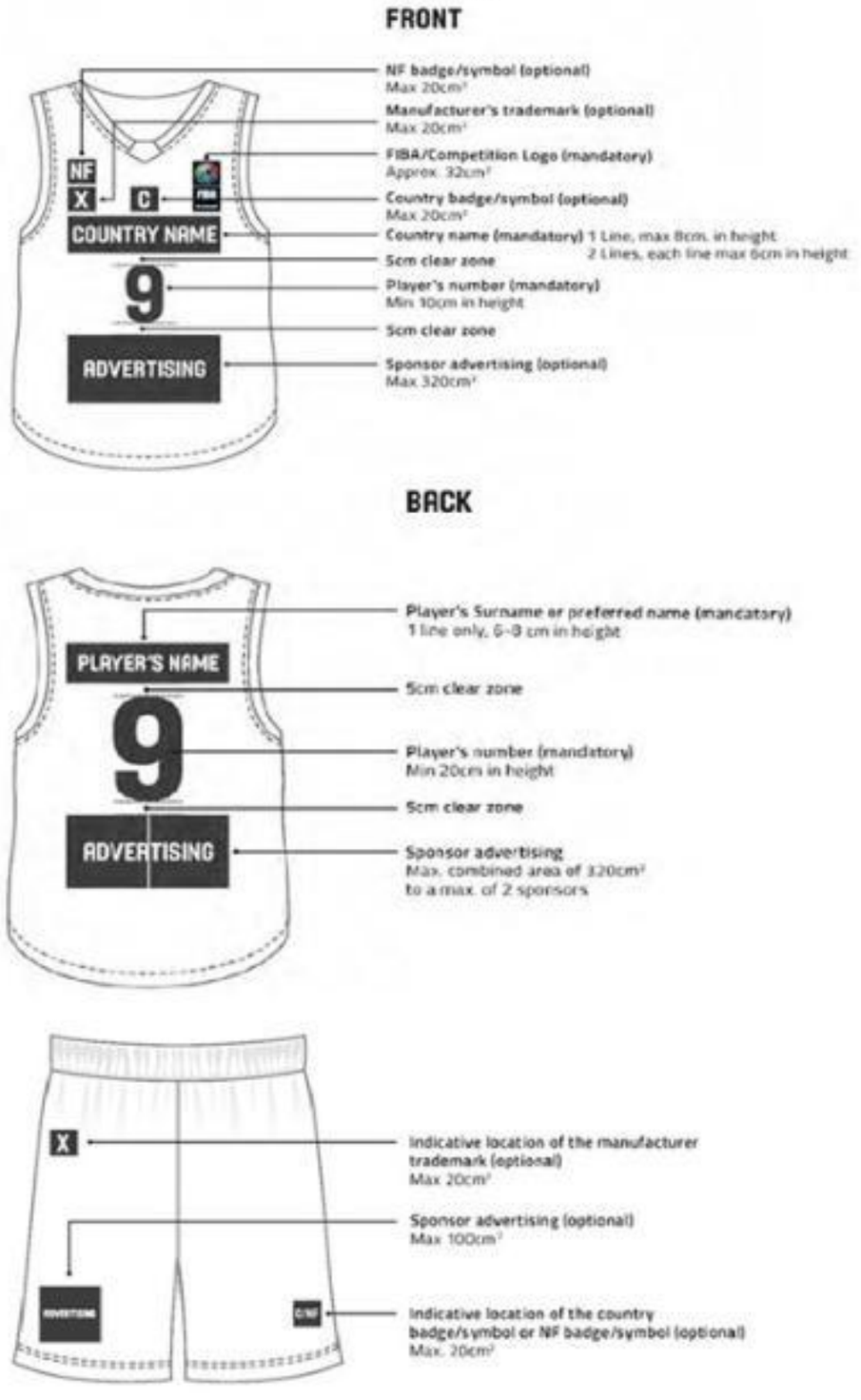
a) Número del jugador: no se permite colocar el número en los pantalones.
b) Logotipos
- Fabricante: se permite un logotipo de hasta 20 centímetros.
- Patrocinador: se permite un patrocinador en la parte frontal de la pierna derecha, con un área máxima de 10 centímetros.

c) Símbolos nacionales: el escudo o símbolo nacional puede aparecer en la pierna izquierda, con un área máxima de 20 centímetros.

Accesorios y otros elementos

a) Colores: todos los accesorios (camisetas interiores, muñequera, cinta para la cabeza, mangas, etc.) son del mismo color sólido para todos los del equipo.
b) Calzado: son de un color dominante y no se permite publicidad.
c) Prohibiciones: no se permite el uso de elementos que puedan aumentar la altura o capacidad de salto del jugador, ni aquellos que puedan causar lesiones a otros jugadores.

Figura 3.
Uniforme



Nota. Fuente: Fédération Internationale de Basketball (FIBA). (2021). FIBA Uniforms Approval Guidelines – January 2021. Imagen. [Uniforme]. https://nz.basketball/wp-content/uploads/2021/04/FIBA-Uniforms-Approval-Guidelines-January-2021.pdf

Reglas básicas del baloncesto FIBA (2024)

Número de jugadores

a) Cada equipo tiene 5 jugadores en cancha y 7 en banca como máximo.
b) Las sustituciones pueden hacerse durante interrupciones del juego y son ilimitadas.

Duración del partido

a) 4 periodos de 10 minutos.
b) Descanso de 2 minutos entre el 1° y 2° periodo y entre el 3° y 4° periodo.
c) Descanso de 15 minutos al medio tiempo.
d) Prórrogas de 5 minutos en caso de empate.

Sistema de puntuación

a) 1 punto: tiro libre
b) 2 puntos: enceste dentro del área de triple.
c) 3 puntos: enceste desde fuera del área de triple.

Tiempo de posesión

a) Para lanzar al aro se tienen 24 segundos.
b) El reloj se reinicia a 14 segundos, tras un rebote ofensivo.

Tiempos muertos (cada equipo tiene)

a) 2 tiempos muertos en la primera mitad
b) 3 en la segunda mitad
c) 1 por cada tiempo extra

Faltas

a) Un jugador puede cometer 5 faltas personales
b) A partir de la quinta falta de equipo por cuarto, se sancionan tiros libres al rival.

Ganador del partido

a) El ganador es el que anota más puntos al final del tiempo reglamentario.
b) Se juegan prórrogas de 5 minutos si hay empate, hasta que haya un vencedor.

4.1 Tiro

Lo más importante en el baloncesto es el lanzamiento; existen técnicas fundamentales como: pasar, defender, driblar y botar, las cuales incrementan el porcentaje de lanzamiento (tiro a la canasta), ya que si se sabe lanzar se minimizan las debilidades de otros fundamentos.

El lanzamiento debe ser certero, obligando al defensor a marcar de cerca, volviéndolo vulnerable para una finta. Es importante perfeccionar el lanzamiento para que el defensor no anticipe nuestros movimientos.

Cuando no se tiene el balón el defensor puede marcar de cerca y tener una posición ventajosa y proporcionar ayuda defensiva a un compañero de equipo.

Para llegar al éxito se necesitan jugadores capaces de realizar buenos tiros externos buenos; si un jugador no es bueno lanzando debe destacar en otras áreas para cubrir las necesidades del equipo.

Figura 4.
Uniforme



Nota. Fuente: Avila V., R. (2025). Creación propia con Open AI. [Tiro]. https://chatgpt.com

Manejar el balón de una manera especial y tener un estilo fluido son características de un gran tirador.

Lanzar tiros en suspensión habla de un gran tirador de nacimiento que domina la posición y conoce los movimientos de su equipo y de los defensores, sabiendo hacer una finta al lanzar, para llegar a la canasta y reestablecer la ofensiva.

Para mejorar la técnica de lanzamiento se debe tener el compromiso de practicar, aumentando la confianza en uno mismo que a su vez se traduce en éxito durante los partidos. Se puede practicar en solitario, sin embargo, es más útil trabajar en la mejora que necesita el alumnado.

Practica con un compañero que te ayude a simular la presión defensiva que realiza el contrincante, te ayudará a mantener estabilidad durante el encuentro.

Recordamos que el baloncesto es un juego físico y mental que ayuda a desarrollar el aspecto mental, donde es fundamental tener confianza para poder trabajar bajo presión, dejando en claro la correlación de confianza y éxito que se reconoce en los grandes tiradores. Un lanzamiento certero va más allá de ser solo positivo, ya que exhibe una buena técnica dado que la confianza y técnica deben ser el resultado de la integración de los afectos.

Lanzar correctamente y practicarlo a diario puede ser útil para la comprensión de su estilo de lanzamiento.

Es importante analizar para reforzar una correcta ejecución, reconociendo que el balón va a donde lo mande el brazo.

Se puede decir que el que lanza con efecto lateral, cuando el balón golpea el lado derecho del aro, si gira demasiado la mano el balón pegará en la parte derecha del aro.

El tacto para lanzar tiros libres se practica al solicitar a los compañeros que apoyen pasando el balón y califiquen si es bueno o no el tiro.

Retomando los siete tiros básicos: tiro libre, tiro de tres puntos, tiro de bandeja, tiro de extensión, tiro en suspensión, tiro de gancho y tiro con una mano. Todos tienen técnica en común como equilibrio, alineación del codo, visión, ritmo, posición de las manos y seguimiento. La técnica de tiro con una mano es básica dado que se puede aplicar a los otros tiros con algunas modificaciones.

Se debe tener cierta madurez para que los tiros cumplan su objetivo; recurrir de manera humilde y empática ante los compañeros que tienen la técnica dominada.



Fase de preparación

1. Mirar la canasta
2. Pies separados al ancho de los hombros
3. Puntas de los pies rectas
4. Rodillas flexionadas
5. Hombros relajados
6. Mano de equilibrio debajo del balón
7. Mano de tiro detrás del balón
8. Pulgar relajado
9. Codo hacia dentro
10. Balón entre oreja y hombro

Fase de ejecución

1. Mirar la canasta
2. Extender piernas, espalda y hombros
3. Extender codo
4. Flexionar muñeca y dedos hacia delante
5. Impulsar con dedo índice
6. Mano de equilibrio en balón hasta soltarlo
7. Ritmo uniforme

Fase de seguimiento

1. Mirar la canasta
2. Brazo extendido
3. Dedo índice apuntando a la canasta
4. Palma de la mano de tiro hacia abajo
5. Palma de la mano de equilibrio arriba (Wissel, 2002)

Figura 5.
Tiro a la canasta



Nota. Fuente: Michua O., J. (2025). Fotografía. [Tiro a la canasta].

Puedes ver la secuencia completa en el siguiente enlace.

Video 1.
Tiro a la canasta





Actividad 2. Cuestionario Tiro a la canasta

Instrucciones: contesta el siguiente ejercicio, para dar inicio da **clic aquí.**



4.2 Dribling

El bote en español también es conocido como dribling, técnica primordial del baloncesto, que consiste en hacer botar el balón, con una sola mano contra el suelo, repetidamente, mientras el jugador se mantiene en su posición o se desplaza.

El jugador cambia de dirección, retrocede o avanza con el balón sin cometer faltas, evitando así ser despojado del esférico por el adversario.

Se debe tener habilidad para poder botar el balón, tanto con la mano dominante como con la mano débil, para así elevar el nivel del juego, protegiendo el balón, manteniendo el cuerpo entre este y el adversario.

La importancia del dribling radica en poder desplazar el balón sin ayuda de nadie, llevándolo a la zona de ataque, escapando de la presión del adversario y en la primera oportunidad pasarlo al compañero. Para ser un jugador más eficaz se debe saber driblar con las dos manos de manera controlada, coordinada, rápida y capaz de engañar.

Figura 6.
Tiro a la canasta



Nota. Fuente: González V. A. (2025). Creación propia con Open AI. [Dribling]. https://chatgpt.com

Tipos de dribling

1. Dribling de protección: se utiliza cuando tiene que mantener el balón bajo control y protegido, pero está marcado de cerca. Mantenga la espalda recta, cabeza erguida y observe toda la cancha, así como el aro de la canasta, identificando dónde están los defensores y compañeros libres de marcaje. Aprender a botar sin mirar el balón es imprescindible. Las extremidades inferiores deben estar abiertas a la altura del hombro, distribuyendo el peso del cuerpo, con rodillas flexionadas listos para desplazarse, manteniendo cerca del cuerpo el codo de la mano del bote, la cual debe estar relajada y con los dedos ligeramente separados. El bote se impulsa con las yemas de los dedos flexionando muñecas para imprimirle la fuerza necesaria. La mano que no bota actúa como protección.

2. Dribling de velocidad: aplica cuando se debe desplazar rápidamente el balón para realizar una penetración rápida a la canasta y se está marcando de cerca. Manteniendo la cabeza erguida y mirando la circunferencia de la canasta con una visión periférica de la cancha, se bota el balón a la altura de la cintura, impulsando el balón unos pasos por delante de quien lo bota para correr tras él. Es importante recordar que el balón abandona la mano antes de levantar el pie y bote. Suben hasta la altura de la cintura los botes sucesivos, ya que se le da la fuerza necesaria al balón con la muñeca y los dedos.

3. Dribling de cambio de dirección (cross-over): es el que se efectúa después de un bote de protección, se utiliza para abrir paso y penetrar hacía la canasta, se hace la finta de cambio de dirección con un movimiento de la cabeza hacia el lado contrario, bote a la altura de la rodilla protegiendo el balón con el cuerpo y la mano que no bota levantada.

El dribling es esencial para que un jugador pueda desplazarse por la cancha, esquivar defensas y preparar una jugada ofensiva.

Fase de ejecución

Dribling de protección

1. Cabeza erguida, atento al entorno.

2. Botar balón cerca del cuerpo.

3. Botes a la altura de la rodilla o más bajos.

4. Balón abandona mano antes de levantar pie pivote.

5. Botar balón con las yemas de los dedos.

6. Flexión pronunciada de muñeca y dedos.

7. Cuerpo y mano que no bota protegen el balón.
(Wissel, 2002)

Figura 7.
Protección



Nota. Fuente: González V., A. (2025). Fotografía. [Protección].

Dribling de velocidad

1. Cabeza erguida, mirar aro.

2. Impulsar balón hacía delante y correr tras él.

3. Botes sucesivos a la altura de la cintura.

4. Balón abandona la mano antes de levantar pie pivote.

5. Botar balón con las yemas de los dedos.

6. Flexión pronunciada de muñeca y dedos.

7. Cuerpo y mano que no bota protegen balón (Wissel, 2002).

Figura 8.
Velocidad



Nota. Fuente: Avila V., R. (2025). Fotografía. [Velocidad].

Figura 9.
Cambio dirección



Nota. Fuente: Michua O., J. (2025). Fotografía. [Cambio dirección].

Dribling con cambio de dirección

1. Cabeza erguida y mirada al frente, anticipando al defensor.

2. Cuerpo en postura baja y equilibrada, con rodillas flexionadas.

3. Bote controlado al lado del cuerpo, con mano dominante.

4. Paso lateral corto y rápido hacia la nueva dirección.

5. Cambio de mano fluido, llevando el balón de una mano a otra mediante:

- Bote al frente
- Por detrás del cuerpo
- Entre las piernas
- Con giro

6. Bote con yemas de los dedos, sin perder el control.

7. Cuerpo acompaña el cambio con desplazamiento explosivo, protegiendo el balón con el cuerpo y brazo libre.

8. Retoma ritmo de bote normal o de velocidad tras el cambio (Wissel, 2002).

La resistencia cardiorespiratoria es un componente de la aptitud física que podemos definir como la capacidad de los sistemas cardiovascular y respiratorio para suministrar oxígeno a los músculos en uso durante el ejercicio activo, y por lo general está evaluada a través del consumo máximo de oxígeno (VO2 máx.).

Este semestre identificaremos el trabajo específico de la resistencia aeróbica, por lo cual esteremos trabajando el método Fartlek para reforzar esta capacidad.

De forma general, podemos decir que la resistencia es la capacidad física para mantener una actividad con una intensidad dada, durante un tiempo determinado.



Actividad 2.
Cuestionario diferencias

Instrucciones: contesta el siguiente ejercicio, para dar inicio da clic aquí.



Puedes ver la secuencia completa en el siguiente enlace.

Video 2.
Dribling





Actividad 3.
Cuestionario de dribling

Instrucciones: contesta el siguiente ejercicio, para dar inicio da **clic aquí.**



4.3 Evaluación física final

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

Lee y revisa la siguiente información, al final realizarás una actividad.

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

- De la hoja de evaluación utilizada en el módulo 1, registra tus resultados de la evaluación física final.
- De la tabla de evaluación, identifica el nivel en el que te encuentras de cada uno de los ejercicios y colócalo según corresponda en la hoja de evaluación.

Revisa los videos que te compartimos a continuación.

Flexibilidad

- Colócate de pie sobre un escalón.
- Coloca una mano sobre la otra alineando los dedos medios.
- Con piernas juntas y rectas, sin flexionar rodillas, inclina el tronco hacia el frente y baja lo más que puedas.
- Mantén tres segundos; con ayuda de un compañero y una regla, mide la distancia de la superficie a la punta de los dedos medios.
- La superficie (escalón) será 0, si no llegas al mismo, la medida será negativa (-1, -8, -15, etc.), pasando la superficie, la medida será positiva (1, 8, 15, etc.)
- Ve el siguiente video.



Fuerza de brazos

- La duración de la prueba es de 30 segundos.
- En una superficie plana, sin obstáculos te colocarás boca abajo y apoya solo manos y pies.
- A la indicación iniciarás flexión de brazos, manteniendo la espalda recta.
- Cuenta el número de repeticiones y no descanses hasta acabar los 30 segundos.
- Ve el siguiente video.



Fuerza abdominal

• La duración de la prueba es de 30 segundos.
• En una superficie plana, sin obstáculos, te colocarás boca arriba, piernas flexionadas, apoya las plantas de los pies al piso.
• Un compañero hincado en el piso te sujetará de los tobillos.
• A la indicación iniciarás elevando el tronco y con las manos tocarás los hombros de tu compañero y regresarás a la posición inicial.
• Cuenta el número de repeticiones y no descanses hasta acabar los 30 segundos.
• Ve el siguiente video.



Resistencia Ruffier-Dickson

• Sentada(o), en reposo, toma el pulso 15 segundos y multiplica por 4 el resultado (P0).
• Estando de pie, realizarás 30 flexiones de piernas (sentadillas) con las manos en la cintura o adelante, todo en 45 segundos.
• Al finalizar los 45 segundos toma el pulso 15 segundos y multiplica por 4 el resultado (P1= pulso trabajo).
• Descansa 45 segundos y vuelve a tomar el pulso 15 segundos y multiplica por 4 el resultado (P2= pulso recuperación).
• Se realiza el siguiente cálculo:

$$I=((P0+P1+P2)-200)/10$$

• Ve el siguiente video.



Tabla 1.
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	O	4
Notable	1 a 5	3
Bien	6 a 10	2
Suficiente	11 a 15	1
Insuficiente	+ 15	0

Tabla 2.
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	O	4
Notable	1 a 5	3
Bien	6 a 10	2
Suficiente	11 a 15	1
Insuficiente	+ 15	0



Actividad 4.
Evaluación física final

Instrucciones: entrega a tu docente la hoja de evaluación con los resultados obtenidos.





Actividad 5.
Ejercicio autoevaluable

Instrucciones: para reforzar los temas vistos en este Módulo IV se te pide realizar el siguiente ejercicio, para comenzar, revisa en la plataforma SEDUCA la sección de Actividades (Estudiante) y responde a la actividad denominada MIV Ejercicio Autoevaluable.

Resumen

El módulo IV del curso Actividades físicas y deportivas radica en la práctica y mejora de dos fundamentos clave del baloncesto: tiro a la canasta y dribling. Ambos abordados a través de evaluaciones, ejercicios enfocados en el desarrollo físico y emocional y actividades lúdicas; promoviendo la autoconfianza, comunicación empática y participación activa.

La técnica de tiro a la canasta va más allá del enceste; su dominio implica precisión, conocimiento del juego, práctica constante y postura correcta. Se debe tener presente los siete tipos básicos de tiro: libre, bandeja, tres puntos, extensión, con una mano, gancho y suspensión. Sus fases son: seguimiento, preparación y ejecución.

Como herramienta principal de movilidad con balón tenemos el dribling del cual se distinguen tres tipos de velocidad, protección y cambio de dirección; cada uno tiene pasos técnicos acompañados de recursos visuales para su correcta aplicación.

De igual forma se abordan elementos del reglamento FIBA 2024 donde se tratan aspectos relacionados con la cancha, uniforme y balón, comprendiendo el contexto del deporte formal, así como sus reglas básicas: número de jugadores, sistema de puntuación, faltas, duración del partido y criterios de victoria.

Se concluye con la evaluación física integral, retomándose las capacidades de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, promoviendo la autoevaluación y la mejora personal, enfocándonos en la formación integral del estudiante a través del deporte.



Glosario

- **Anticipe:** hacer que algo tenga lugar antes del tiempo señalado o previsible, o antes que otra cosa.
- **Asertiva:** opinión de manera firme y segura respetando la idea de los demás.
- **Audiovisuales:** transmiten mensajes a través de la combinación de imagen y sonido
- **Autoconocimiento:** capacidad de comprenderse a uno mismo, incluyendo emociones, pensamientos, comportamientos, fortalezas, debilidades y valore; creando una identidad personal.
- **Coadyuvando:** contribuir o ayudar en la realización de algo o en un logro de alguna cosa.
- **Dedo índice:** es el segundo dedo de la mano que empieza a contar desde el pulgar, índice viene de index, término en latín que significa "indicador".
- **Demarcación:** delinear, señalar los límites; comúnmente utilizado como sinónimo de delimitar.
- **Despojado:** privar a alguien de lo que goza o tiene.
- **Empática:** capacidad de entender y compartir los sentimientos y emociones de otra persona.
- **Erguida:** levantar o poner derecho a alguien o algo, especialmente el cuello o la cabeza.
- **Esférico:** que tiene forma de esfera, es decir, redondo.
- **Estándar:** que sirve como modelo, patrón, tipo, norma o referencia.
- **Exhibe:** manifestar, mostrar, ostentar, exponer, presentar, enseñar, publicar, etcétera.
- **FIBA:** Federación Internacional de Baloncesto, organismo que se dedica a regular las normas del baloncesto mundialmente; celebra periódicamente competiciones y eventos.
- **Imprescindible:** necesario, obligatorio.
- **Patrocinador:** persona o entidad que apoya o financia una actividad, frecuentemente con fines publicitarios. Este apoyo puede ser en forma de dinero, bienes o servicios; y busca asociar la marca o imagen del patrocinador con la actividad o evento que se patrocina.
- **Periféricas:** lo que está en la periferia, es decir, lejos del centro.
- **Perseverancia:** relacionado con el esfuerzo, la fortaleza, la paciencia y la voluntad.
- **Posesión:** poder de hechos que una persona ejerce sobre un objeto, un derecho o una cosa; de forma que pueda usar, disfrutar o disponer de él como si fuera el dueño.
- **Prórroga:** continuación de algo por un tiempo determinado.
- **Reiniciar:** recomenzar, cargar de nuevo, reanudar, retomar, etcétera.
- **Sucesivo:** dicho de una cosa que sucede o se sigue a otra, es decir, siguiente, posterior, subsecuente o consecutivo.
- **Vulnerable:** que puede ser herido o recibir lesión, física o moralmente.

