



Universidad Autónoma
del Estado de México

E-BOOK
**ACTIVIDADES FÍSICAS
Y DEPORTIVAS IV**
4o. SEMESTRE

Armando González Valdés
Rosalba Ávila Vera
Janet Michua Orihuela

SA | Secretaría
Académica





Doctora en Ciencias Sociales
Martha Patricia Zarza Delgado
Rectora de la Universidad Autónoma del Estado de México

Doctora en Ciencias Computacionales
Arianna Becerril García
Secretaria de Ciencia

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

Doctora en Estudios Latinoamericanos
Cynthia Ortega Salgado
Secretaría de Identidad y Cultura

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

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

Maestra en Administración
Miriam Liliana Padilla Mora
Secretaría de Gestión y Administración Universitaria

Maestra en Hacienda Pública
Miriam Sierra López
Secretaría de Finanzas

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

Doctora en Geografía
Norma Baca Tavira
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

Maestrante 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

Maestra en Sistemas Integrales de Gestión
Donaji Pulido Gómez
Secretaría Particular de la Rectora

ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS IV

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

Doctora en Ciencias Sociales
Martha Patricia Zarza Delgado
Rectora de la Universidad Autónoma del Estado de México

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

Maestra en Diseño Gráfico
Ixchel Edith Díaz Porras
Directora de Publicaciones Universitarias

Doctora en Investigación Educativa
Eva Lilia García Escobar
Directora de Educación Media Superior

Maestro en Valuación
Xavier Gaytán Zepeda
Director de Educación Continua y Digital

ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS IV

**Rosalba Avila Vera
Janet Michua Orihuela
Armando González Valdés**



Primera edición, febrero 2026

ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS IV

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, 2026

ISBN: (En trámite)

Hecho en México

Made in Mexico



Presentación

La Universidad Autónoma del Estado de México vive un proceso de transformación inédito en sus cerca de 200 años de historia. La principal característica de dicho proceso es colocar en el centro de su quehacer académico a las y los jóvenes que han elegido esta casa de estudios como inicio de su vida profesional.

En el nivel medio superior impulsamos el uso estratégico de la tecnología educativa mediante el desarrollo de **libros electrónicos (E-books)**, diseñados para acompañarte de manera interactiva en el aprendizaje de las asignaturas que conforman el plan de estudios del Bachillerato Universitario.

Por primera vez en la historia de nuestra Universidad, **esta antología de libros electrónicos estará disponible sin costo** para el estudiantado de los once planteles que integran la Escuela Preparatoria de la UAEMéx. Este material es resultado de un trabajo integral, profesional y colaborativo por parte de académicos y docentes universitarios a quienes agradecemos y reconocemos su aportación y participación.

Cada libro que podrás consultar de manera gratuita representa una nueva forma de entender la realidad y busca mejorar tu experiencia en cada una de las asignaturas que componen el