Referencias

- CONADE. (2023). *Historial del baloncesto en México*. Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. https://www.gob.mx/conade
- Gems, G. R. (2013). *Sport and the American Occupation of the Philippines: Bats, Balls and Bayonets.* Lexington Books.
- Grundy, P. (2005). *Learning to Win: Sports, Education and Social Change in Twentieth-Century North Carolina*. University of North Carolina Press.
- International Olympic Committee. (2021). *Basketball-History of Basketball at the Olympic Games.* https://olympics.com
- Lazenby, R. (2014). *Michael Jordan: The Life*. Little, Brown and Company.
- Lipsyte, R. (2002). *Women in Sports: Breaking Barriers*, *Facing Obstacles.* Enslow Publishers.
- Naismith, J. (1941). *Basketball: Its Origin and Development*. Association Press.
- Peterson, R. W. (2002). *Cages to Jump Shots: Pro Basketball's Early Years*. University of Nebraska Press.
- Pluto, T. (1992). *Tall Tales: The Glory Years of the NBA*. Simon & Schuster.
- Wissel, H. (2002). *Baloncesto: Aprender y progresar.* Editorial Paidotribo.
- Fédération Internationale de Basketball (FIBA). (2021). FIBA *Uniforms Approval Guidelines*-January 2021. https://nz.basketball/wp-content/uploads/2021/04/FIBA-Uniforms-Approval-Guidelines-January-2021.pdf
- Molten Corporation. (2024). *Balón de baloncesto Molten B7G3800-Tamaño 7*, aprobado por FIBA. https://moltenusa.com/bg3800/
- Fédération Internationale de Basketball (FIBA). (2024). *Reglamento oficial de baloncesto FIBA 2024* (Versión 1.0). FIBA. https://assets.fiba.basketball/image/upload/documents-corporate-fiba-official-rules-2024-v10a.pdf
- Viva Basquet. (2015, 19 de abril). *Historia de la FIBA*. https://vivabasquet.com/12844-historia-de-la-fiba/

Resumen General

La estructura de Actividades Físicas y Deportivas III, está integrada por cuatro módulos que articulan la reflexión, la teoría y la practica de la educación física, con un enfoque social, inclusivo y formativo.

La introducción del estudiante en la comprensión de su condición física se trabaja en el Módulo I, a través de una evaluación inicial retomando conceptos fundamentales como aptitud física, actividad física y ejercicios. Se desarrolla la resistencia cardiorrespiratoria aplicando el método Fartlek. De igual modo este módulo tiene un apartado enfocado a la equidad de género, donde se retoman las barreras y los estereotipos que enfrentan las mujeres en el deporte, planteando acciones concretas hacia una práctica inclusiva.

Centrado en los juegos tradicionales encontramos al Módulo II, los cuales se retoman como un patrimonio cultural con aplicación didáctica. A través de juegos como “policías y ladrones”, “las cazuelitas”, “pastel partido” y/o el “avioncito” se desarrollan capacidades físicas condicionales como la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y la resistencia. Estos juegos refuerzan la identidad cultural, la participación equitativa y la cooperación entre los géneros; aplicando una forma de aprendizaje accesible, lúdico y significativo.

Para explorar los fundamentos básicos del básquetbol es indispensable abordar el Módulo III, ya que nos da una oportunidad de trabajarlo desde una doble perspectiva: histórica y técnica. Se retoman los pases básicos, así como el bote del balón, a la par que se analiza la historia del baloncesto llegando a su consolidación a nivel internacional a través de FIBA y NBA; y su presencia en México (ADEMEBA). Se visualizan valores como la inclusión, el respeto y el trabajo en equipo; se retoman la trayectoria de figuras masculinas y femeninas que han transformado el baloncesto.

El Módulo IV profundiza y complementa la enseñanza del baloncesto retomando como prioridad tiro a la canasta y el dribling. Se puntualizan las fases técnicas y sus tipos, así como sus implicaciones de percepción, concentración y autoconfianza. Se incluye las reglas básicas del juego según FIBA 2024; desde el uniforme hasta las dimensiones oficiales de la cancha. Este módulo cierra con la evaluación física final de las capacidades condicionales, permitiendo reflexionar sobre los logros obtenidos y las áreas de fortaleza, así como las de oportunidad que presenta cada alumno.

El E-Book no solo promueve el desarrollo físico del alumnado, sino que lo invita a reflexionar y cuestionar su entorno, valorando la diversidad de género y cultural; lo invita a construir aprendizajes con el cuerpo, con sentido y sobre todo movilizando el pensamiento.

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"

Doctor en Educación
Raúl Juárez Toledo
Plantel "Cuauhtémoc"

Doctora en Ciencias de la Educación
María del Rocio 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"

Ingeniera en Sistemas Computacionales
Patricia Domínguez Garduño
Encargada del Despacho de la Dirección del Plantel "Mtro. José Ignacio Pichardo Pagaza"

Doctora en Educación
Norma Lizbet González Corona
Plantel "Tecámac"

Tipos de resistencia

Revisa lo siguiente…

Figura 2.
Actividades aeróbicas



Nota. Fuente: Avila V., R. (2025) Creación propia con Open AI. [Actividades aeróbicas]. https://chatgpt.com/c/670de48e-4278-8011-b6ff-00ac0efa89b3

Figura 3.
Actividades anaeróbicas



Nota. Fuente: Michua O., J. (2025) Creación propia con Open AI. [Actividades anaeróbicas]. Liga https://chatgpt.com/c/670de48e-4278-8011-b6ff-00ac0efa89b3

Aeróbica

Cualquier actividad que aumente el ritmo cardíaco y la circulación sanguínea, puede denominarse ejercicio aeróbico (en presencia de oxígeno), aunque en términos de "actividad física" se desarrolla en intensidades que oscilan entre 60 y 80-90% de la frecuencia cardíaca máxima (FC máx.).

El ejercicio aeróbico produce numerosos efectos beneficiosos sobre el organismo entre ellos:

- Aumento de la capacidad pulmonar y mejora de la economía respiratoria.
- Corazón más desarrollado y fortalecido, y descenso del número de latidos y respiraciones por minuto.
- Mayor utilización de la fuente de energía de oxidación de las grasas, al quemar más cantidad.
- Aumento de hemoglobina total (proteína transportadora de oxígeno)

Actividades como andar enérgicamente, jogging, ciclismo, natación, etc., son recomendables para el desarrollo de la capacidad de resistencia aeróbica, a la vez que tonifican los músculos ejercitados. Las actividades deportivas también suelen ser apropiadas para el mantenimiento de niveles deseables de fitness y resistencia. (Medina, 2003)

Anaeróbica

Cuando realizamos esfuerzos de intensidad máxima o sub máxima, que sólo pueden ser mantenidos durante breves intervalos (por ejemplo, los típicos esprints de velocidad), desarrollamos otro tipo de resistencia, conocida como anaeróbica (en escasa o nula presencia de oxígeno). Se desarrolla en intensidades que rondan y superan el 90% de la FC máx.

Este es el tipo de resistencia que interesa desarrollar en aquellas actividades y deportes donde la

Universidad Autónoma del Estado de México

potencia y la velocidad juegan un importante papel, aunque si hablamos de un programa para la salud y fitness, el trabajo anaeróbico no es el más utilizado, dado el nivel de exigencia requerido.

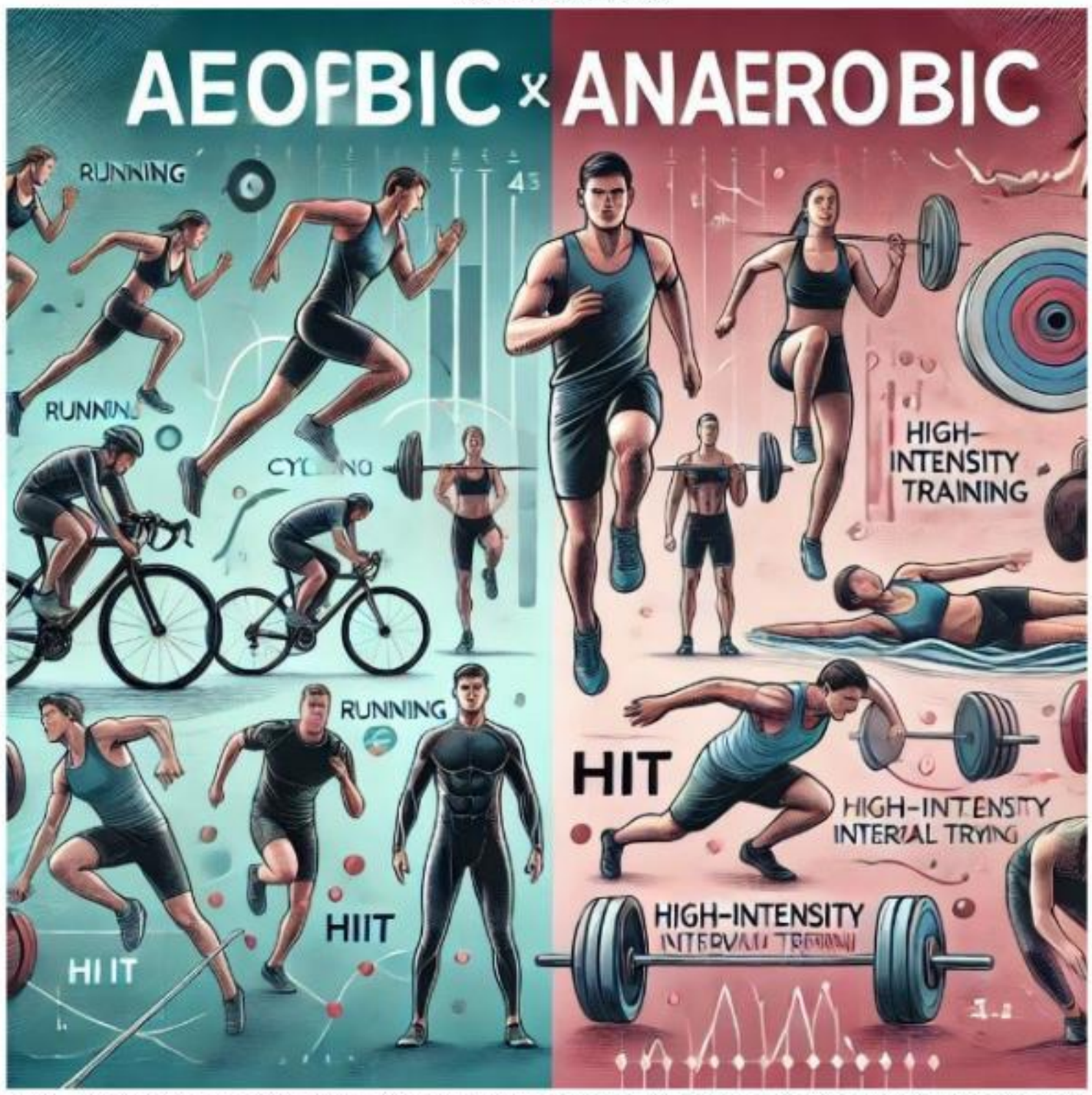
Por lo general, las actividades deportivas combinan momentos aeróbicos y anaeróbicos, y aunque ciertamente contribuyen al mantenimiento de niveles deseables de fitness y resistencia, también hay que tener en cuenta que debido a ese considerable componente anaeróbico que conllevan, no todas las personas pueden soportar este tipo de actividades. Por esta razón, sería conveniente que las personas con mala condición física realicen primero actividades de acondicionamiento, tales como natación, ciclismo, etc., para así alcanzar un nivel aceptable de resistencia, y poder cambiar luego a las actividades deportivas. (Medina, 2003)

Tipos de programas de entrenamiento para el desarrollo de la capacidad de resistencia

En el momento de elaborar nuestro programa de entrenamiento de resistencia, podemos seleccionar entre:

- Entrenamiento interválico o fraccionado
- Entrenamiento continuo

Figura 4.
Tipos entrenamiento



Nota. Fuente: Gónzalez V.A. (2025). Creación propia con Open AI. [Evaluación física inicial]. https://chatgpt.com/c670de48e-4278-8011-b6ff-00ac0efa89b3

Dentro del entrenamiento continuo encontramos:

- Entrenamiento continuo de alta intensidad
- Entrenamiento lento de larga distancia
- Entrenamiento Fartlek

Para fines prácticos y didácticos se verá únicamente el entrenamiento Fartklek.

¿Qué es el método Fartlek?

Es un tipo o técnica de entrenamiento, el nombre significa en sueco "juego de velocidad". Es una forma divertida y variada de correr que combina periodos rápidos con periodos más lentos, sin detenerte totalmente.

Este método de entrenamiento continuo combina tramos a diferentes intensidades, variando el ritmo a voluntad. De este modo, el entrenamiento realizado no se convierte en monótono, a su vez permite una mejora en el acondicionamiento aeróbico. La frecuencia cardíaca oscila entre 60 y 90% de la FC máx. Ejemplo: correr series de 400 metros a una intensidad alta, intercalando series de 150 metros a una intensidad baja.

Origen del método Fartlek

Este método fue creado en Suecia en la década de 1930, por un entrenador llamado Gösta Holmér. Originalmente lo utilizaban atletas suecos para mejorar su resistencia física y mental durante las carreras. La idea principal era divertirse corriendo en terrenos naturales (bosques, colinas, parques), cambiando constantemente la intensidad según las condiciones del terreno y cómo se sentían.

Figura 5.
Método Fartlek



Nota. Fuente: Avila V., R. (2025). Creación propia con Open AI. [Fartlek]. Liga https://chatgpt.com/c/670de48e-4278-8011-b6ff-00ac0efa89b3

A continuación te explicamos un ejemplo sencillo del método Fartlek en tu rutina

Duración: 20-25minutos

Terreno: Parque, pista o calle con pequeñas pendientes

Sesión de entrenamiento (20 minutos)

1. Calentamiento (5 min) → Caminata rápida y trote ligero

2. Fartlek (15 min) → Alternar intensidades:

- 1 min sprint
- 1 min caminata rápida
- 3 min trote a ritmo moderado
- 30 seg sprint en subida (si hay pendiente)
- 1 min recuperación caminando
- Repetir hasta completar los 15 min

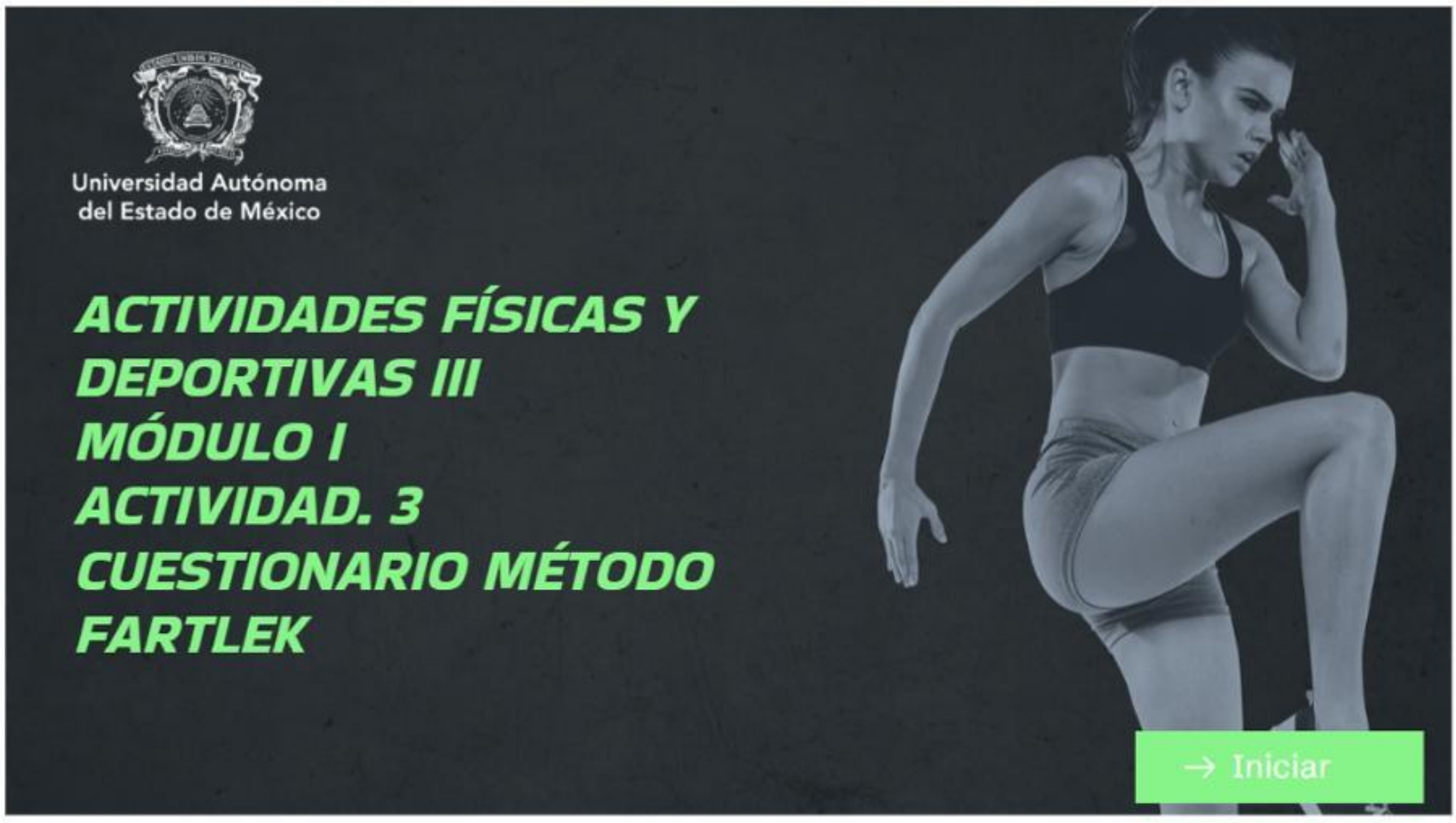
3. Enfriamiento (5 min) → Caminata ligera y estiramientos

Consejo: Puedes adaptar los tiempos según tu nivel. Para principiantes, aumenta los periodos de recuperación (por ejemplo, 2 min de trote ligero en vez de 1).



Actividad 3. Cuestionario Método Fartlek

Instrucciones: contesta el siguiente ejercicio, para dar inicio da clic aquí.



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

Recordemos que un test de capacidades físicas **es una serie de pruebas** que nos sirven para evaluar la aptitud física de una persona, como la fuerza, la velocidad, la resistencia aeróbica y la flexibilidad, estas pruebas nos permiten identificar el estado de salud, el nivel de entrenamiento y/o el potencial físico de un individuo.

Figura 6.
Test



Nota. Fuente: González V., A. (2025). Creación propia con Open AI. [Test]. https://chatgpt.com/c/670de48e-4278-8011-b6ff-00ac0efa89b3

Doctora en Ciencias Sociales
Martha Patricia Zarza Delgado
Rectora

Doctora en Ciencias Computacionales
Arianna Becerril García
Secretaria de Ciencia

Doctor en Ciencias Agropecuarias y Recursos Naturales
Francisco Herrera Tapia
Secretario Académico

Doctora en Farmacia y Tecnología Farmacéutica
Mariana Ortiz Reynoso
Secretaria de Extensión, Vinculación y Promoción de la Empleabilidad

Doctor en Ciencias Sociales
Jorge Alejandro Vásquez Caicedo
Secretario de Gobernanza Universitaria

Doctora en Estudios Latinoamericanos
Cinthya Ortega Salgado
Secretaria de Identidad y Cultura

Doctora en Educación
Miriam Sierra López
Secretaria de Finanzas

Doctora en Administración
Miriam Padilla Mora
Secretaria de Gestión y Administración Universitaria

Doctora en Humanidades
María de las Mercedes Portilla Luja
Secretaria de Desarrollo y Fortalecimiento Institucional

Doctora en Ciencias
Miriam Sánchez Ángeles
Secretaria de Igualdad Sustantiva y Cuidados

Doctor en Ciencias e Ingeniería de Materiales
José Guadalupe Miranda Hernández
Secretario de Centros Universitarios y Unidades Académicas Profesionales

Maestra en Derecho
Evangelina Sales Sánchez
Consejera Jurídica Universitaria

Doctora en Diseño
María Fernanda Valdés Figueroa
Directora de Comunicación Social Universitaria

Doctor en Políticas Públicas
Bernardo J. Almaraz Calderón
Jefe de la Oficina de la Rectoría

La siguiente imagen nos recuerda los puntos importantes para la prueba de capacidades físicas.

Figura 7.
Evaluación

da clic aquí



Nota. Fuente: González V., A. (2025). Creación propia. [Evaluación]. https://view.genially.com/67e9eeab407bdfe1b4e7450c/horizontal-infographic-diagrams-evaluacion-fisica

Lee y revisa la siguiente información, al final realizarás una actividad.



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

- Descarga aquí la hoja de evaluación y registra tus resultados.
- De la tabla de evaluación, identifica el nivel en el que te encuentras de cada ejercicio y colócalo según corresponda en la hoja de evaluación.



Revisa los videos que te compartimos a continuación.

Flexibilidad

- Colócate de pie sobre un escalón.
- Coloca una mano sobre la otra alineando los dedos medios.
- Con piernas juntas y rectas, sin flexionar rodillas, inclina el tronco hacia el frente y baja lo más que puedas.
- Mantén 3 segundos; con ayuda de un compañero y una regla, mide la distancia de la superficie a la punta de los dedos medios.
- La superficie (escalón) será 0, si no llegas al mismo la medida será negativa (-1, -8, -15, etc.), pasando la superficie la medida será positiva (1, 8, 15, etc.)
- Ve el siguiente video.

Revisa lo siguiente …



Fuerza de brazos

- La duración de la prueba es de 30 segundos.
- En una superficie plana, sin obstáculos te colocarás boca abajo y apoya solo manos y pies.
- A la indicación iniciarás flexión de brazos, manteniendo la espalda recta.
- Cuenta el número de repeticiones y no descanses hasta acabar los 30 segundos.
- Ve el siguiente video.

Revisa lo siguiente …



Fuerza abdominal

• La duración de la prueba es de 30 segundos.
• En una superficie plana, sin obstáculos, te colocarás boca arriba, piernas flexionadas, apoya las plantas de los pies al piso.
• Un compañero hincado en el piso te sujetará de los tobillos.
• A la indicación iniciarás elevando el tronco y con las manos tocarás los hombros de tu compañero y regresarás a la posición inicial.
• Cuenta el número de repeticiones y no descanses hasta acabar los 30 segundos.
• Ve el siguiente video.

Revisa lo siguiente …



Resistencia Ruffier-Dickson

• Sentada(o), en reposo, toma el pulso 15 segundos y multiplica por 4 el resultado (P0).
• Estando de pie, realizarás 30 flexiones de piernas (sentadillas) con las manos en la cintura o adelante, todo en 45 segundos.
• Al finalizar los 45 segundos toma el pulso 15 segundos y multiplica por 4 el resultado (P1= pulso trabajo).
• Descansa 45 segundos y vuelve a tomar el pulso 15 segundos y multiplica por 4 el resultado (P2= pulso recuperación).
• Se realiza el siguiente cálculo:
  I=((P0+P1+P2)-200)/10
• Ve el siguiente video.



Tabla 1.
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	O	4
Notable	1 a 5	3
Bien	6 a 10	2
Suficiente	11 a 15	1
Insuficiente	+ 15	0

Tabla 2.
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	O	4
Notable	1 a 5	3
Bien	6 a 10	2
Suficiente	11 a 15	1
Insuficiente	+ 15	0



Actividad 4.
Evaluación física inicial

Instrucciones: entrega a tu docente la hoja de evaluación con los resultados obtenidos.



1.2 Género y su inclusión en el deporte

1.2.1 Definición de género

Hablar de equidad y género es algo complejo y multifacético, ya que retoma ámbitos políticos, jurídicos, económicos, educativos y familiares. Estos ámbitos emergen de diferentes posturas socioculturales que, a través del tiempo, dejan ver desigualdades relevantes entre mujeres y hombres. La complejidad de retomar el tema es profundizar en el rezago y dificultades que existen para erradicar la desigualdad de género.

La inequidad de género se ha basado en una división entre sexos, generando repercusiones poco igualitarias; vislumbrando la separación de roles de género, donde las mujeres en la vida cotidiana tanto en las labores económicas, laborales y deportivas se ven minimizadas.

Figura 8.
Género



Nota. Fuente: Michua O., J. (2025). Creación propia con Open AI. [Genero]. https://chatgpt.com/c/670de48e-4278-8011-b6ff-00ac0efa89b3

Cabe señalar que en algunos contextos se busca minimizar estas desigualdades a través de compensaciones parciales y/o eventuales.

Retomando el ámbito deportivo, las desigualdades de género son más marcadas y reflejan la tradicional división de tareas enfocándose en la supuesta debilidad de las mujeres (falta de fuerza); los prejuicios culturales y las costumbres limitan la participación de las mujeres desde lo lúdico hasta las competencias de alto rendimiento. Las mujeres se enfrentan a más obstáculos que los hombres, que van desde la falta de oportunidades hasta el acceso a recursos y apoyos financieros facilitados por instituciones deportivas municipales, estatales y federales.

La equidad de género es un objetivo alcanzable si se trabajan las desigualdades desde diferentes esferas: familiar, social, educativo y en especial la deportiva. Con actividades bien diseñadas se llega a una sociedad justa e inclusiva, donde ambos géneros tengan las mismas oportunidades en todos los ámbitos de la vida.

La igualdad de género es el acceso efectivo a la aplicabilidad de los derechos de hombres y mujeres, dando como resultado condiciones equitativas libres de violencia y discriminación. Mejora la calidad de vida, bienestar, desarrollo social, político y económico de los individuos de las comunidades. Es indispensable resaltar que los derechos de niñas-niños, jóvenes, mujeres y hombres son intransferibles e indivisibles.

La desigualdad de las mujeres tiene su origen en su desvalorización histórica en relación con los hombres, quienes a su vez se convierten en obstáculos para que acceda a las oportunidades, servicios, recursos y toma de decisiones en la sociedad.

Se problematiza más cuando la desigualdad hacia las mujeres se da por: origen étnico, discapacidades, edad, condiciones sociales y de salud, opiniones, estado civil, religión, etc. La discriminación por alguna de estas condiciones vulnera, margina e impide que niñas, adolescentes, jóvenes y mujeres accedan a actividades físicas, ya sea de recreación o de alto rendimiento, limitando el desarrollo de sus habilidades, capacidades y aspiraciones.

La estrategia curricular en igualdad de género contribuye y promueve los derechos y obligaciones a través de la generación de espacios de formación con perspectiva de género, fomentando la interacción respetuosa para el ejercicio responsable de actividades físico-deportivas fortaleciendo la convivencia en el aula, en la escuela y en cualquier parte, a través de la socialización y colaboración con empatía.

La igualdad de género fundamenta el hecho de que las personas deben gozar de las mismas oportunidades y ejercicio del poder como parte de la ciudadanía. Dotar a la niñez, a los jóvenes y a todas las personas de conocimientos, valores, actitudes y habilidades para identificar la desigualdad de género es una precondición para garantizar un futuro sustentable para todas las personas. (Rubio, 2022)

Es necesario retomar la perspectiva feminista como un análisis crítico para construir una forma de vivir y pensar en el mundo como mujeres y hombres.

Se ha logrado gran progreso en el adelanto de la mujer, la participación de las mujeres en las distintas actividades y esferas de la vida es creciente, no sólo en número, sino también en sus aportes. No obstante, a pesar de que, son integrantes de un amplio movimiento social y políticas representantes de sus gobiernos, hoy los foros gubernamentales internacionales mantienen la atención en la situación de las mujeres, pero en el marco de un nuevo panorama geopolítico, la defensa de sus derechos constituye un tema controversial.

Hemos sido protagonistas de múltiples transformaciones, las cuales han derribado obstáculos, prejuicios y prácticas discriminatorias. Tenazmente nuestra actividad cotidiana ha fortalecido la autonomía, desarrollando las capacidades para ejercer nuestros derechos; ampliando nuestras opciones y trayectorias que no imaginábamos; como poder decidir sobre nuestro cuerpo, tener más acceso a los servicios educativos y a las oportunidades laborales.

Esta metamorfosis ha estado acompañada de presiones y una sobrecarga de compromiso para las mujeres, en virtud de que cada día compartimos más con los hombres la responsabilidad del sustento familiar, pero las domésticas siguen pesando sobre nuestras espaldas. Sin embargo, a pesar de la carga, de los múltiples esfuerzos, un buen número de mujeres tienen una gran satisfacción por su desempeño y están orgullosas de lo que son.

Figura 9.
Mujer



Nota. Fuente: Avila V., R. (2025). Creación propia con Open AI. [Mujer]. https://chatgpt.com/c/670de48e-4278-8011-b6ff-00ac0efa89b3

El proceso de transformación social realmente apenas inicia, ya que los retos para que las mujeres en este país alcancen el estatus de igualdad son muchos. En México nos encontramos en un proceso muy interesante en el cual los cambios se evidencian constantemente.

Nos encontramos en condiciones económicas difíciles, producto de un modelo de desarrollo neoliberal, que no ha dado los resultados esperados, acentuando las condiciones de desigualdad

social abriendo y profundizando la brecha entre quienes tienen el poder y quienes no. La existencia de sesenta millones de pobres al inicio de este siglo da cuenta de la magnitud de la situación de carestía que estamos atravesando.

Empiezan a aparecer en los distintos programas de gobierno las políticas de equidad de género. En un país donde se abren las posibilidades de participación sin un gran sustento, se enfrentan discrepancias que resultan un gran desafío y obligan a una reflexión sistemática contribuyendo a su compresión. Se observa un aumento en participación de las mujeres en distintas esferas de la vida con buenos resultados.

Las sociedades que parten de una diferenciación explícita de los roles de hombres y mujeres justifican esta diferencia con base en las supuestas características "naturales". Explicitan, por tanto, diferencias en las perspectivas y modelos masculinos y femeninos, dado que suponen que ambos grupos desde una óptica binaria están destinados a asumir responsabilidades y realizar tareas diferentes en la vida. Ambos sistemas son considerados teóricamente como diferentes, pero de igual importancia, sin embargo, este supuesto balance no se sostiene cuando analizamos la práctica social, donde la diferencia se traduce en desigualdades sociales importantes.

Las mujeres cada vez han ido buscando una mejor inserción, avanzando en los niveles y desempeño educativos. Las definiciones específicas de hombres y mujeres han sufrido un fuerte impacto.

Socialmente ha habido muchos cambios; algunos ayudan a evolucionar, pero otros pareciese que no permiten un crecimiento, dado que estigmatizan las capacidades, principalmente, de la mujer.

El género femenino ha buscado una mejor aceptación, avanzando en los niveles y desempeño educativos. Las definiciones específicas de hombres y mujeres han sufrido un fuerte impacto.

Los cambios sociales y culturales complejos, que se han dado en las últimas décadas, constituyen un importante reto con pocos recursos para enfrentar la cotidianidad. Procesos como la modernización, el desempleo y la profundización de la pobreza han impactado de forma significativa la organización de la vida ordinaria.

El reconocimiento de la contribución y las capacidades de las mujeres ha constituido un cambio paradigmático para la resignificación de su identidad (Jiménez, 1997).

Dado que se busca que la mujer sea valorada por todos y cada uno de los integrantes de la sociedad, la familia es parte importe y está inmersa dentro del contexto social. Reconocer todos los roles que ella desempeña, como ser hija, madre, hermana, tía, abuela, esposa, así como estudiante, trabajadora, obrera, maestra, empresaria, diputada, presidenta, etcétera.

Estos cambios, generados por una nueva posición de la mujer en la sociedad, han exigido también una flexibilización de los roles al interior de la pareja y un proceso de redefinición de las identidades femenina y masculina en la sociedad. Hoy en día los individuos no cuentan con patrones únicos de identificación y difícilmente encuentran espacios y recursos sociales para construir una identidad propia en un mundo complejo que plantea variados proyectos, lo que ha generado incertidumbre e inseguridades (Careaga, 2004). Las mujeres, a través de su involucración y presencia en la esfera de la vida pública, si bien han tenido que soportar la sobrecarga de las múltiples responsabilidades, también han recibido la gratificación de la revaloración para iniciar procesos de empoderamiento que alimentan su autoestima. Su nueva identidad, se caracteriza por la búsqueda de la realización personal, una mayor independencia y mayores posibilidades de autonomía.

Figura 10.
Todos somos iguales



Nota. Fuente: Avila V., R. (2025). Creación propia con Open AI. [Todos somos iguales]. https://chatgpt.com/c/670de48e-4278-8011-b6ff-00ac0efa89b3

En el caso de los hombres los cambios ocurridos no han tenido el mismo impacto, a pesar de las presiones para compartir ámbitos y obligaciones domésticas y la necesidad de desarrollar y expresar sensibilidad y afectos, prevalecen aún fuertes tensiones para mantener la imagen de proveedor y autoridad familiar, de “hombre de mundo”, capaz de dominio y control.

Las tensiones que enfrentan los coloca en una situación de fácil enfrentamiento con una experiencia de profunda incomprensión que con frecuencia se resuelve en el rompimiento, principalmente por parte de las mujeres, o en el ejercicio de prácticas tradicionales de control y violencia por parte de los hombres.

ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS III



Actividad 5. Género

Instrucciones: contesta el siguiente ejercicio, para dar inicio da clic aquí.



1.2.2 Estereotipos de género en el deporte

El estereotipo es una visión generalizada sobre las características o atributos de un miembro o grupo, enfocándose en los roles que debe desarrollar; presuponiendo que todos los miembros poseen particularidades (por ejemplo, los niños son berrinchudos y los abuelos consentidores).

Durante mucho tiempo, los estereotipos han sido objeto de estudio; Fermin Didot, de oficio tipógrafo, en 1798 utilizó el término para hacer referencia al proceso de imprenta de duplicar un material original, puesto que el término estereotipo deriva de los vocablos griegos: stereo que significa sólido y tipo, molde.

Figura 11.
Estereotipo



Nota. Fuente: González V., A. (2025). Creación propia con Open AI. [Estereotipo]. https://chatgpt.com/c/670de48e-4278-8011-b6ff-00ac0efa89b3

A partir de 1922, el término estereotipo, en las Ciencias Sociales, se utilizó metafóricamente para referir que las personas poseen una preconcepción sobre otras.

Tras esa concepción nos damos cuenta de que el ser humano tiende a preconcebir imágenes mentales o estereotipos para darle significado al mundo en el que vivimos, entendiendo, simplificando y procesando la infinidad de variables, atributos, roles y características del mundo,

dando como resultado que las personas pueden ser categorizadas o estereotipadas basándose en varios criterios como color de piel, religión, edad, orientación sexual, idioma, origen racial o étnico y género.

Los estereotipos de género abordan la construcción social y cultural de mujeres y hombres retomando sus funciones físicas, biológicas, sociales y sexuales; en general, se refiere a la creencia sobre los atributos personales de hombres y mujeres dentro de un grupo estructurado. Estas creencias abordan una variedad de componentes como las características de la personalidad, roles y comportamientos, características físicas, ocupaciones y orientación sexual. El estereotipo personal aborda creencias propias de un individuo sobre un objeto, o un sujeto; mientras que un estereotipo cultural refleja una creencia compartida por un grupo. Evolucionan y varían los componentes de los estereotipos de género según sus diferentes contextos.

Cuando un estereotipo opera para ignorar necesidades, circunstancias, deseos y características individuales se convierten en problemáticas, de tal forma que a las personas se les niega libertades fundamentales, sus derechos, creándose jerarquías de género.

Los estereotipos de géneros son dominantes y persistentes; en pocas palabras resilientes; asimismo, son persistentes al cambio. Ya que existen barreras que impiden valorar a las mujeres puesto que el androcentrismo que es la construcción autoritaria de normas que privilegian a los hombres y el sexismo, siguen muy marcadas en nuestros días.

Los estereotipos de género, en cualquiera de sus formas, recaen en las capacidades cognitivas e intelectuales de las mujeres, así como en sus características biológicas.

Se tiene el estereotipo de que los hombres son fuertes físicamente y, por ende, aunque una mujer tenga gran fuerza no le será reconocida por el siempre hecho de ser mujer; lo mismo sucede con la cuestión deportiva donde se tiene la ideología que las mujeres solo pueden participar en aquellos deportes que no les implique riesgo como la gimnasia artística, gimnasia rítmica y nado sincronizado. En 1900, en los Juegos Olímpicos de París, la mujer fue limitada a disciplinas acordes a la naturaleza femenina como el golf y el tenis.

Los estereotipos ignoran las necesidades, deseos, circunstancias y habilidades, lo cual genera un impacto significativo en la capacidad que tiene el individuo para formar o crear sus identidades de acuerdo con sus deseos y valores, limitando el rango y diversidad de las expresiones del carácter humano.

Los estereotipos descriptivos o estadísticos pueden ser problemáticos cuando imponen una carga o niegan un beneficio para un individuo que es atípico respecto del grupo social al que se le está aplicando la generalización, por ejemplo: la mujer no puede acceder al deporte de lucha grecorromana dado que no tiene la misma fuerza que el hombre, a pesar de que ella tenga más fuerza que el más débil de los hombres que practica este deporte.

A través del tiempo el deporte ha sido constructo social y cultural adaptándose a cada época. Cabe mencionar que los estereotipos de género deportivos siempre han existido e influido en la participación, valoración y representación de hombres y mujeres en diversas disciplinas; estos se manifiestan desde las expectativas sociales sobre qué deporte deben de practicar de acuerdo con el género al que pertenecen, hasta la discrepancia en la cobertura y el financiamiento de los deportes femeninos y masculinos.

Ciertas disciplinas deportivas se ven limitadas en la participación de hombres y mujeres, por los estereotipos de género, principalmente en los deportes de contacto, puesto que requieren de

fuerza y agresividad que el estereotipo social marca que solo el hombre tiene esa capacidad, como el futbol, rugby, boxeo, etcétera.

Mientras que los deportes delicados y estéticos suelen ser categorizados solo para las mujeres, como la gimnasia y el patinaje artístico, lo cual genera barreras que desde temprana edad confunden al ser humano, pues no se siente libre de practicar el deporte que realmente le gusta y no quiere ser etiquetado socialmente.

Las expectativas de género se ven influidas desde temprana edad, donde se integran padres de familia, docentes que refuerzan estas ideas preconcebidas de manera coloquial. En ocasiones las niñas que desean o practican deportes "masculinos" se enfrentan a prejuicios o no cuentan con el apoyo deseado, por otro lado, los niños que retoman los deportes considerados "femeninos" son objeto de burlas o estigmatización.

Hablando del ámbito deportivo, estos estereotipos afectan el acceso a programas de alto rendimiento, infraestructura adecuada para entrenamientos, así como a patrocinios, viéndose más marcada esta situación para el género femenino; y a esto hay que sumarle las condiciones laborales y las desigualdades salariales.

Los medios de comunicación masiva (redes sociales, televisión, radio, internet, etc.) juegan un papel determinante en la estigmatización de los estereotipos en el deporte; esto lo podemos observar en que dichos medios no realizan la misma cobertura de los eventos deportivos femeninos que los masculinos, por lo cual no han llegado a trascender todos los logros obtenidos por las mujeres, puesto que consideran que el deporte femenino no es tan competitivo ni interesante.

Este fenómeno lo podemos observar en los Juegos Olímpicos, donde el lenguaje que utilizan los medios de comunicación para las coberturas del deporte femenino es estereotipado y condescendiente, lo cual sugiere que le demos menos interés a las nuevas generaciones femeninas a hacer carrera deportiva, más aún en las disciplinas menos practicadas.

Cuando se trata de hombres inmersos en deporte femenino la cobertura se enfoca más en cuestionar su sexualidad o masculinidad, limitando las oportunidades para romper con los estereotipos.

En los últimos años, diversas organizaciones deportivas, tanto internacionales como nacionales, han realizado campañas y políticas, promoviendo la igualdad de género en el deporte, así como el aumento de premios económicos y la creación de ligas profesionales; asimismo, la inclusión de niñas y mujeres en todos los niveles deportivos buscando la equidad.

La sensibilización y la educación son eje para romper con los estereotipos de género desde temprana edad, promoviendo la participación en cualquier deporte, así como los medios de comunicación sean equitativos al cubrir eventos deportivos.

Para aumentar la participación de las mujeres en el deporte, el Comité Olímpico Internacional (COI), junto con otras organizaciones, han desarrollado algunos programas, incluyendo la promoción de entrenadoras, directivas deportivas y árbitras.

El gran desafío que se tiene son precisamente los estereotipos de género, pero se han dado pasos importantes para su erradicación. Un ambiente deportivo equitativo e inclusivo contribuye a una sociedad justa e igualitaria, beneficiando a los deportistas en general. Es necesario un esfuerzo colectivo de instituciones deportivas, educadores, medios de comunicación y sociedad en general, para lograr un verdadero cambio, donde la participación sea sin prejuicios y el centro

de atención sea el talento deportivo.

Las políticas públicas y privadas que aseguran la igualdad de oportunidades, sin importar el género, para todos los deportistas, deben seguirse fomentando a futuro; también la creación de espacios deportivos inclusivos para la práctica de deportes de ambos géneros.



Actividad 6. Estereotipos de género en el deporte

Instrucciones: contesta el siguiente ejercicio, para dar inicio da clic aquí.



1.2.3 Inclusión y diversidad en el deporte

Para la construcción de un entorno deportivo accesible, representativo y justo para todas las personas, es necesaria la diversidad e inclusión deportiva, independientemente de su raza, capacidades físicas, orientación sexual, condición socioeconómica o género.

La inclusión y diversidad en el deporte amplía la oportunidad de participación, de igual manera, enriquece la experiencia deportiva basada en valores como la igualdad, la empatía y el respeto.

El deporte tiene el poder de fusionar a las sociedades promoviendo la integración cuando la inclusión y la diversidad deportiva se retoman, se crean espacios seguros y acogedores para todas las personas sin importar la edad. Cuando existe la diversidad en el deporte se puede hablar de diferentes perspectivas y habilidades que enriquecen el rendimiento de los equipos y las experiencias individuales, haciéndolos creativos y adaptables, demostrándoles que la inclusión es un valor social que aporta ventaja competitiva.

Figura 12.
Inclusión



Nota. Fuente: González V., A. (2025). Creación propia con Open AI. [Inclusión]. https://chatgpt.com/c/670de48e-4278-8011-b6ff-

Aún hay barreras que limitan la inclusión y la diversidad deportiva como los estereotipos de género, la falta de accesibilidad para las personas con capacidades diferentes, la discriminación y el racismo, así como la orientación sexual. Estas barreras son estructurales como la estructura no accesible, actitudes excluyentes y políticas deportivas.

La inclusión en el campo de la competición del deporte de alto rendimiento se caracteriza básicamente por el modelo de la segregación, otros países se acreditan desde hace más de 20 años, trabajo en el nivel de las organizaciones deportivas orientando su enfoque hacia el tema de la

inclusión. A comienzos de los noventa, Canadá planteó una estrategia con el principio de igualdad en aspectos organizativos, facilidades, disponibilidades presupuestales y equidad a la hora de otorgar títulos, premios y medallas. La estrategia se complementó con los debidos objetivos, planes de acción, presupuestos, metas e indicadores. De esta manera se planteó un despliegue en cascada de arriba hacia abajo que comprometía y obligaba a las federaciones deportivas a incluir, dentro de sus estructuras, el deporte para personas en situación de discapacidad. Si no atendían esta recomendación eran sancionadas económicamente.

En el contexto de acciones operativas y estratégicas se pueden reconocer unas líneas de desarrollo que permiten transferir los avances logrados en el ámbito de la educación al ámbito del deporte, en particular en el ámbito escolar. Tal es el caso de la adopción del Index de Inclusión desarrollado en el 2000, revisado y mejorado en 2002 por los pedagogos británicos Mel Ainscow y Tony Booth, quienes establecieron formas y métodos de participación, reconociendo la multiplicidad/diversidad y para hacerle frente a la discriminación (exclusión). Originalmente este material estaba destinado a ser aplicado en las guarderías, jardines infantiles y escuelas primaria, pero esta perspectiva se ha extendido a todos los niveles educativos.

La inclusión en el deporte tiene como tarea pendiente la fusión con los avances en el sector educativo en aspectos claves como la pedagogía de la inclusión y de la variedad, en cuanto a sus enfoques, la posibilidad de la relación paralela en lo metodológico, la diferenciación y complementación práctica de las posibilidades de intervención en espacios específicos que facilitan y trascienden las propuestas teóricas sobre los valores y la cultura de la paz, proporcionando oportunidades para las prácticas debidamente fundamentadas, conceptualizadas y planeadas, que permitan relacionar la lúdica deportiva con el aprendizaje social, la tolerancia, el respeto por la diferencia, la coexistencia, la comunicación no violenta, el trabajo en equipo, el liderazgo participativo, la solución creativa e innovadora de conflictos. No sobra mencionar la necesidad de la formación, la capacitación y el entrenamiento de personal especializado para realizar este trabajo de movilización de conciencias y comportamientos.

La discapacidad afecta a todo el entorno comunitario, ya que es una condición que puede ser analizada desde las perspectivas: médico-biológico, social, rehabilitación, eugenésico y el biopsicosocial. Un elemento común entre estas visiones radica en el cumplimiento de los derechos humanos y la inclusión dentro de la sociedad de las personas que mantienen esta condición.

Se menciona que las personas con distintas capacidades requieren de mecanismos de inserción social, psicoterapéuticos y educativos; destaca como uno de los medios culturales contemporáneos para facilitar una correcta integración con el entorno, la práctica deportiva. Entidades internacionales como la Unesco, Unicef y ONU, a partir del 2004, declararon que el deporte y las actividades físicas son un derecho para todos los seres humanos, sin excepción alguna; dado que el deporte practicado por personas con discapacidad permite la superación de barreras, la integración social, socioeducativa; en general, ofrece la oportunidad de un desarrollo integral.

El deporte adaptado se expresa en eventos del Comité Paralímpico Internacional (IPC), comités nacionales, federaciones y confederaciones de distintos deportes, inmiscuyendo a diferentes poblaciones con distintas discapacidades y en distintos grados. Mencionan que el rol del deporte paralímpico, inclusivo y adaptado es un mecanismo de promoción y prevención de la salud, además de generar estilos de vida apropiados.

Durante las últimas décadas ha existido un crecimiento en políticas relacionadas con la inclusión social, en este proceso, la práctica de actividades deportivas destinadas a la población con discapacidades ha ido en crecimiento. México destaca por su apoyo al deporte inclusivo, adaptado y paralímpico, sin embargo, también existen estados dentro de este país, que no han explotado

los beneficios de la práctica de actividades físicas y deportivas para estos sectores vulnerables.

El Comité Paralímpico fomentó el deporte para personas con diversas discapacidades, se organizan las federaciones y clubes nacionales por deporte adaptado y/o paralímpico.

El 13 de diciembre del 2006, fue aprobada por las Naciones Unidas la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD), donde se especifica que los distintos países deben generar una participación activa de las personas con discapacidad dentro de la vida cultural, el tiempo libre, el recreo y los deportes, afianzando el desarrollo de las capacidades creativas, no solo en beneficio personal, sino también considerando una evolución y consolidación social; se destaca el acceso a actividades recreativas, deportivas y de ocio en niños y adultos con discapacidad, se menciona la importancia de las instalaciones deportivas, turísticas y recreativas a todo nivel, incluido el entorno del sistema escolar.

La existencia de una motivación interna y externa para la práctica de actividades físico-deportivas en personas con discapacidades, permite identificar cuáles son los factores psicológicos que conllevan a perseguir este tipo de participación. Es necesario generar una cultura valorativa referente a la práctica deportiva en los diferentes entornos sociales, puesto que hay características benéficas a nivel de hábitos de vida saludable y disminución de padecimientos de diversas enfermedades.

La escuela y la familia son los primeros escenarios en donde se difunde la práctica del deporte adaptado, además de sus beneficios psicológicos, sociales y físicos; se busca la difusión y masificación de la práctica de especialidades paralímpicas por medio de una metodología inclusiva, además de sensibilizar a todo el entorno.

Se pretende consolidar políticas antidiscriminatorias, donde se considera por completo a las personas con discapacidad como “seres plenos de derechos civiles”. Dado que el deporte y las actividades físicas sirven como elementos de cohesión para toda la estructura familiar.

El deporte puede ser conceptualizado desde diferentes aristas, desde una visión de la inclusión educativa, esta actividad permite el desarrollo y adquisición de una autonomía individual, de respeto, igualdad, libertad, dignidad e identidad, resaltando los resultados que producen las actividades deportivas, evidentemente refuerzan los cambios positivos de los conglomerados, hacia una inclusión y aceptación activa de las personas con determinadas diferencias.

La práctica de actividades lúdicas, físicas y deportivas exalta la importancia de la creación de sólidas políticas públicas destinadas a los sectores con discapacidad. Con base en las normativas que estipulen las distintas sociedades, será posible evidenciar respuestas efectivas frente a exigencias, problemáticas y necesidades a las que tienen derecho las personas con discapacidad, entre ellas se menciona la educación, la recreación y el deporte, la salud, el empleo, a ser parte activa dentro del entorno, en general, a llevar y mantener una vida digna.

El 76% de personas con discapacidad, no practica ningún tipo de actividad recreativa o deportiva, puesto que dentro de las dificultades que la población enfrenta, se relaciona con el tema de políticas públicas, que deja ver las deficiencias que existen de movilidad, pues los espacios físicos no cuentan con diseños inclusivos, es decir, no están adaptados para personas con discapacidad física, también lo sufren personas con deficiencias auditivas, visuales, cognitivas y sociales.

La actividad física es política de Estado, sin embargo, en ningún momento se enfatiza o menciona el deporte adaptado o paralímpico, esto a pesar de que en Tokio XX se obtuvieron, por primera vez, en la historia del deporte paralímpico, medallas y diplomas.

Dentro del deporte paralímpico, se pone de manifiesto la falta de inversión del Estado a este sector, las dificultades tecnológicas y de implementación a la cual se ven expuestos un gran número de atletas, a diferencia de los deportes de cierta élite económica como el tenis, ciclismo y otros, los cuales han obtenido resultados debido a la inversión familiar y personal de estos atletas.

La escasa creación de programas de expansión del deporte adaptado y la dificultad de encontrar entrenadores capacitados adecuadamente.

La inclusión educativa a través del deporte es una estrategia en la cual se basan los países en desarrollo, donde se ha incluido proyectos desde el contexto escolar, lo cual ha permitido la creación de entornos donde permea el respeto, la libertad, la dignidad, en definitiva, se ha mejorado a nivel sociocultural la integración y aceptación activa de las personas con determinadas deficiencias.

Ha existido una evolución del deporte inclusivo, paralímpico y adaptado, sin embargo, aún falta mucho por recorrer. Se ha iniciado un proceso de masificación y crecimiento dentro del área deportiva para personas con discapacidades, mejorando los entornos integrativos a todo nivel. Aún falta mucho, como erradicar una serie de estereotipos y barreras existentes contra la diversidad funcional, promoviendo el respeto a los derechos humanos.





Actividad 7. Inclusión y diversidad en el deporte

Instrucciones: contesta el siguiente ejercicio, para dar inicio da clic aquí.





Actividad 8. Ejercicio autoevaluable

Instrucciones: para reforzar los temas vistos en este Módulo I se te pide realizar el siguiente ejercicio, para comenzar, revisa en la plataforma SEDUCA la sección de Actividad (Estudiante) y responde a la actividad denominada MI Ejercicio Autoevaluable.

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

Doctora en Ciencias Sociales
Martha Patricia Zarza Delgado
Rectora

Doctora en Estudios Latinoamericanos
Cinthya Ortega Salgado
Secretaria de Identidad y Cultura

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

Resumen

La actividad física y el deporte representan una herramienta clave para el bienestar y la salud, así como un reflejo de los valores fundamentales como la disciplina, la superación y el trabajo en equipo. En el desarrollo de este E-Book se ha analizado la importancia del ejercicio en la vida cotidiana, así como los distintos tipos de entrenamiento y su impacto en el desarrollo físico y mental.

El mundo del deporte aún enfrenta retos significativos en términos de equidad e inclusión. La desigualdad en oportunidades y los estereotipos de género han limitado la participación de muchas personas, especialmente de mujeres y grupos en situación de vulnerabilidad. Ha habido avances en las últimas décadas sobre estos temas, pero aún queda un largo camino por recorrer para lograr una sociedad verdaderamente inclusiva en el ámbito deportivo.

Es posible el cambio si trabajamos desde diferentes ámbitos: educación, política pública, medios de comunicación y el compromiso personal de cada uno de nosotros. Es necesario romper con los estereotipos para fomentar un acceso equitativo al deporte que permita a más personas disfrutar de sus beneficios sin restricciones.

Debemos seguir promoviendo el conocimiento y concientización sobre igualdad de inclusión, así como equidad de género, pues solo a través de la información podemos transformar nuestra realidad. Cada paso que damos en la dirección correcta acerca a nuestra sociedad a un modelo donde el talento y el esfuerzo se retoma de una manera justa destacando el deporte.

En nuestras manos está el futuro del deporte y la actividad física. ¿Estamos listos para una sociedad más equitativa, saludable y activa?



Glosario

- **Afianzando:** afirmar o asegurar algo o resguardar.

- **Alto rendimiento:** capacidad de mejorar el rendimiento y las capacidades de una persona para alcanzar metas más altas. Se puede aplicar al deporte, a la computación y a las finanzas.

- **Androcentrismo:** es una visión del mundo que coloca al hombre y su perspectiva como el centro de la sociedad, invisibilizando o excluyendo a las mujeres y sus experiencias.

- **Antidiscriminatorias:** oponerse a la discriminación, es decir, a tratar a todas las personas de manera igualitaria, sin distinción.

- **Atípico:** algo que no es normal o que se aparta de lo habitual; puede ser una conducta, un síntoma, un personaje o un paciente.

- **Autonomía:** capacidad de actuar de manera independiente, regular la conducta o normas que surgen de propio individuo.

- **Binaria:** compuesto de dos elementos, unidades o guarismos.

- **Biopsicosocial:** considera la salud y la enfermedad como resultado de la interacción entre factores biológicos, psicológicos y sociales, promoviendo una visión integral del individuo y su bienestar.

- **Cardiorrespiratoria:** se refiere al corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos; y a la función que cumplen para transportar oxígeno y nutrientes a las células.

- **Cardiovascular:** se refiere al corazón y los vasos sanguíneos, que forman el sistema cardiovascular. Este sistema transporta oxígeno y nutrientes a las células del cuerpo y recoge las sustancias de desecho.

- **Carestía:** falta o escases de algo; precio alto de las cosas de uso común.

- **Circulación sanguínea:** movimiento continuo de la sangre a través del cuerpo transportando oxígeno, nutrientes y hormonas, eliminando desechos como el bióxido de carbono.

- **Coexistencia:** existencia de una persona o de una cosa a la vez que otra u otras.

- **Cognitivas:** procesos mentales que nos permiten recibir, procesar y elaborar información, permitiéndonos aprender, razonar, memorizar y comprender el mundo que nos rodea.

- **Competitivo:** relativo a la competición o capaz de competir.

- **Conceptualizar:** reducir algo a un concepto o representación mental.

- **Concientización:** acción de adquirir conciencia de algo o hacer que alguien sea consciente de algo.

- **Conglomerados:** combinación de dos o más corporaciones que llevan a cabo diferentes actividades comerciales bajo un mismo grupo corporativo.

- **Consolidación:** dar firmeza y solidez a algo, reunir o volver a juntar algo.

- **Controversial:** significa que algo o alguien es objeto de un intenso desacuerdo, discusión o desaprobación pública.

- **Deficiencia:** defecto o imperfección, falta o escasez de alguna capacidad, recurso, cualidad o elemento que se considera normal o necesario.

- **Desvalorización:** acción de quitar valor, consideración o prestigio a algo o alguien.

- **Diagnóstico:** proceso de identificar una enfermedad, afección o lesión, análisis de una situación o problema.

- **Discapacidad:** situación de la persona que, por sus condiciones físicas, sensoriales, intelectuales o mentales duraderas, encuentra dificultades para su participación e inclusión social.

- **Discrepancia:** diferencia, desigualdad, que resulta de la comparación de las cosas entre sí.

- **Discriminación:** trato desfavorable e injusto hacía una persona o grupo, generalmente basado en características como origen étnico, nacional, religión, género, edad, opinión política, orientación sexual, discapacidad o estado de salud, que limitan sus derechos u oportunidades.

- **Diversidad:** existencia de cosas variadas y distintas entre sí, dentro de un determinado ámbito o espacio. Es la multiplicidad de personas, elementos, características, perspectivas o manifestaciones que existen dentro de un conjunto o sistema.

- **Élite:** es un grupo minoritario de personas que tienen un estatus superior al resto de los demás, están situados en las más altas posiciones de las instituciones dominantes de una sociedad y que ostentan un enorme poder.

- **Empoderamiento:** proceso que ayuda a las personas a tener más autonomía, confianza y capacidad para influir en la sociedad. Se puede aplicar a individuos, grupos sociales, comunidades y organizaciones.

- **Ende:** adverbio demostrativo de allí, en aquel lugar, o de aquí.

- **Enfatiza:** dar mayor importancia a una idea, concepto o palabra.

- **Entorno:** es el ambiente o lo que rodea a algo o alguien.

- **Equidad:** principio ético que busca tratar a las personas de manera justa, reconociendo sus diferencias y necesidades. Implica dar a cada quien lo que le corresponde considerando sus características y condiciones específicas.

- **Equidad de género:** se refiere a la distribución justa de oportunidades, recursos y responsabilidades entre hombres y mujeres, de acuerdo con sus necesidades buscando garantizar el acceso a los derechos de todas las personas.

- **Erradicación:** eliminación, supresión, desaparición, aniquilación, anulación, arrancamiento o exterminio.

- **Esquelética:** perteneciente o relativo al esqueleto.

- **Estereotipos:** ideas o imágenes simplificadas que se tienen sobre un grupo de personas o cosas. Se basan en normas sociales y culturales, pueden ser negativos, positivos o neutros.

- **Estigmatización:** señalamiento negativo de una persona o grupo de personas. Se basa en prejuicios, estereotipos y desprecios.

- **Estipulen:** forma imperativa que significa acordar concertar, convenir, establecer, determinar, pactar o formalizar.

- **Etnia:** grupo de personas que comparten características culturales, sociales, históricas y lingüísticas. Los miembros de una etnia se sienten vinculados genética y culturalmente.

- **Eugenésico:** define la mejora de los rasgos hereditarios humanos a nivel social mediante diversas formas de intervención manipuladas y métodos selectivos de humanos.

- **Evaluación física inicial:** herramienta que permite medir la condición física de una persona para establecer un punto de partida y objetivos. Que puede realizar en educación física, en el ámbito deportivo o para entrenar a personas.

- **Exclusión:** acción de separar a un grupo social de otro, o de privar a alguien de sus derechos y oportunidades.

- **Fatiga:** sensación de mucho cansancio con poca energía y un fuerte deseo de dormir que interfiere con actividades cotidianas normales.

- **Flexibilidad:** es la capacidad que tiene una articulación para realizar un movimiento con la máxima amplitud posible, esta capacidad viene condicionada por dos factores principales: el tipo de articulación y la capacidad de estiramiento de los músculos implicados.

- **Frecuencia cardiaca:** es el número de veces que el corazón late en un minuto, y una frecuencia normal en reposo para adultos; oscila entre 60 y 100 latidos por minuto.

- **Fuerza abdominal:** es la tensión de los músculos de la zona ventral del cuerpo.

- **Fusión:** es un proceso físico que resulta en la transición de fase de una sustancia de un sólido a un líquido. Unión.
- **Gasto energético:** cantidad de energía que el cuerpo necesita para realizar sus funciones vitales.
- **Geopolítico:** estudio de los efectos de la geografía humana y la geografía física sobre la política y las relaciones internacionales.
- **Género:** se refiere a las funciones, comportamientos, actividades y atributos que una sociedad considera apropiados para hombres y mujeres y las relaciones entre ellos, siendo una construcción social y cultural, no biológicas.
- **Guarismos:** cada uno de los signos o cifras arábigas que expresan una cantidad.
- **Hemoglobina:** es una proteína presente en los glóbulos rojos que transporta oxígeno desde los pulmones a los tejidos del cuerpo y bióxido de carbono de regreso a los pulmones.
- **Ideología:** conjunto de ideas fundamentales que caracteriza el pensamiento de una persona, colectividad o época, de un movimiento cultural, religioso o político.
- **Inclusión:** se refiere a la práctica de garantizar que todas las personas sin importar sus características o circunstancias puedan participar plenamente en la sociedad y tener acceso a los mismos derechos y oportunidades.
- **Index inclusivo:** es un conjunto de materiales que ayuda a centros educativos a avanzar hacía escuelas inclusivas. Es un instrumento de autoevaluación que permite reflexionar sobre la práctica educativa.
- **Inequidad:** es la desigualdad o falta de equidad. Es un concepto ético que implica la valoración de la desigualdad desde un sistema de valores.
- **Inmerso:** sumergido, abismado o absorto en algo.
- **Inmiscuyendo:** es una forma conjugada del verbo inmiscuirse que significa intervenir o tomar parte en un asunto o negocio, especialmente cuando no hay razón o autoridad para ello.
- **Inserción:** acción y efecto de insertar, es decir, intervenir o incluir.
- **Interválico:** es un tipo de ejercicio aeróbico que alterna periodos de alta intensidad con otros de baja intensidad. También se le conoce como HIIT (High Intensity Interval Training).
- **Jogging:** correr.
- **Juegos Paraolímpicos:** relacionado al deporte, donde pueden participar personas con discapacidad física, intelectual y visual. La clasificación de la discapacidad en el deporte permite agrupar a los participantes que tienen limitaciones similares, con el objetivo que puedan competir en términos de igualdad y que sean las capacidades de cada deportista y la excelencia deportiva las que determinen el resultado de la competición.
- **Kilocalorías:** unidad de medida que se utiliza para cuantificar energía que contienen los alimentos y que necesita el cuerpo humano.
- **Lúdico:** es todo aquello relativo al juego, recreación, ocio, entretenimiento o diversión.
- **Masificación:** proceso mediante el cual se hace masivo o multitudinario algo que anteriormente no lo era.
- **Metabólicas:** se refiere a todo lo relacionado con el metabolismo; todo proceso químico y físico que ocurre en el cuerpo para producir energía.
- **Metafóricamente:** significa de manera figurada, alegórica o simbólica, o que incluye o contiene metáforas que son un recurso literario que consiste en comparar dos cosas que no están relacionadas de otro modo.
- **Metamorfosis:** proceso de cambio o transformación de algo en otra cosa.
- **Método Fartlek:** es un método de entrenamiento de resistencia que consiste en alternar periodos de carrera rápida y lenta, sin detenerse por completo. El término proviene del sueco y significa “juego de velocidad”.
- **Mortalidad:** número de muertes que ocurren en una población durante un periodo específico.

- **Movimiento corporal:** cualquier acción que se realiza con el cuerpo, como desplazarse, bailar, jugar o hacer ejercicio. La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo define como cualquier actividad física que consume energía.

- **Multifacético:** significa que algo o alguien tiene múltiples facetas, aspectos o habilidades.

- **Neoliberal:** relativo al neoliberalismo, el cual es una corriente del pensamiento económico y político que promueve la reducción del papel del Estado en la economía, la privatización de empresas y servicios públicos.

- **Oscilan:** variación, perturbación o fluctuación en el tiempo de un medio o sistema. En física, química e ingeniería es el movimiento repetido en torno a una posición central o posición de equilibrio.

- **Paradigmático:** perteneciente o relativo a un paradigma. También se puede definir como un ejemplo, una muestra o una copia.

- **Parámetro:** dato o factor que se toma como necesario para analizar o valorar una situación.

- **Patrocinios:** en México se refiere a acuerdos comerciales o financieros entre una empresa (patrocinador) y una persona, evento, equipo o proyectos (patrocinado) para que este último promocione la marca o el producto del patrocinador.

- **Permea:** es la forma conjugada del verbo permear que significa penetrar, traspasar, impregnar.

- **Perspectiva:** técnica artística que permite representar objetos tridimensionales en una superficie bidimensional.

- **Potencia:** puede referirse a una operación matemática, a una magnitud física o a la capacidad de realizar una acción.

- **Preconcebidas:** ideas, opiniones o creencias que se forman sin tener en cuenta las experiencias o los datos y que pueden ser distorsionadoras de la realidad.

- **Preconcebir:** establecer previamente y con sus pormenores algún pensamiento o proyecto que ha de ejecutarse.

- **Precondición:** condición que debe cumplirse antes de que se ejecute un programa o una parte de un código.

- **Prejuicios:** ideas o juicios preestablecidos, generalmente negativos, sobre un grupo o personas sin tener la información suficiente o experiencia real, lo que puede llegar a la discriminación.

- **Psicoterapéuticos:** métodos y técnicas que se utilizan en la psicoterapia; tratamiento que ayuda a mejorar la salud mental de las personas.

- **Pulso:** frecuencia con la que late el corazón, es decir, el número de veces que palpita el corazón en un minuto. Se puede medir en diferentes partes del cuerpo como la muñeca, el cuello, la cien, la ingle, la parte posterior de las rodillas o la parte superior del pie.

- **Resilientes:** capacidad de una persona para adaptarse y recuperarse de situaciones adversas o traumáticas, saliendo fortalecida de ellas.

- **Resistencia aeróbica:** capacidad de hacer ejercicio por un largo tiempo sin disminuir la eficiencia. Se logra a través de la combustión de las células musculares y el uso del oxígeno.

- **Resistencia anaeróbica:** capacidad de realizar un ejercicio físico intenso durante un periodo de tiempo corto. En este tipo de ejercicio, el cuerpo no tiene suficiente oxígeno para cubrir la demanda energética del esfuerzo.

- **Restricciones:** limitaciones o impedimentos que reducen o cuartan algo. Puede referirse a un límite en el suministro de productos, a una limitación física o a un obstáculo para alcanzar un objetivo.

- **Ritmo:** es la sucesión ordenada y regular de eventos o fenómenos que ocurren en un determinado periodo de tiempo. Puede ser un recurso fundamental en el deporte, la música, la danza, las artes visuales y la lengua.

- **Ritmo cardiaco:** también conocido como frecuencia cardiaca, es el número de veces que el corazón se contrae en un minuto. Es un parámetro importante para evaluar el estado del corazón y la salud cardiovascular.

- **Segregación:** es el acto por el cual una persona separa a otras por motivos de raza, color, lengua, religión, nacionalidad u origen nacional o étnico sin una justificación objetiva o razonable.

- **Sensibilización:** tiene por objetivo la concienciación de las personas y para ello, puede realizar acciones de diversa índole.

- **Sexismo:** es la discriminación o prejuicio basado en el sexo o género que puede incluir la creencia de que un sexo es inherentemente superior al otro y se manifiesta en actitudes, comportamientos y prácticas sociales.

- **Socioeducativa:** acciones que tienen como objetivo mejorar la conducta de un grupo de personas, para que mejoren su bienestar. Estas acciones pueden ser educativas, deportivas y están dirigidas a personas que enfrentan problemas sociales o comunitarios.

- **Sprint:** es un periodo de tiempo fijo en el que un equipo trabaja para completar una cantidad de trabajo establecida. Aceleración.

- **Sustentables:** significa que algo puede ser mantenido o defendido con razones y se utiliza como sinónimo de "sostenible" cuando se refiere a la capacidad de mantener algo sin agotar los recursos o causar daño al medio ambiente.

- **Tipógrafo:** profesionales que diseñan tipos de letras que se utilizan en medios impresos y digitales.

- **Tonificar:** capacidad de un músculo para aumentar su tono muscular. Por tono muscular entendemos a la contracción permanente del músculo aun estando en reposo, que le permite mantener una postura y un tono acorde para cada movimiento.

- **Trayectoria:** línea o camino que describe un objeto en movimiento a lo largo del tiempo, formada por la sucesión de posiciones que ocupa.

- **Valorativa:** valer, avaluar, evaluar; valores compartidos por un colectivo social.

- **Vigor:** fuerza o actividad notable, viveza o eficacia de las acciones en la ejecución de las cosas.

- **Vislumbrando:** conjugación del verbo vislumbrar que significa ver un objeto de manera confusa o tenue, ya sea por la distancia o por falta de luz. También puede significar conocer algo inmaterial.

- **Vulnera:** dañar, perjudicar o quebrantar. También puede referirse a la acción de violar una ley o una norma.

- **Vulnerabilidad:** condición de ser susceptible de sufrir daño, ya sea físico o moral. Se puede aplicar a personas o grupos sociales.

Referencias

- Caspersen, C. J., Powell, K. E., y Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/jkes.eu
- Cook, R. J., y Cusack, S. (2009). Estereotipos de género: *Perspectivas legales transnacionales*. Universidad de Pensilvania.
- Dosal Ulloa, R., Mejía Ciro, M. P., y Capdevila Ortis, L. (2017). Deporte y equidad de género. *Economíaunam*, 14(40), 121-133.
- George, J. D. (2000). Test y pruebas físicas (3.ª ed.). Paidotribo.
- Howley, E. T. (2001). *Type of activity: Resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity*. Medicine and Science in Sports and Exercise.
- Martínez, E. (2002). *Pruebas de aptitud física*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Medina, E. (2003). *Actividad física y salud integral*. Paidotribo, 252 pp.
- Ministerio de Salud de la Nación. (2012). *Manual director de actividad física y salud de la República Argentina.* Ministerio de Salud de la Nación.
- Rubio, M. (2022). *Igualdad de género. Libro para docentes.* Secretaría de Cultura y Turismo del Gobierno del Estado de México.
- Tarqui-Silva, J. A., y Sánchez-Salinas, L. (2023). El deporte adaptado, inclusivo y paralímpico: una ruptura de estereotipos discriminatorios contra la diversidad funcional. *Revista Innova Educación*, 5(1), 120-130.
- Vargas-Olarte, C. E. (2015). Inclusión —en y a través— del deporte. *Criterio Libre Jurídico*, 12(2), 61-77. https://doi.org/10.18041/crilibjur.2015.v12n2.24202

Módulo II

Juegos tradicionales

Propósito del Módulo

Analizar los juegos tradicionales representativos de la región para fomentar la igualdad de género a través de la actividad física y deportiva, así como la convivencia social en diferentes contextos.

Presentación

Desde tiempos ancestrales una expresión natural del ser humano ha sido la actividad física. Antes de que existieran las rutinas estructuradas, deportes organizados, gimnasios, etc., la actividad corporal se desarrollaba a través del juego que ha acompañado a la humanidad como forma de supervivencia, exploración, socialización y, principalmente, aprendizaje. Los juegos tradicionales son una fuente invaluable de identidad, cultura y educación, favoreciendo las múltiples inteligencias que tiene el hombre en el ámbito educativo, cultural, social y de identidad, mismos que favorecen el desarrollo cognitivo, emocional y físico-motriz de quienes lo ponen en práctica.

El desarrollo motor y la aplicación práctica en los jóvenes se puede retomar de una forma muy factible a través de la implementación de los **juegos tradicionales,** ya que tienen una gama de alternativas dinámicas, efectivas y accesibles para trabajar capacidades coordinativas y físicas como la velocidad de reacción, desplazamiento, resistencia aeróbica al igual que la fuerza muscular, entre otras. Su carácter competitivo, participativo y lúdico los ha convertido en herramientas viables para fomentar trabajo en equipo, valores, trabajo colaborativo, interacción grupal participación activa, mejorando el rendimiento físico en los educandos del nivel medio superior.

El módulo II está conformado de un tema y cuatro subtemas, donde se hace referencia a la **definición de juego y juegos tradicionales**, asimismo se harán uso de algunos juegos que pueden ser enfocados al abono y posterior mejora de las capacidades físicas condicionales y coordinativas, mencionadas anteriormente, de una forma lúdica y divertida.



Actividad 1.
Evaluación diagnóstica

Instrucciones: antes de iniciar con la revisión de los contenidos del módulo II, 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: MII Evaluación Diagnóstica.



2.1 Juegos tradicionales

Son juegos que han sido parte del acervo cultural de un pueblo, que no requieren grandes instalaciones o materiales sofisticados y que favorecen el desarrollo físico y social del individuo, además de promover la identidad cultural (Ortega, 2003, p. 34)

Figura 1.
Juegos tradicionales



Nota. Fuente: Avila V., R. (2025. Creación propia con Open AI. [Actividades aeróbicas]. https://chatgpt.com

¿Qué es un juego?

El **juego** es una actividad libre, voluntaria y placentera que se realiza con fines recreativos, sin una finalidad utilitaria inmediata. Se caracteriza por su espontaneidad, sus reglas propias y su capacidad para generar un espacio simbólico donde los participantes pueden explorar roles, habilidades, emociones y relaciones.

ACTIVIDADES FÍSICAS
Y DEPORTIVAS III

Rosalba Avila Vera
Janet Michua Orihuela
Armando González Valdés

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

De acuerdo con Vargas (2007) el juego es una actividad no orientada y lúdica, encaminada por la recreación, teniendo contenidos concretos y roles sociales indicados, y teniendo algunas características:

a) Movilidad libre en el espacio de juego
b) Actividad desconectada del interés material
c) No hay remuneración monetaria derivada del juego
d) Realizado dentro de su propio tiempo y espacio, acorde a las reglas fijas con manera ordenada

"El juego es una forma de actividad que no persigue un fin externo inmediato, sino que se realiza por el placer que brinda el mismo acto de jugar. Es una herramienta básica del desarrollo humano en los aspectos físicos, social, afectivo y cognitivo" (Piaget, 1962, p. 89).

Desde una perspectiva pedagógica, el juego cumple funciones esenciales en el desarrollo humano:



Estimula la creatividad y la imaginación.



Fomenta la socialización y la convivencia.



Desarrolla habilidades físicas, cognitivas y afectivas.



Permite la experimentación y el aprendizaje por medio de la acción.



Permite el aprendizaje por medio de la práctica y las acciones de este.

¿Qué es un juego tradicional?

Los juegos que se transmiten de generación en generación se les denominan tradicionales, con su contexto cultural; una de sus grandes características es que se han ido conociendo a través de la lengua y la práctica y que se aplican en espacios abiertos (patio, calle, terrenos), accesibles e improvisados, al igual que los materiales que se llegan a utilizar para su ejecución; tienen reglas simples y forman parte del acervo cultural.

"Los juegos tradicionales son prácticas lúdicas que se han transmitido de generación en generación, propias de una comunidad, y que reflejan aspectos culturales, históricos y sociales de los pueblos. Se caracterizan por su sencillez, espontaneidad, bajo costo y fuerte carga simbólica" (Parlebas, 2001, p. 56).

Figura 2.
Principales características del juego tradicional



Nota. Fuente: González V., A. (2025). Esquema. [Principales características del juego tradicional].

Los juegos tradicionales y el trabajo de las capacidades físicas

Un juego bien estructurado, con indicaciones claras, por parte del docente, ayuda a trabajar y posteriormente mejorar el estado físico, social, emocional y actitudinal, dando importancia y trascendencia al trabajo en equipo; así como gran relevancia al disfrute, respeto de las reglas y equidad entre los participantes.

Asimismo, podemos identificar que los juegos tradicionales pueden servir como medios auxiliares para el incremento de las diferentes capacidades físicas condicionales y coordinativas, así clasificándolos acorde a sus características, duración e intensidad.

Ejemplos:

Velocidad: carrera de costales

Resistencia aeróbica y coordinación: saltar la cuerda

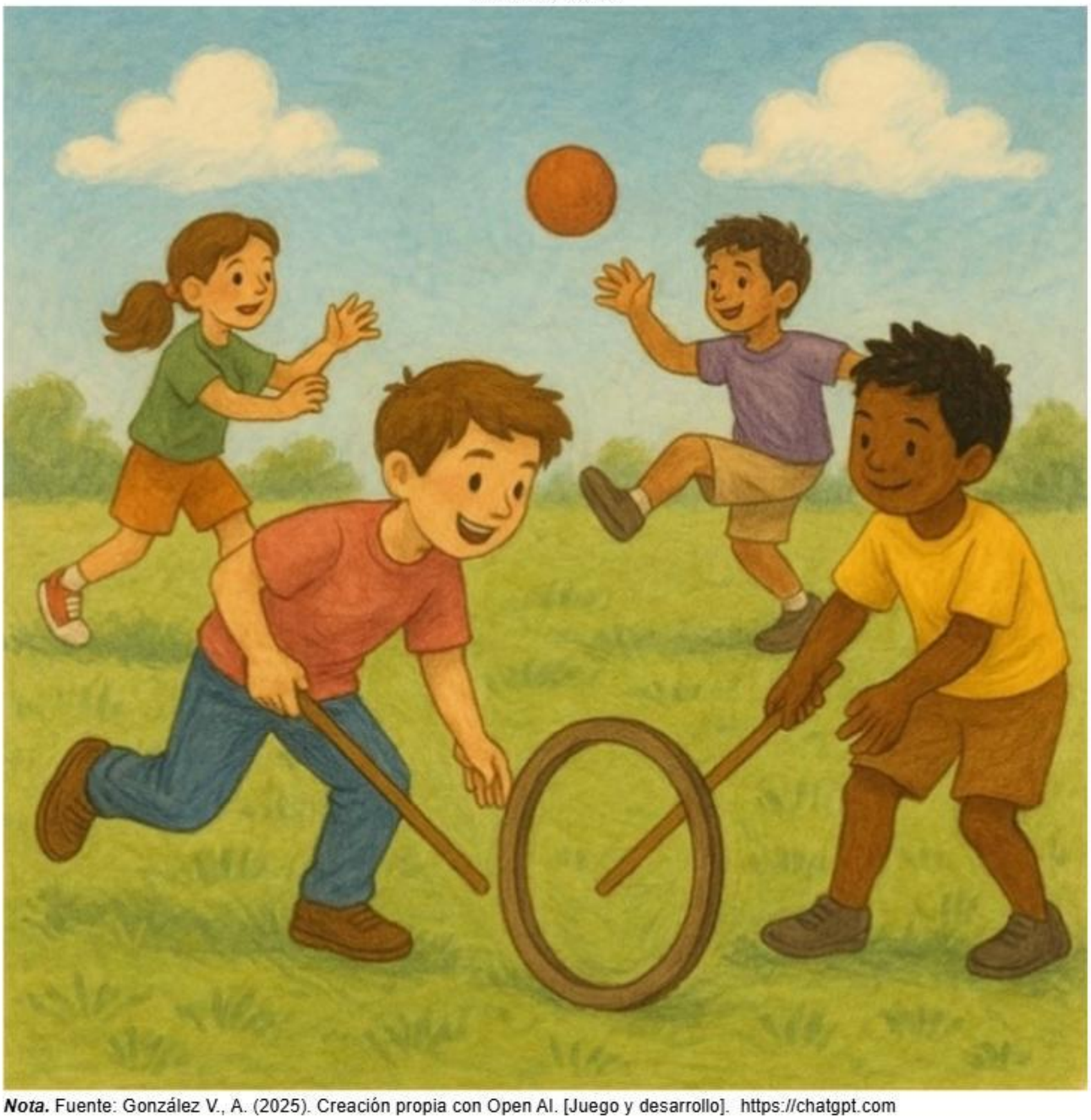
Fuerza: carretillas

Flexibilidad: el resorte

Capacidades coordinativas; trabajo cognitivo, equilibrio: Avioncito

Reacción y desplazamiento (aceleración): Stop

Figura 3.
Juego y desarrollo



Nota. Fuente: González V., A. (2025). Creación propia con Open AI. [Juego y desarrollo]. https://chatgpt.com



Actividad 2. Cuestionario juegos tradicionales

Instrucciones: contesta el siguiente ejercicio, para dar inicio da **clic aquí.**



2.1.1 Definición

Es una actividad que se realiza con el propósito de generar satisfacción, mientras se busca el desarrollo integral del ser humano, ya que proporciona experiencia, bagaje lúdico, tiempo de recreación y conformación de recuerdos gratos, puesto que jugar es sinónimo de jugar despierto.

En la infancia la importancia y relevancia del juego cae en el desarrollo físico-motriz, social, afectivo, cognitivo y psíquico. Es formativo, ya que incita a la formación y progreso de facultades físicas, morales e intelectuales, por ello los adultos que practican algún juego procuran ser un buen ejemplo cultural y social.

El juego incipiente se da durante los primeros dos años de vida, donde el niño desarrolla el dominio de las capacidades motoras, el conocimiento del mundo a través del tacto, sonido y visión; posteriormente aparecen los juegos de estimulación, donde se adopta un comportamiento habitual diferente al de su contexto próximo. En este tipo de juego se da la manipulación de juegos inanimados.

Una vez que el ser humano entra al ámbito escolar, empieza a tener acercamiento a los juegos más estructurados, los cuales ocurren a través de los roles, entrando en práctica la comprensión de aspectos sociales como la competición y la cooperación. Comienza a desarrollar diferentes roles, ideas, actitudes, estatus, modo de percibir la relación social y los valores para consigo mismo y los otros. Esto le ayuda a ir construyendo su personalidad y a tener una concepción estructurada del mundo.

La capacidad motriz y autonomía social va evolucionando cuando se practican juegos deportivos con carácter colectivo.

Existe una cultura infantil donde los niños transmiten sus juegos, que ha subsistido a pesar de tener en contra que en estos tiempos las calles, plazas y barrios ya no son punto de reunión seguro dado el contexto social que se vive.

En los juegos infantiles, dentro de un ámbito urbano, se ven más marcadas las diferencias entre los juegos de niños y niñas, mientras que en las zonas rurales no se observa esa diferenciación.

2.1.2 Juego tradicional enfocado al desarrollo de la resistencia aeróbica (policías y ladrones)

Nos podemos apoyar de este juego tradicional para contribuir al desarrollo de la resistencia aeróbica, entendida como la capacidad del organismo para realizar esfuerzos prolongados de intensidad moderada, utilizando oxígeno como fuente principal de energía. Dicho juego fomenta el desplazamiento constante, las carreras de diferentes velocidades, los cambios de dirección y la participación de todos los estudiantes.

Categoría: juego de persecución– resistencia aeróbica

Nivel: media superior

Área de desarrollo: resistencia aeróbica

Material necesario

a) Conos, cuerdas o señalética para delimitar el espacio de juego.
b) Chalecos, cintas o pañuelos de diferentes colores para diferenciar a los policías de los ladrones (opcional, pero recomendable para mayor organización visual).
c) Cronómetro y silbato para controlar los tiempos de juego.

Figura 4.
Policías y ladrones



Nota. Fuente: González V., A. (2025). Creación propia con Open AI. [Juego y desarrollo]. https://chatgpt.com

Espacio requerido

Área amplia y segura, preferentemente al aire libre (campo, cancha de fútbol, patio escolar o gimnasio). El terreno debe estar libre de obstáculos y con espacio suficiente para permitir carreras prolongadas y cambios de dirección sin riesgo.

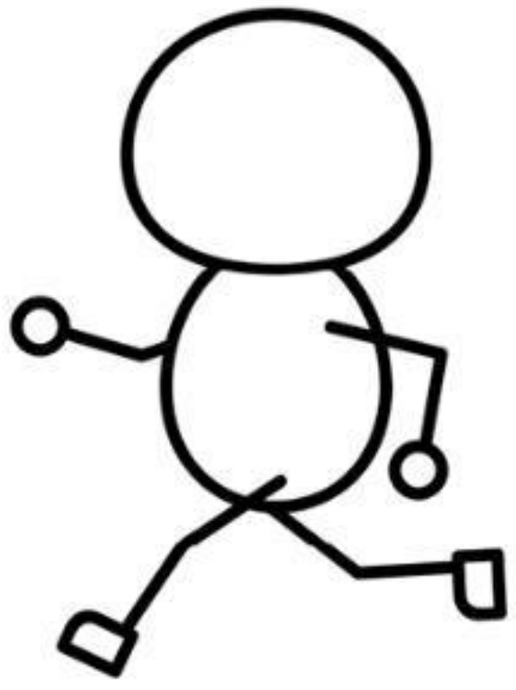
Número de participantes

Idealmente entre 12 y 30 jugadores. Puede adaptarse para grupos más grandes con más rondas o subdividiendo el espacio. Una opción inicial alter de 60% ladrones y 40% policías.

Tabla 1.
Organización y dinámica

1. Formación de equipos	Se dividen los jugadores en dos grupos: policías y ladrones. El docente puede asignar los roles o permitir que los estudiantes los elijan. Una proporción equilibrada puede ser 6 policías y 9 ladrones si hay 15 jugadores.
2. Inicio del juego	Al sonar el silbato, los ladrones se dispersan por el área y los policías comienzan a perseguirlos con el objetivo de tocarlos. Los jugadores atrapados deben ir a una zona delimitada llamada "la cárcel", donde esperarán sin moverse.
3. Rescate (opcional)	En versiones más avanzadas, los ladrones libres pueden liberar a los compañeros tocándolos en la cárcel. Esto incrementa el nivel de esfuerzo, ya que exige cambios de ritmo y decisiones rápidas.
4. Final de la ronda	Una ronda puede durar entre 3 y 5 minutos, dependiendo de la intensidad deseada. Se finaliza cuando todos los ladrones han sido atrapados o cuando se alcanza el tiempo límite.
5. Rotación de roles	Después de cada ronda, se intercambian los roles. Esto garantiza que todos los jugadores desarrollen su resistencia desde dos enfoques distintos: el esfuerzo continuo (ladrones) y la acción repetitiva de arrancadas y detenciones (policías).

Nota. Fuente: González V., A. (2025). Elaboración propia. [Organización y dinámica].



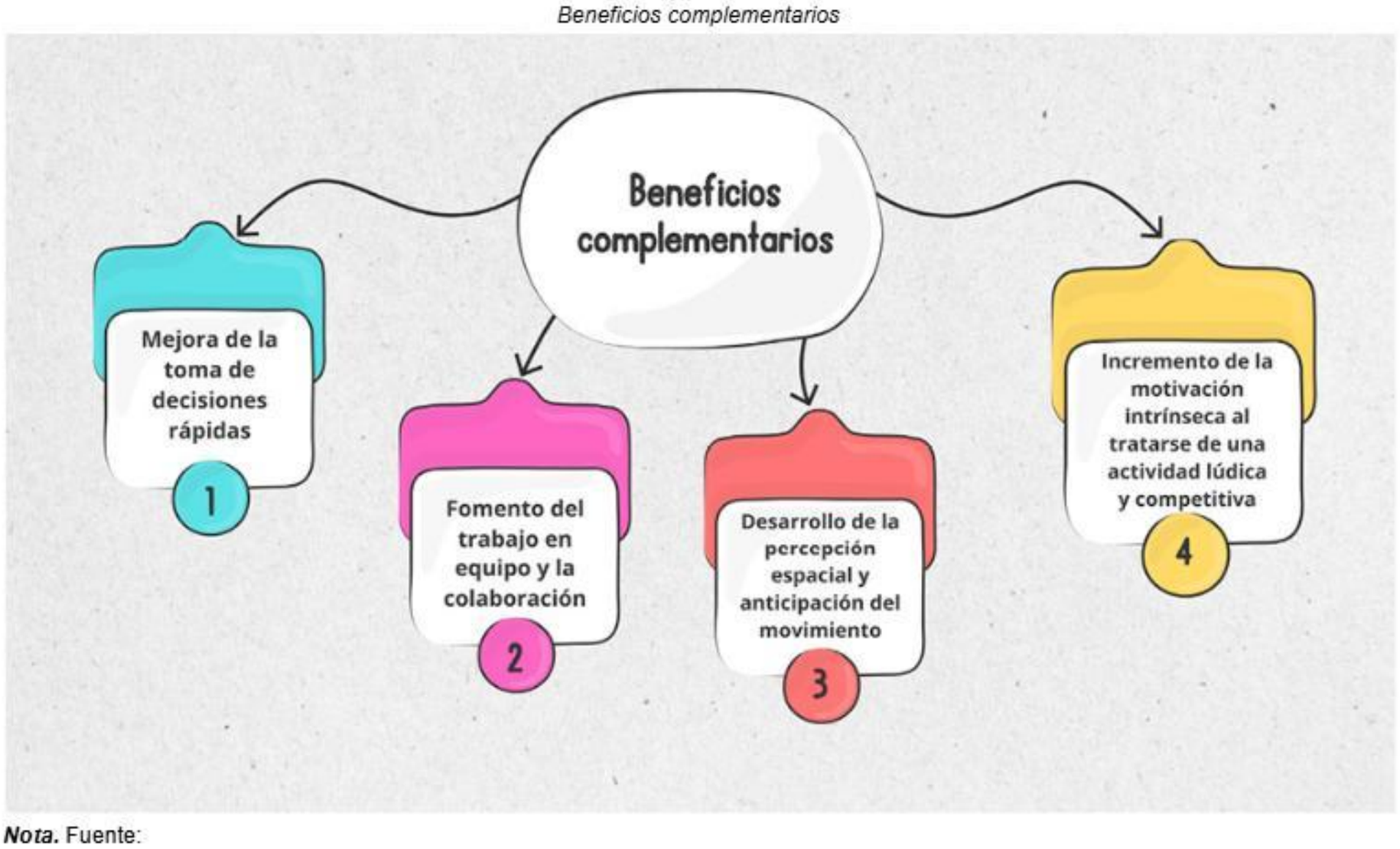
Aspectos fisiológicos trabajados

Figura 5.
Desde la perspectiva del entrenamiento físico



Nota. Fuente: González V., A. (2025). Esquema. [Desde la perspectiva del entrenamiento físico].

Figura 6.
Beneficios complementarios



Nota. Fuente:

Variantes del juego

a) Marcando 1 o 2 zonas de salvación: áreas en donde los ladrones pueden permanecer 10 segundos, lo cual los obliga a mantenerse en movimiento constante.
b) Juego con rotación automática: si un ladrón es atrapado se convierte en policía sin detener la dinámica.
c) Con cronómetro y rondas: para aplicar principios del entrenamiento como intervalos, repeticiones y recuperación activa.

Indicaciones de seguridad

a) Supervisar que el terreno esté libre de objetos peligrosos.
b) Exigir calentamiento previo que incluya movilidad articular y trote suave.
c) Asegurar hidratación y pausas activas entre rondas.
d) Vigilar que el nivel de esfuerzo no exceda las capacidades individuales (especial atención a estudiantes con afecciones respiratorias o cardiovasculares).



Actividad 3.
Ladrones y policías

Instrucciones: realiza un álbum fotográfico digital realizando el juego de ladrones y policías, y entrégalo a tu profesor.



2.1.3 Juego tradicional enfocado al desarrollo de la velocidad (stop, pastel partido)

El juego "Stop" puede auxiliar al desarrollo de la **velocidad de reacción y el control corporal**, al exigir respuestas inmediatas a un estímulo auditivo, frenado súbito y con toma de decisiones rápidas. Además, favorece el trabajo de la coordinación general dinámica y la atención selectiva, todo en un contexto lúdico que mantiene la motivación intrínseca del alumnado.

Categoría: desarrollo de la velocidad de reacción.

Nivel: media superior

Área de desarrollo físico: condición física–velocidad de reacción y control motor.

Material necesario

- Gis blanco o de colores.

Espacio requerido

Área abierta de al menos 10 x 10 metros, con buena visibilidad y superficie regular; puede ser un patio escolar o cancha.

Número de participantes

Ideal: de 6 a 8 participantes. Puede adaptarse para grupos grandes o pequeños con ajustes en el tiempo o en los roles.

Figura 7.

Juego Stop



Nota. Fuente: Avila V., R. (2025). Creación propia con Open AI. [Juego Stop]. https://chatgpt.com

Primera edición, agosto 2025

ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS III
Libro de texto digital

Autores
Rosalba Avila Vera
Plantel “Lic. Adolfo López Mateos” de la Escuela Preparatoria de la UAEMéx
Janet Michua Orihuela
Plantel “Dr. Pablo González Casanova” de la Escuela Preparatoria de la UAEMéx
Armando González Valdés
Plantel “Dr. Ángel Ma. Garibay Kintana” 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

Tabla 2.
Organización y dinámica del juego

Organización y dinámica del juego

1 Los jugadores dibujan el círculo grande dividido en la misma cantidad de participantes y otro pequeño al centro. Un jugador (al azar o rotativo) inicia con el pie pisando el círculo del centro.	**4** Tan pronto el jugador entra al círculo pequeño grita en voz alta "¡Stop!".
2 El jugador del centro enuncia la frase: "Declaro la guerra en contra de mi peor enemigo que es… (país)".	**5** Todos deben detenerse en seco en la posición exacta donde se encuentren.
3 Todos los demás corren alejándose, mientras el jugador nombrado corre hacia el centro del círculo pequeño.	**6** El jugador del círculo selecciona a un oponente y menciona cuántos pasos va a dar hacia el jugador indicado. Si acierta, el jugador mencionado recibe un punto en contra. Si falla, el jugador del círculo recibe el punto en contra.
7 El jugador tocado (o el lanzador si falló) será quien inicie la siguiente ronda.	

Nota. Fuente: González V., A. (2025). Elaboración propia. [Organización y dinámica del juego].

Aspectos fisiológicos trabajados

Figura 8.
Desde la perspectiva del entrenamiento físico



Nota. Fuente: González V., A. (2025). Esquema. [Desde la perspectiva del entrenamiento físico].

Variantes didácticas

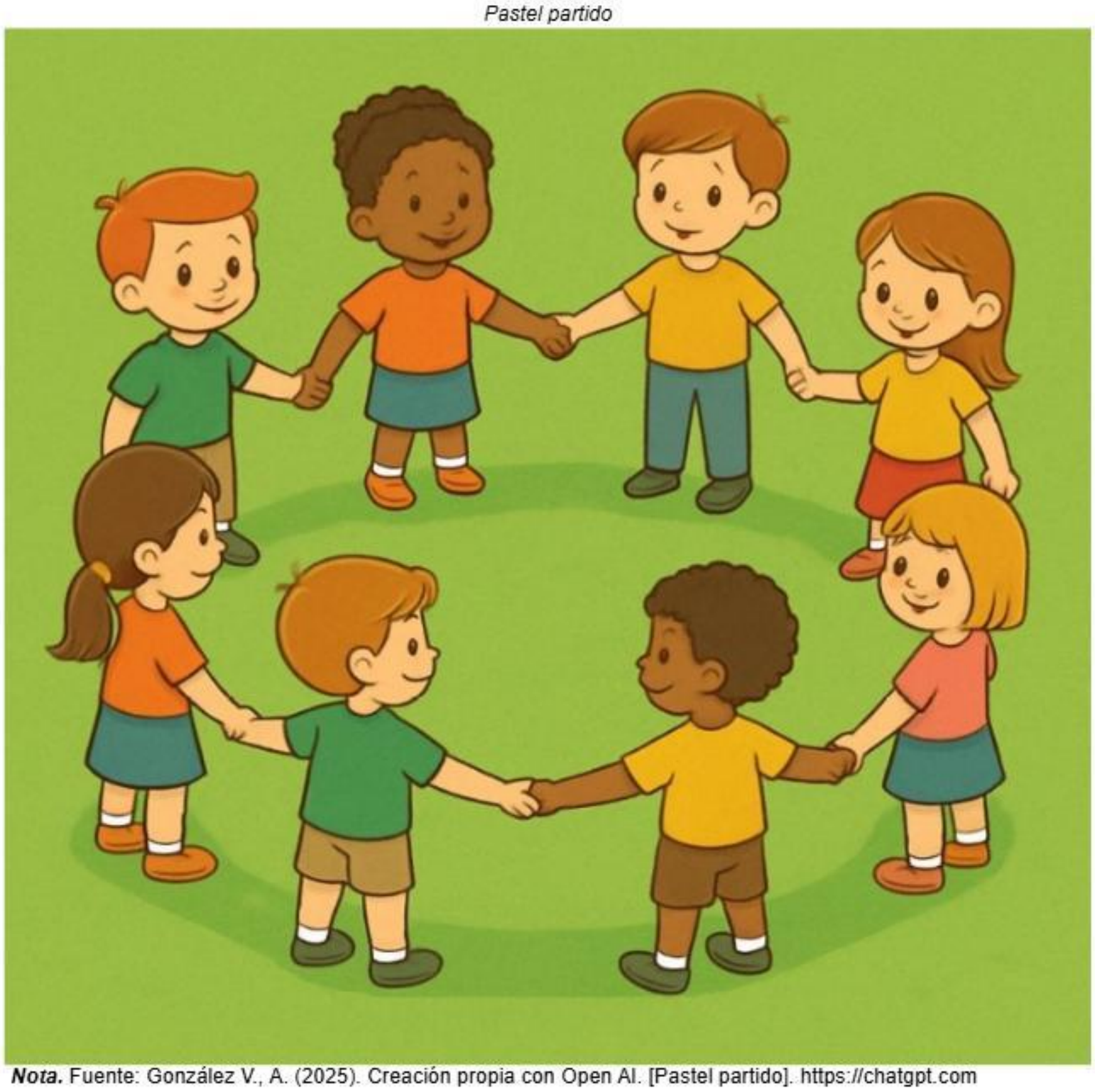
a) Gritar un número, color asignado, fruta, etcétera.
b) Usar una palabra aleatoria como estímulo (para fomentar mayor concentración).
c) Incluir obstáculos (conos, pelotas, etc.) en el área para obligar a tomar rutas alternativas.
d) Reducir a sólo pasos cortos o sólo largos, incrementando la dificultad.

Indicaciones de seguridad

a) Supervisar que el terreno esté libre de objetos peligrosos.
b) Exigir calentamiento previo que incluya movilidad articular y trote suave.
c) Asegurar hidratación y pausas activas entre rondas.
d) Vigilar que el nivel de esfuerzo no exceda las capacidades individuales (especial atención a estudiantes con afecciones respiratorias o cardiovasculares).

Pastel Partido es un juego tradicional que permite trabajar la **velocidad de desplazamiento explosivo,** es decir, la capacidad de partir desde el reposo y alcanzar máxima velocidad en distancias cortas. También se trabaja la atención auditiva, la reacción y el control espacial. Es ideal para introducir a los estudiantes al entrenamiento de velocidad mediante formato lúdico.

Figura 9.
Pastel partido



Nota. Fuente: González V., A. (2025). Creación propia con Open AI. [Pastel partido]. https://chatgpt.com

Categoría: juego de desplazamiento explosivo.

Enfoque: desarrollo de la velocidad de desplazamiento.

Nivel: media superior.

Área de desarrollo físico: condición física–velocidad de salida y aceleración en corto alcance.

Objetivo específico del juego
Favorecer el mantenimiento del esfuerzo físico a través de una dinámica lúdica de velocidad y reacción, en la que los alumnos participan activamente.

Material necesario
- Conos (opcional) para marcar los límites del terreno.

Espacio requerido
Área abierta de al menos 10 x 10 metros, con buena visibilidad y superficie regular; puede ser un patio escolar o cancha.

Número de participantes
Entre 10 y 50 estudiantes. Puede adaptarse según el tamaño del grupo.

Tabla 3.
Organización y dinámica del juego

1 El grupo se divide en 2 equipos, los cuales serán mixtos.	**4** Cuando la pareja lo decida uno tocara el agarre de 2 compañeros los cuales deberán correr en sentido contrario y tratar de llegar antes que la pareja contraria.
2 Cada equipo formará un círculo, tomados de las manos y viendo hacia el centro de este.	**5** La pareja que llegue primero tomara el lugar que quedó vacío.
3 Se designará a una pareja que quedará fuera del círculo, los cuales caminarán tomados de la mano alrededor de sus compañeros.	**6** La pareja que quede fuera o llegue en segundo lugar, camina alrededor de sus compañeros y se repite la acción.

Nota. Fuente: González V., A. (2025). Elaboración propia. [Organización y dinámica del juego].

Aspectos fisiológicos trabajados

Figura 10.
Desde la perspectiva del entrenamiento físico



Nota. Fuente: González V., A. (2025). Esquema. [Desde la perspectiva del entrenamiento físico].

Variantes didácticas

a) El jugador del centro puede decir un color o animal en vez del nombre.
b) Se puede correr solo hacia adelante o solo en zigzag, para trabajar técnica específica.
c) El lanzador puede usar una sola mano o lanzar de espaldas para aumentar el reto.
d) Cambiar el nombre del juego (“volcán partido”, “globo explotado”, etc.) para adaptarlo a contextos temáticos.

Indicaciones de seguridad

a) Supervisar que los desplazamientos se hagan con atención al entorno.
b) Asegurar que el terreno esté libre de piedras, hoyos o desniveles.
c) Establecer una señal clara de “alto” para detener cualquier acción si es necesario.
d) Incluir estiramientos finales para recuperación muscular.





Actividad 4.
Stop y pastel partido

Instrucciones: realiza un álbum fotográfico digital, realizando los juegos de stop y pastel partido, y entrégalo a tu profesor.



2.1.4 Juego tradicional enfocado al desarrollo de la fuerza (cazuelitas, jalar la cuerda)

El juego de las cazuelitas/ollitas tiene como objetivo desarrollar la fuerza, al exigir una resistencia al momento de que cargan al jugador designado como cazuelita. Además, favorece el equilibrio y control postural de los que cargan a la cazuelita, todo en un contexto lúdico que mantiene la motivación intrínseca del alumnado.

Categoría: juego de fuerza-resistencia.

Nivel: media superior.

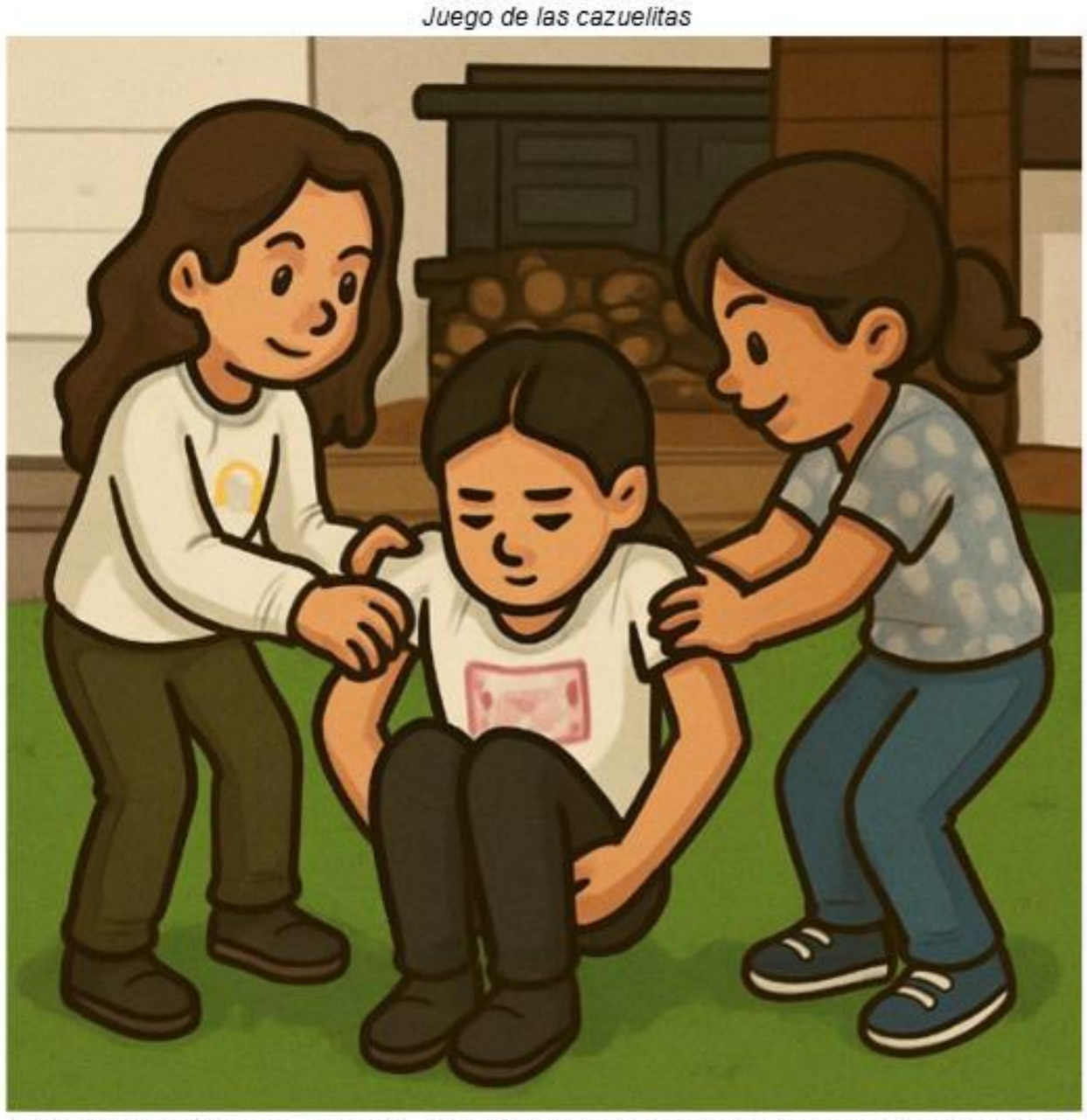
Área de desarrollo físico: fuerza – resistencia, equilibrio y control postural.

Material necesario: Ninguno.

Espacio requerido
Área abierta, con buena visibilidad y superficie regular; puede ser un patio escolar o cancha.

Número de participantes
Ideal: de 10 a 30 participantes. Puede adaptarse para grupos grandes o pequeños con ajustes en el tiempo o en los roles.

Figura 11.
Juego de las cazuelitas



Nota. Fuente: Michua O.,J. (2025). Creación propia con Open AI. [Juego de las cazuelitas]. https://chatgpt.com

Organización y desarrollo



1. Se forma equipos de 8 a 10, los cuales serán mixtos.



2. Los jugadores se sientan en cuclillas, uno al lado del otro, con las piernas juntas y las manos entrelazadas por detrás de las rodillas.



3. Dos jugadores tomarán el rol de vendedor y comprador.



4. El comprador selecciona una cazuelita.



5. Cada uno toma un brazo del jugador (la cazuelita), lo levantan y lo van a mecer entre ambos.



6. Mientras lo mecen cantan (todos los meses del año): "Enero, febrero, Marzo … Diciembre"



7. Si se rompe la cazuelita (se suelta el jugador) antes de llegar a diciembre, se cambia por otra cazuelita y el jugador ya no puede volver a participar.



8. Gana el equipo que tenga más cazuelitas.

Aspectos fisiológicos trabajados

Figura 12.
Desde la perspectiva del entrenamiento físico



Nota. Fuente: González V., A. (2025). Esquema. [Desde la perspectiva del entrenamiento físico].

Variantes didácticas

a) Hacer carrera de relevos.
b) Incluir cronómetro y premiar al que aguante más tiempo sin soltarse.

Indicaciones de seguridad

a) Supervisar que los participantes no tiren con movimientos bruscos.
b) Evitar enfrentamientos con gran diferencia de peso.
c) Establecer la regla de soltar inmediatamente si hay dolor.

Juego tradicional: jalar la cuerda

La intención principal de este juego tradicional es trabajar la capacidad condicional de la fuerza, entendiéndose esta como la cualidad del organismo para vencer una resistencia o contrarrestarla mediante la contracción muscular. Este juego estimula a los estudiantes a una participación al requerir un esfuerzo físico/mental como lo es jalar, mantener el equilibrio, ya que implica la activación de grandes grupos musculares. Además del trabajo en equipo, promueve la coordinación al realizar agarres firmes, desplazamientos o posiciones de estabilidad mantenida.

Categoría: juego de fuerza colectiva.

Enfoque: desarrollo de la fuerza de jale y trabajo en equipo.

Nivel: media superior

Área de desarrollo: fuerza máxima– tracción grupal.

Material necesario

- Cuerda gruesa y resistente (mínimo 10 metros de largo).
- Marcadores para delimitar el centro (pañuelos, cinta o nudos).
- Conos o líneas de referencia para establecer los límites de victoria.

Figura 13.
Juego jalar la cuerda

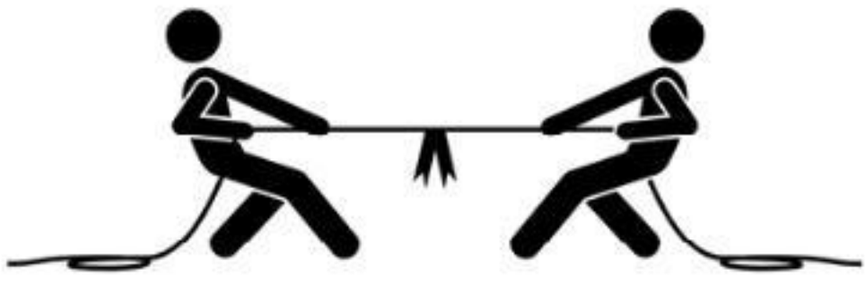


Nota. Fuente: Avila V., R. (2025). Creación propia con Open AI. [Juego jalar la cuerda]. https://chatgpt.com

Espacio requerido
Zona abierta (cancha, campo o patio) de al menos 20 metros de largo. Idealmente con suelo firme y sin desniveles. Puede usarse pasto o piso de tierra para evitar resbalones.

Número de participantes
Mínimo: 2 equipos de 4 jugadores.

Óptimo: equipos de 6 a 10 jugadores por lado.
Puede adaptarse según el tamaño del grupo.



Organización y desarrollo



1. Se forman dos equipos equilibrados por peso y fuerza (puede hacerse por sorteo o evaluación visual).



2. Los equipos se colocan en extremos opuestos de la cuerda, cada uno con las manos sujetando la misma, formando una recta.



3. En el centro de la cuerda se coloca un pañuelo o marcador, alineado con una línea central en el suelo.



4. A la señal del docente, ambos equipos jalan con fuerza constante hacia su lado, tratando de llevar el pañuelo más allá de una marca determinada.



5. El equipo que logre arrastrar al contrario o mover el marcador más allá de la línea gana la ronda.



6. Se realizan varias rondas alternando integrantes si el grupo es grande.

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

Aspectos fisiológicos trabajados

Figura 14.
Desde la perspectiva del entrenamiento físico



Nota. Fuente: González V., A. (2025). Esquema. [Desde la perspectiva del entrenamiento físico].

Beneficios adicionales

a) Fomento del trabajo en equipo.
b) Desarrollo del liderazgo y estrategia grupal.
c) Mejora de la comunicación no verbal entre compañeros.
d) Estímulo de la autoeficacia colectiva (confianza del grupo en su propio desempeño).

Variantes didácticas

a) Jalar sentados o de rodillas.
b) Competencias entre tríos o parejas.
c) Jalar a ritmo de una canción o con silbato.
d) Jugar en “relevo” (cuando uno suelta, otro entra).

Indicaciones de seguridad

a) Supervisar que los jugadores mantengan espalda recta y piernas semiflexionadas.
b) Usar cuerdas gruesas que no se deshilachen.
c) Evitar suelos muy resbalosos.
d) Parar el juego inmediatamente si alguien pierde el equilibrio o cae.



Actividad 5.
Cazuelitas, jalar la cuerda

Instrucciones: realiza un álbum fotográfico digital realizando los juegos de cazuelitas y jalar la cuerda, y entrégalo a tu profesor.



2.1.5 Juego tradicional enfocado al desarrollo de la flexibilidad (avioncito)

El objetivo principal de este juego tradicional es el trabajo de la flexibilidad, la cual se entiende como la capacidad del cuerpo musculo-esquelético para estirarse sin sentir dolor; estimulando al estudiante a participar de manera activa mediante traslaciones controladas, brincos en un solo pie, dobles del tronco y equilibrio; favoreciendo la agilidad y la alineación corporal para cambiar de dirección en espacios pequeños.

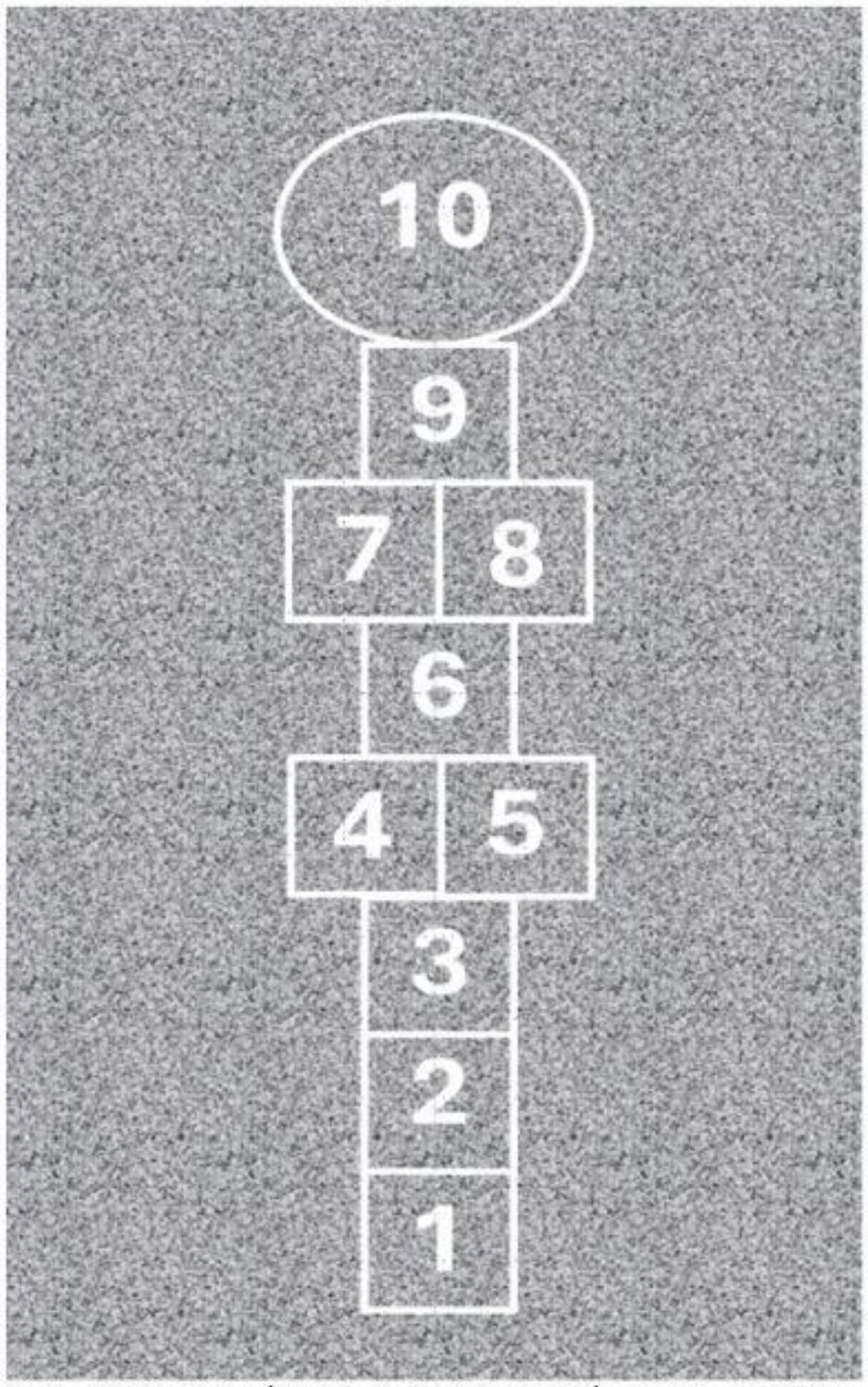
Categoría: juego de coordinación y movilidad articular.

Enfoque: desarrollo de la flexibilidad dinámica y el equilibrio.

Nivel: media superior.

Área de desarrollo: flexibilidad-movilidad de miembros inferiores y coordinación motriz.

Figura 15.
Juego jalar la cuerda



Nota. Fuente: González V., A. (2025). Creación propia con Open AI.[Juego del avioncito]. https://chatgpt.com

Material necesario:

- Gis o tiza blanca para dibujar la figura del avioncito en el piso.
- Piedras pequeñas, tapas o fichas de botella (una por jugador).

Espacio requerido

Zona abierta (cancha, campo o patio) de al menos 20 metros de largo. Idealmente con suelo firme y sin desniveles. Puede usarse pasto o piso de tierra para evitar resbalones.

Número de participantes

Mínimo: de 6 a 8 jugadores.

Organización y desarrollo

1. Dibujar la figura del tradicional avioncito.
2. El primer jugador se para frente a la casilla 1, avienta su piedra dentro de ella y brinca sobre un pie para caer en la casilla 2 y luego a la 3. Siempre sobre el mismo pie sin pisar raya.
3. Cuando llega a las casillas 4 y 5 puede apoyar un pie en cada una de ellas.
4. Luego sigue en un pie a la 6 y salta a las 7 y 8, nuevamente apoyando un pie en cada una.
5. Pisa con un pie en la 9 y cae con los dos en la 10.
6. Gira de un salto y hace lo mismo, pero ahora de regreso.
7. Al pisar la casilla 2, se agacha manteniendo el equilibrio sobre un pie y recoge sin apoyar las manos la piedra que había dejado en la casilla 1.
8. Salta fuera del avión, sin pisar la casilla 1
9. Si el jugador logró hacer el recorrido sin pisar línea, ni mover el pie, una vez que saltó sobre cada casilla, avienta ahora su piedra a la casilla 2.
10. Lanzas la piedra a la casilla 2 (una vez que se recoja la piedra de la casilla, está inhabilitada hasta el regreso), brinca en un pie a la casilla 3 y sigue como antes hasta la 10 y de regreso. Recoge desde la 3 su piedra, salta la 2, pisa en un pie la 1 y sale fuera del avión. Sigue así sucesivamente hasta equivocarse o terminar y ganar.

11	Cuando el jugador pierde, deja su piedra donde se quedó y pasa el turno al siguiente jugador.
12	Si al tirar la piedra no cae dentro de la casilla que le toca, su piedra queda tocando línea, se equivoca durante el recorrido, pisa raya, pisa las casillas dobles con un solo pie, pisa alguna de las casillas que ocupa la piedra de otro jugador, pone una o dos manos en el piso al recoger su piedra, o sale sin recoger su piedra, en automático pierde y toca turno al siguiente jugador.

Aspectos fisiológicos trabajados

Figura 16.
Desde la perspectiva del entrenamiento físico



Nota. Fuente: González V., A. (2025). Esquema. [Desde la perspectiva del entrenamiento físico].

Beneficios adicionales

a) Estimula la conciencia corporal y la lateralidad.
b) Fortalece el control del cuerpo en movimiento.
c) Mejora la agilidad y el control del centro de gravedad.
d) Promueve la concentración y la paciencia.

Variantes didácticas

a) Dibujar esquemas más complejos o creativos (letras, animales, caminos).
b) Realizar el recorrido en sentido inverso o con obstáculos añadidos.
c) Competencias por tiempo o precisión en lanzamientos y recorridos.

Indicaciones de seguridad

a) Asegurar que la superficie no esté resbalosa ni irregular.
b) Supervisar que los movimientos se realicen de manera controlada.
c) Indicar el uso de calzado con buena sujeción.
d) Evitar realizar el juego si hay fatiga muscular o lesiones previas.



Actividad 6.
Avioncito

Instrucciones: realiza un álbum fotográfico digital realizando el juego del avioncito y entrégalo a tu profesor.





Actividad 7.
Ejercicio autoevaluable

Instrucciones: para reforzar los temas vistos en este Módulo II se te pide realizar el siguiente ejercicio, para comenzar, revisa en la plataforma SEDUCA la sección de Actividades (Estudiante) y responde a la actividad denominada MII Ejercicio Autoevaluable.

Resumen

En el módulo II nos centramos en los juegos tradicionales, como una herramienta para trabajar y fomentar la convivencia social, desarrollando capacidades físicas y promoviendo la igualdad de género en los estudiantes de educación preparatoria.

La tradición oral se ha encargado de la transmisión de los juegos tradicionales de generación en generación, de tal forma que se tiene un acervo cultural amplio, que en nuestros días se ha convertido en una gran herramienta socioeducativa de valor invaluable, ya que tienen un carácter educativo, formativo, social, cognitivo, simbólico y lúdico.

En el desarrollo del módulo se mencionan las definiciones de "juego", así como de "juego tradicional" resaltando su gran valía en el desarrollo cognitivo, social, afectivo, social y físico.

Destacamos que el juego tiene como característica principal su espontaneidad, convirtiéndose en una actividad libre y con sus propias reglas, a diferencia de los juegos tradicionales que son sencillos, accesibles en costo, reglas y con una carga cultural exuberante.

El módulo está estructurado en cinco apartados que se enfocan en fortalecer las capacidades físicas. El juego tradicional "policías y ladrones" retoma la resistencia aeróbica, ya que promueve cambios de dirección en un contexto de persecución con carreras prolongadas. La velocidad se retoma con los juegos tradicionales "stop" y "pastel partido", favoreciendo la reacción rápida, control motor y aceleración explosiva. Las "cazuelitas" y "jalar la cuerda" trabajan la fuerza con una coordinación músculo-esquelética, el trabajo colaborativo implica tracción. La flexibilidad será estimulada dinámicamente con el "avioncito" retomando la conciencia corporal y el equilibrio a través de movimientos y saltos controlados sobre una sola extremidad inferior.

Los juegos tradicionales son abordados con indicaciones claras y precisas, indicando cuáles son los materiales que se necesitan para su desarrollo, así como medidas de seguridad a retomar para el fortalecimiento del enfoque pedagógico para el cual se retomaron. En resumen, los juegos tradicionales fortalecen las capacidades físicas de los alumnos preservando su identidad cultural a través de la inclusión y convivencia escolar sana con enfoque participativo y lúdico.



Glosario

- **Acervo:** es un conjunto de objetos, saberes y prácticas dotadas de un valor histórico y cultural, que representan una herencia o una tradición específica de un pueblo, sociedad o individuo.
- **Aleatoria:** que no se puede predecir, ya que interviene el azar; por lo tanto, no es posible prever su resultado antes de que se concrete.
- **Ámbito:** espacio ideal configurado por las cuestiones y los problemas de una o varias actividades o disciplinas relacionadas entre sí.
- **Ancestrales:** procedente de una tradición remota o muy antigua.
- **Actitudinal:** relativo a la actitud, es decir, a la disposición de ánimo.
- **Asignado:** se refiere a una posición, rol o tarea que ha sido designada a alguien o algo.
- **Bagaje:** conjunto de conocimientos o noticias de que dispone alguien.
- **Cognitivo:** perteneciente o relativo al conocimiento.
- **Contexto:** entorno físico o de situación, político, histórico, cultural o de cualquier otra índole en el que se considere un hecho.
- **Core:** se refiere a los músculos abdominales, lumbares, de la pelvis, los glúteos y la musculatura profunda de la columna.
- **Estática:** que permanece en un mismo estado; parada de asombro o de emoción.
- **Estatus:** posición que una persona ocupa en la sociedad o dentro de un grupo social.
- **Espontaneidad:** expresión natural y fácil del pensamiento, los sentimientos, las emociones, etcétera.
- **Factible:** que se puede hacer.
- **Fisiológicos:** relacionado con las funciones y procesos que ocurren dentro del cuerpo humano, como la respuesta del corazón, la respiración, la energía muscular, etc., en respuesta al ejercicio físico.
- **Inanimados:** que no da señales de vida.
- **Incipiente:** que empieza.
- **Integral:** que comprende todos los elementos o aspectos de algo.
- **Intrínseca:** íntimo, esencial, innato, exclusivo, propio, básico.
- **Invaluables:** que no se puede valuar como corresponde.
- **Isquiotibiales:** músculos esqueléticos, ubicados en la parte posterior del muslo.
- **Juegos tradicionales:** actividades recreativas infantiles que se transmiten de generación en generación, utilizando recursos simples como el cuerpo, la naturaleza u objetos cotidianos.
- **Lúdico:** perteneciente o relativo al juego.
- **Manipulación:** práctica de utilizar comportamientos y comentarios indirectos para controlar el comportamiento, las emociones y relaciones de otros.
- **Óptimo:** sumamente bueno, que no puede ser mejor.
- **Psíquico:** perteneciente o relativo a las funciones y contenidos psicológicos.
- **Recreativos:** que divierte o entretiene.
- **Relevancia:** importancia, significación, trascendencia, alcance, magnitud.
- **Sinérgico:** coordinación y colaboración efectiva de los componentes de un equipo, que genera un rendimiento superior a la suma de sus esfuerzos individuales.
- **Súbita:** improvisto, repentino.
- **Trascendencia:** resultado, consecuencia de índole grave o muy importante.

Referencias

- Ortega, E. (2003). *El juego popular: una propuesta para la educación física escolar*. Inde.
- Preza, J. (2020). *Juegos tradicionales de México: Recopilación.*
- Piaget, J. (1962). *El juego, el sueño y la imitación en la infancia* (E. G. de Uzcátegui, Trad.). Ediciones Morata. (Obra original publicada en 1945).
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad: Léxico de praxeología motriz*. Paidotribo.
- Sánchez Montero, M. (2024). *El gran libro de los juegos: Más de 150 juegos para aprender jugando con números y letras*. Paidós.
- Vargas R. (2007). *Diccionario de teoría del entretenimiento deportivo*. Editorial UNAM CDMX

Referencias

- Ortega, E. (2003). *El juego popular: una propuesta para la educación física escolar*. Inde.
- Preza, J. (2020). *Juegos tradicionales de México: Recopilación.*
- Piaget, J. (1962). *El juego, el sueño y la imitación en la infancia* (E. G. de Uzcátegui, Trad.). Ediciones Morata. (Obra original publicada en 1945).
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad: Léxico de praxeología motriz*. Paidotribo.
- Sánchez Montero, M. (2024). *El gran libro de los juegos: Más de 150 juegos para aprender jugando con números y letras*. Paidós.
- Vargas R. (2007). *Diccionario de teoría del entretenimiento deportivo*. Editorial UNAM CDMX

Introducción

La actividad física es un pilar fundamental para el ser humano no solo por sus beneficios para la salud sino también, para el desarrollo físico emocional y social. La actividad física ha ido evolucionando a lo largo de la historia, desde las actividades recreativas orientadas a una mejorar de las capacidades físicas y condicionales hasta llegar al deporte.

Este E-Book aborda algunos aspectos para mejorar las capacidades físicas condicionales (entre ellas la resistencia aeróbica de corta y mediana duración), así como de otros conceptos clave que buscan transformar el ámbito deportivo.

La información y el conocimiento son esenciales para el desarrollo en la sociedad, por ello, este material busca proporcionar algunas herramientas teóricas y prácticas para retomar la actividad física de tal forma que impacte en la sociedad. Se mencionan algunos conceptos tanto de la resistencia aeróbica como anaeróbica; utilizando el método fartlek, así como algunas actividades físico-deportivas que junto con el método ayudan a llevar a cabo una mejor secuencia didáctica.

Este E-Book pretende ser utilizado como guía para la comunidad estudiantil y demás individuos en busca de mejorar su condición física y a su vez una mejor calidad de vida.

Se reflexiona la necesidad de romper las barreras de género al realizar actividades físicas y deportivas, a través de la promoción de equidad e inclusión para que todas las personas participen en igualdad de condiciones. Se fomenta una visión más justa y equilibrada del mundo deportivo desde la capacidad y el esfuerzo como indicadores del éxito.

Deseamos que este material sea una fuente de inspiración y aprendizaje que promueva un cambio positivo en la manera de entender y practicar actividad física y deportiva.

Referencias

- Ortega, E. (2003). *El juego popular: una propuesta para la educación física escolar*. Inde.
- Preza, J. (2020). *Juegos tradicionales de México: Recopilación.*
- Piaget, J. (1962). *El juego, el sueño y la imitación en la infancia* (E. G. de Uzcátegui, Trad.). Ediciones Morata. (Obra original publicada en 1945).
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad: Léxico de praxeología motriz*. Paidotribo.
- Sánchez Montero, M. (2024). *El gran libro de los juegos: Más de 150 juegos para aprender jugando con números y letras*. Paidós.
- Vargas R. (2007). *Diccionario de teoría del entretenimiento deportivo*. Editorial UNAM CDMX

Referencias

- Ortega, E. (2003). *El juego popular: una propuesta para la educación física escolar*. Inde.
- Preza, J. (2020). *Juegos tradicionales de México: Recopilación.*
- Piaget, J. (1962). *El juego, el sueño y la imitación en la infancia* (E. G. de Uzcátegui, Trad.). Ediciones Morata. (Obra original publicada en 1945).
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad: Léxico de praxeología motriz*. Paidotribo.
- Sánchez Montero, M. (2024). *El gran libro de los juegos: Más de 150 juegos para aprender jugando con números y letras*. Paidós.
- Vargas R. (2007). *Diccionario de teoría del entretenimiento deportivo*. Editorial UNAM CDMX

Módulo III

Actividades físico-deportivas a través del básquetbol/parte I

Propósito del Módulo

Practicar los fundamentos técnicos, como el bote y los pases, a través de actividades lúdicas que mejoren la condición física, fomenten la regulación emocional y promuevan una práctica deportiva equitativa, libre de discriminación de género y de cualquier tipo de violencia.

Presentación

El básquetbol, conocido también como baloncesto, se destaca por ser dinámico estratégico y de ritmo acelerado trabajado en conjunto; se ha convertido en uno de los deportes más populares a nivel mundial, ya que millones de personas lo practican en escuelas, gimnasios, parques y competiciones profesionales.

El objetivo es introducir el balón en el aro del equipo contrario, en este juego participan dos equipos de cinco jugadores que defienden su aro, así como atacan el contrario. El básquetbol exige habilidades físicas como agilidad, velocidad, coordinación, trabajo en equipo y un alto nivel de pensamiento táctico.

Tiene reglas y técnicas que han influido profundamente en la cultura popular; el básquetbol se ha convertido en una herramienta de inclusión social, fomentando valores como la perseverancia, valor, respeto y cooperación; dando paso a ligas profesionales como la NBA, al igual que importantes competiciones que promueven la convivencia armónica entre las culturas a través del deporte.

El bote es uno de los fundamentos más importantes del básquetbol, que consiste en hacer rebotar el balón contra el piso con una mano a la vez; esta habilidad esencial permite a los jugadores moverse y mantener el control del balón.

Abordaremos diferentes técnicas de pases, fundamentales para mantener el control del balón y la cooperación con los otros, las cuales son:

Pase de pecho: se toma el balón ambas manos, se coloca a la altura del pecho y se lanza de manera recta; se utiliza principalmente en distancias cortas.

Pase picado: el balón se lanza hacia el suelo para que dé un bote llegue al compañero; se emplea cuando hay defensores entre los jugadores.

Pase de béisbol: se utiliza para distancias largas, se ejecuta con una sola mano simulando un lanzamiento de béisbol.

Cuando se logra dominar estos fundamentos, se está mejorando el rendimiento físico, así como el fortalecimiento de los valores, la comunicación, el respeto y la cooperación entre los jugadores, dado que es un deporte emocionante que se puede adaptar como herramienta educativa que promueve la integración social y la salud física.



Actividad 1.
Evaluación diagnóstica

Instrucciones: antes de iniciar con la revisión de los contenidos del módulo III, 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: MIII Evaluación Diagnóstica.



3.1 Bote del balón

Historia

El básquetbol se creó en diciembre de 1891 por James Naismith, un profesor de educación física de origen canadiense, en la escuela de entrenamiento de la asociación cristiana de jóvenes (YMCA) en Springfield, Massachusetts, Estados Unidos. Naismith ideó este deporte por la necesidad de mantener activos a sus alumnos durante el invierno, buscaba evitar lo que consideraba la violencia del fútbol americano y asimismo promover la cooperación entre los estudiantes (Naismith, 1941).

Figura 1.
Nuestro deporte: el baloncesto



Nota. Fuente: Imagen tomada para fines académicos de: Federación Internacional de Baloncesto (FIBA)

Naismith escribió 13 reglas básicas para su juego, entre ellas, el balón debía ser lanzado, no debería ser golpeado con el puño, y los jugadores no podían correr con el balón. Las anotaciones se consideraban cuando hacían entrar el balón en canastas de duraznos colgadas a una altura de 3.05 metros, mismas que se mantienen hasta la actualidad.

El primer partido de básquetbol

Fue en diciembre de 1891 en un gimnasio de Springfield contando con nueve jugadores por equipo. El encuentro terminó 1-0. Curiosamente, después de cada canasta, el juego se detenía porque alguien debía subir por una escalera para recuperar el balón de la canasta (Grundy, 2005).

Debido a la influencia de la YMCA, el deporte se difundió rápidamente a otros países:

1893: Francia
1894: India, China, Japón
1895: México y otros países de América Latina

El básquetbol fue ganando popularidad como un deporte escolar, universitario y militar (Gems, 2013).

Figura 2.
FIBA



Nota. Fuente: Imagen tomada para fines académicos de: Federación Internacional de Baloncesto (FIBA).

La Federación Internacional de Basquetbol (FIBA) es el organismo que se dedica a regular las normas del basquetbol mundialmente, así como de celebrar periódicamente competiciones y eventos en las dos disciplinas, fundada el 18 de junio de 1932, por representantes de ocho federaciones nacionales: Argentina, Checoslovaquia, Grecia, Italia, Lituania, Portugal, Rumania y Suiza.

La sede actual continua en Ginebra, Suiza. Cuenta con la afiliación de 212 federaciones nacionales. El presidente actual es Sheikh Saud Ali Al Thani. (Viva Basquet, 2015)

Juegos Olímpicos

El básquetbol debutó en los Juegos Olímpicos como deporte oficial en Berlín de 1936. El torneo se jugó al aire libre y bajo condiciones climáticas adversas. El equipo de Estados Unidos ganó la medalla de oro al vencer a Canadá en la final (International Olympic Committee, 2021).

Nacimiento de la NBA

Figura 3.
FIBA



Nota. Fuente:Imagen tomada para fines académicos de: NBA Logo and symbol, meaning, history, PNG, brand

La NBA (National Basketball Association) es la liga de baloncesto profesional más importante del mundo. Fue fundada el 6 de junio de 1946 en Nueva York con el nombre de Basketball Association of America (BAA). Tres años después, en 1949, se fusionó con la National Basketball League (NBL) y adoptó oficialmente el nombre de NBA.

Desde sus inicios, la NBA ha sido el escenario donde surgieron y brillaron las más grandes estrellas del baloncesto, como Bill Russell, Magic Johnson, Larry Bird, Michael Jordan, Kobe Bryant, Shaquille O´Neal, y en la actualidad, LeBron James y Stephen Curry.

Con sede en Nueva York, la NBA se ha convertido en una liga global, transmitida en más de 200 países. Está formada por 30 equipos divididos en dos confederaciones: Este y Oeste.

Además del deporte, la NBA ha sido un referente cultural, influyendo en la música, la moda, la tecnología y el activismo social. Ha promovido valores como la inclusión, la equidad y el respeto a través de programas globales como NBA Cares. (Peterson, 2002).

Iconos del deporte

La NBA ha sido cuna de leyendas del básquetbol, tales como:

Bill Russel, con 11 campeonatos.
Michel Jordan, considerado el mejor jugador de la historia.
Kobe Bryant, símbolo de perseverancia y entrega.
LeBron James, figura actual con múltiples récords.

Estas figuras han impulsado la globalización del deporte (Pluto, 1992; Lazenby, 2014).

Básquetbol femenino

Desde principios del siglo XX se practica el básquetbol femenino, aunque su profesionalización ocurrió con la creación de la WNBA (Women´s National Basketball Association) en 1996. Jugadoras

como Lisa Leslie, Diana Taurasi y Sue Bird han inspirado a nuevas generaciones (Lipsyte, 2002).

Básquetbol en México

Dada la cercanía con los Estados Unidos, el basquetbol llegó a México en 1902, gracias a Guillermo Spencer, quien dirigía el Instituto Metodista en la ciudad de Puebla. Improvisó unas canastas y unos aros para que pudiese pasar holgadamente una pelota de unos 30 cm de diámetro. Este mismo organismo protagonizó el primer encuentro deportivo no oficial en ese mismo año. Tres años después, en el marco de los festejos de la conmemoración del 5 de mayo, se abrieron las puertas al primer partido profesional, que también fue la primera exhibición pública de este deporte. En la década de los veinte, el baloncesto empezó a obtener pequeños frutos a nivel internacional como el triunfo ante Cuba en los Juegos Centroamericanos y del Caribe en 1926. Tal fue el impacto del básquet, que en la capital se armó un equipo de mujeres en 1917. Pero la pasión por este deporte alcanzó su punto más alto cuando, en los Juegos Olímpicos de Berlín en 1936, el equipo nacional obtuvo la primera medalla olímpica en un deporte de conjunto. La selección nacional se colgó el bronce tras derrotar a Polonia. Después de ese hito en la historia del deporte de nuestro país, el básquet mexicano siguió siendo de muy alta calidad y competitivo.

Figura 4.
FMB



Nota. Fuente: Imagen tomada para fines académicos de: NFederaciones Deportivas Nacionales y Organismos Afines afiliados - Confederación Deportiva Mexicana, A.C.

En Londres, en 1948, los guerreros mexicanos perdieron el bronce por apenas 5 puntos ante Brasil. Para Helsinki 1952, la selección mexicana se colocó en noveno lugar. En las justas de 1960 y 1964 hubo participación, pero ya no se trascendía como en antaño.

En México, el básquetbol se practica ampliamente, especialmente en el norte del país. En 1936, México logró la medalla de bronce olímpica. Actualmente, la Liga Nacional de Baloncesto Profesional (LNBP) es la liga más importante del país, y la selección nacional ha tenido destacadas participaciones internacionales (CONADE, 2023).

Historia de la Federación Mexicana de Baloncesto (FMB)

Fundación y primeros años

- 1936: se funda la Federación Mexicana de Baloncesto (FMB) como el organismo rector del baloncesto en México.
- 1936: Ese mismo año, la selección mexicana logra un hito histórico al obtener la medalla de bronce en los Juegos Olímpicos de Berlín, siendo la primera medalla olímpica para México en un deporte de conjunto.

Participación Internacional

- 1975: la FMB participa en la formación de FIBA Américas, consolidando su presencia en el ámbito internacional.

Figura 5.
Primeros años



Nota. Fuente: González V., A. (2025). Creación propia con Open AI. [Primeros años]. https://chatgpt.com



Módulo I

Capacidad física, salud y recreación

Propósito del Módulo

Emplea mecanismos que le permitan al estudiante obtener un diagnóstico de su aptitud física con perspectiva de género para comprender las diferencias y desigualdades entre hombres y mujeres, asimismo ser consciente de su estado físico.

Conflictos y reestructuración

- 2008: la FIBA reconoce a la Asociación Deportiva Mexicana de Básquetbol (ADEMEBA) como el organismo oficial del baloncesto en México, debido a conflictos internos y problemas administrativos dentro de la FMB.
- A pesar de esta situación, la FMB continúa operando como una asociación civil sin fines de lucro, promoviendo al baloncesto a nivel nacional.

Misión y actividades actuales

La FMB se dedica a:

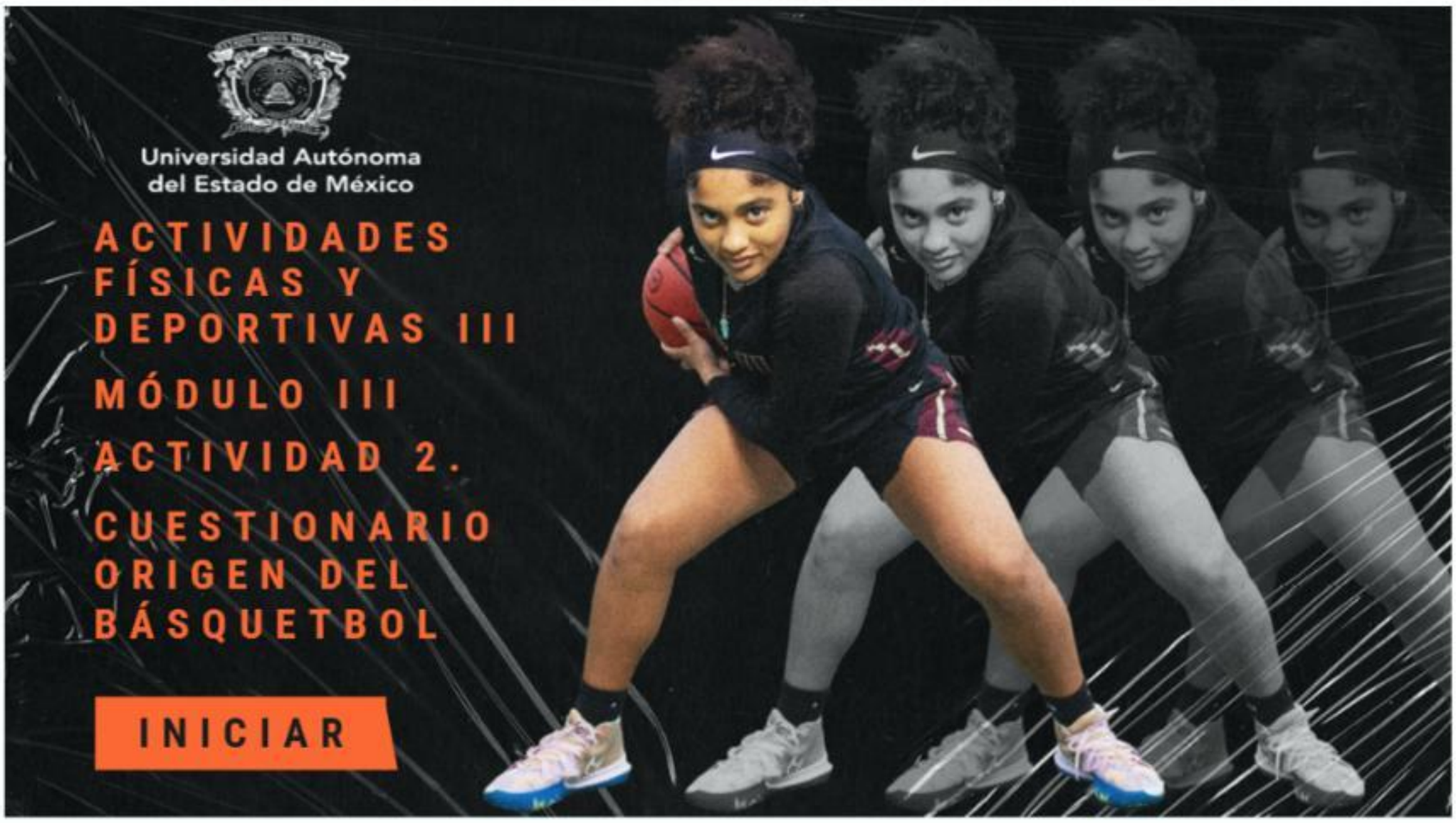
- Organizar torneos y competencias a nivel local, estatal y nacional.
- Capacitar entrenadores, árbitros y directivos para elevar el nivel del baloncesto en México.
- Fomentar valores como el respeto, la inclusión y el trabajo en equipo a través del deporte.

Aunque no cuenta con el reconocimiento oficial de FIBA, la FMB sigue siendo una entidad activa en la promoción y desarrollo del baloncesto en el país.



Actividad 2. Cuestionario origen del básquetbol

Instrucciones: contesta el siguiente ejercicio, para dar inicio da **clic aquí.**



3.2 El bote del balón

Figura 6.
Bote



Nota. Fuente: Michua O., J. (2025). Creación propia con Open AI. [Bote]. https://chatgpt.com

Es uno de los fundamentos más importantes del baloncesto y por esta razón es necesario que los jugadores dominen perfectamente todos sus secretos. Necesitamos entender que para botar el balón debe ser de una manera tan natural como lo es caminar: el balón deberá ser dominado con las manos, alternando el bote, pero nunca las dos al mismo tiempo. Es primordial saber dónde y cuándo no se tiene que botar. El bote del balón es más rápido que el dribling, así que debes botar cuando sea necesario. Es una técnica que se puede practicar en solitario, con un balón es suficiente. Usaremos el dribling para avanzar con el balón, mejorar el ángulo de pase, buscar la oportunidad de tirar, etcétera.

Fase de preparación

1. Piernas ligeramente flexionadas.
2. Localizar el espacio disponible para avanzar sin mirar el balón.
3. Colocar el cuerpo ligeramente hacia adelante.
4. Sostener el balón con una mano sobre él y la otra de apoyo lateral.
5. Preparar muñeca y dedos de la mano dominante en posición de control.

Fase de ejecución

1. Empujar el balón hacia abajo, no golpearlo.

2. Usar los dedos, no la palma, para el control del bote.

3. Mantener la mano sobre el balón tras cada bote, como si lo "acompañara".

4. Botar a la altura de la cintura (controlado).

5. Flexionar ligeramente las rodillas al ritmo del bote.

6. Mantener la cabeza erguida, sin mirar el balón

7. defensor (especialmente en bote bajo).

8. Variar ritmo y altura del bote si es necesario (bote de protección o de avance).

9. Coordinar pasos con los botes (pasos cortos y controlados).

Fases de seguimiento

1. Continuar la trayectoria con control de balón.

2. Recuperar postura equilibrada tras cada bote.

3. Listo para pasar, lanzar o cambiar de dirección.

4. Controlar el rebote del balón para evitar que suba demasiado.

5. Corregir el gesto si el balón se desvía.

Figura 7.
Bote del balón



Nota. Fuente: Avila V., R. (2025). Creación propia con Open AI. [Bote del balón]. https://chatgpt.com

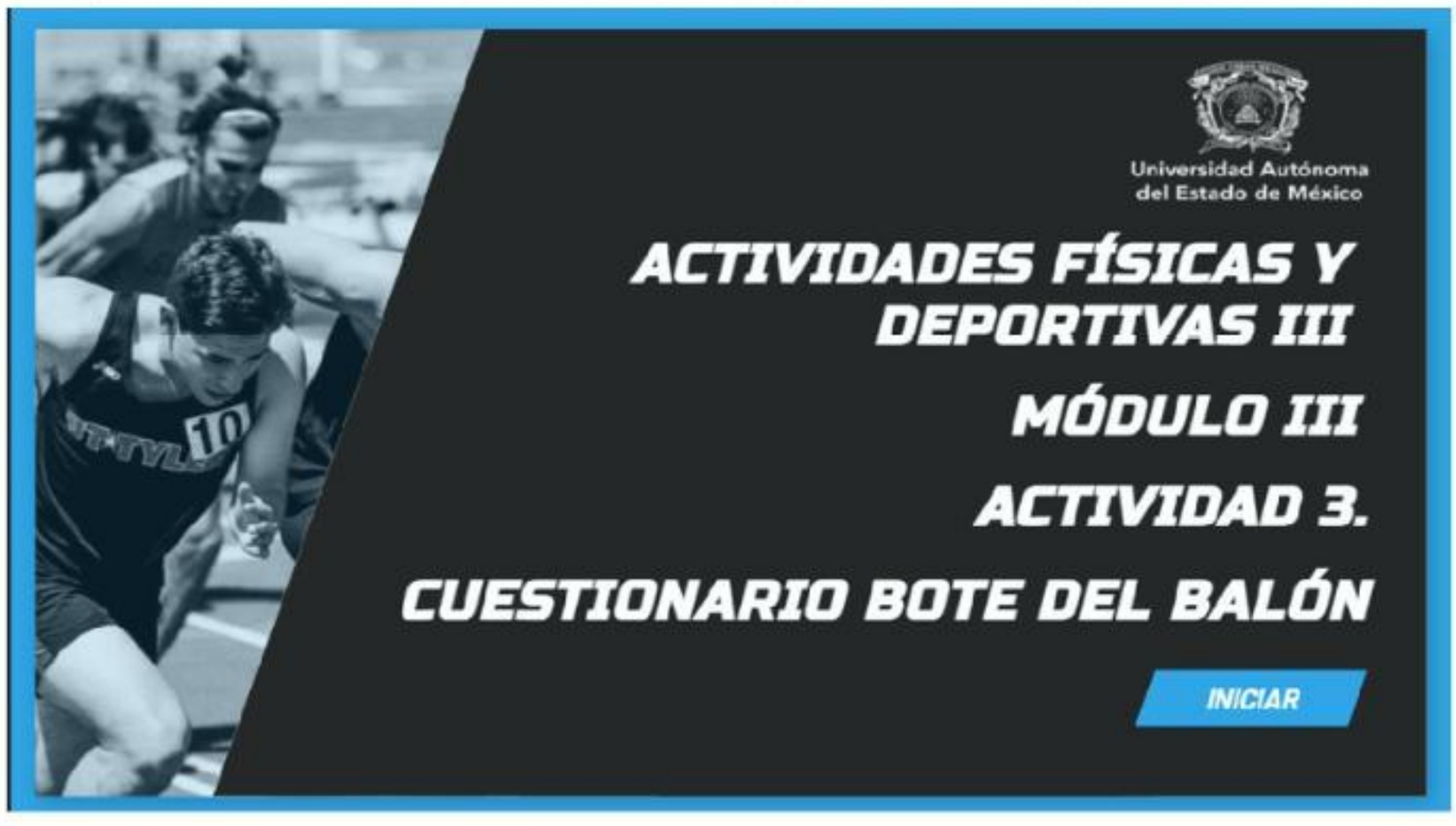
Video 1.
Bote del balón





Actividad 3. Cuestionario Bote del balón

Instrucciones: contesta el siguiente ejercicio, para dar inicio da **clic aquí.**



3.3 Pases

Las razones básicas para pasar el balón es obtener lanzamientos óptimos y seguir con la posesión del balón que da como resultado, el control del partido.

Los pases falsos, precisos y oportunos dan la oportunidad de anotar; para lo cual debes desplazarte a la zona de tiro, ya sea con dribling o pases; cabe señalar que el pase es más rápido que el dribling. Para generar oportunidades ofensivas debes dar pases rápidos y precisos en dicha zona; para cansar a los defensores se debe desplazar continuamente el balón, lo cual ayudará a que pierdan su capacidad defensiva y de bloqueo hacia el jugador que tiene el balón.

Cuando el equipo hace buenos pases y recogidas, resta oportunidades para que los adversarios anoten tantos. Se debe saber dónde y cuándo pasar el balón para crear la oportunidad de encestar y no perder el balón al ser interceptado por los contrarios.

La funcionalidad de los pases es la siguiente:

a) Extraer el balón de una zona saturada (por ejemplo, después de un rebote o al sufrir un bloqueo por parte de dos contrincantes).
b) Mover velozmente el balón en un contraataque.
c) Hacer movimientos ofensivos.
d) Dar a un compañero de equipo de libre marcación para realizar su lanzamiento.
e) Cortar y pasar para realizar un lanzamiento.

Figura 8.
Pases



Nota. Fuente: González V., A. (2025). Creación propia con Open AI. [Pases]. https://chatgpt.com

3.3 Pases

Las razones básicas para pasar el balón es obtener lanzamientos óptimos y seguir con la posesión del balón que da como resultado, el control del partido.

Los pases falsos, precisos y oportunos dan la oportunidad de anotar; para lo cual debes desplazarte a la zona de tiro, ya sea con dribling o pases; cabe señalar que el pase es más rápido que el dribling. Para generar oportunidades ofensivas debes dar pases rápidos y precisos en dicha zona; para cansar a los defensores se debe desplazar continuamente el balón, lo cual ayudará a que pierdan su capacidad defensiva y de bloqueo hacia el jugador que tiene el balón.

Cuando el equipo hace buenos pases y recogidas, resta oportunidades para que los adversarios anoten tantos. Se debe saber dónde y cuándo pasar el balón para crear la oportunidad de encestar y no perder el balón al ser interceptado por los contrarios.

La funcionalidad de los pases es la siguiente:

a) Extraer el balón de una zona saturada (por ejemplo, después de un rebote o al sufrir un bloqueo por parte de dos contrincantes).
b) Mover velozmente el balón en un contraataque.
c) Hacer movimientos ofensivos.
d) Dar a un compañero de equipo de libre marcación para realizar su lanzamiento.
e) Cortar y pasar para realizar un lanzamiento.

Figura 8.
Pases



Nota. Fuente: González V., A. (2025). Creación propia con Open AI. [Pases]. https://chatgpt.com

3.3 Pases

Las razones básicas para pasar el balón es obtener lanzamientos óptimos y seguir con la posesión del balón que da como resultado, el control del partido.

Los pases falsos, precisos y oportunos dan la oportunidad de anotar; para lo cual debes desplazarte a la zona de tiro, ya sea con dribling o pases; cabe señalar que el pase es más rápido que el dribling. Para generar oportunidades ofensivas debes dar pases rápidos y precisos en dicha zona; para cansar a los defensores se debe desplazar continuamente el balón, lo cual ayudará a que pierdan su capacidad defensiva y de bloqueo hacia el jugador que tiene el balón.

Cuando el equipo hace buenos pases y recogidas, resta oportunidades para que los adversarios anoten tantos. Se debe saber dónde y cuándo pasar el balón para crear la oportunidad de encestar y no perder el balón al ser interceptado por los contrarios.

La funcionalidad de los pases es la siguiente:

a) Extraer el balón de una zona saturada (por ejemplo, después de un rebote o al sufrir un bloqueo por parte de dos contrincantes).
b) Mover velozmente el balón en un contraataque.
c) Hacer movimientos ofensivos.
d) Dar a un compañero de equipo de libre marcación para realizar su lanzamiento.
e) Cortar y pasar para realizar un lanzamiento.

Figura 8.
Pases



Nota. Fuente: González V., A. (2025). Creación propia con Open AI. [Pases]. https://chatgpt.com

3.3 Pases

Las razones básicas para pasar el balón es obtener lanzamientos óptimos y seguir con la posesión del balón que da como resultado, el control del partido.

Los pases falsos, precisos y oportunos dan la oportunidad de anotar; para lo cual debes desplazarte a la zona de tiro, ya sea con dribling o pases; cabe señalar que el pase es más rápido que el dribling. Para generar oportunidades ofensivas debes dar pases rápidos y precisos en dicha zona; para cansar a los defensores se debe desplazar continuamente el balón, lo cual ayudará a que pierdan su capacidad defensiva y de bloqueo hacia el jugador que tiene el balón.

Cuando el equipo hace buenos pases y recogidas, resta oportunidades para que los adversarios anoten tantos. Se debe saber dónde y cuándo pasar el balón para crear la oportunidad de encestar y no perder el balón al ser interceptado por los contrarios.

La funcionalidad de los pases es la siguiente:

a) Extraer el balón de una zona saturada (por ejemplo, después de un rebote o al sufrir un bloqueo por parte de dos contrincantes).
b) Mover velozmente el balón en un contraataque.
c) Hacer movimientos ofensivos.
d) Dar a un compañero de equipo de libre marcación para realizar su lanzamiento.
e) Cortar y pasar para realizar un lanzamiento.

Figura 8.
Pases

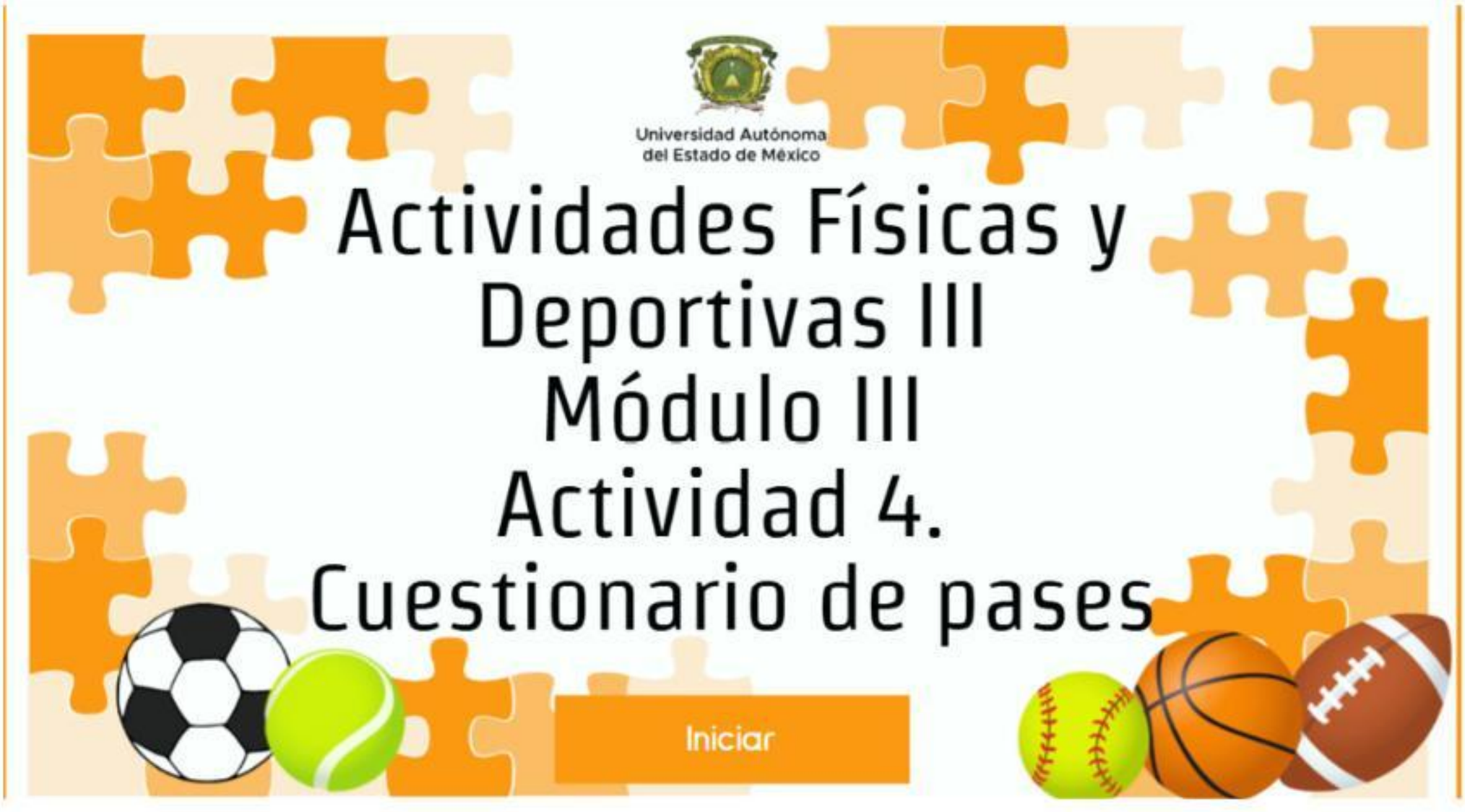


Nota. Fuente: González V., A. (2025). Creación propia con Open AI. [Pases]. https://chatgpt.com



Actividad 4.
Cuestionario de pases

Instrucciones: contesta el siguiente ejercicio, para dar inicio da **clic aquí.**





Actividad 4.
Cuestionario de pases

Instrucciones: contesta el siguiente ejercicio, para dar inicio da **clic aquí.**

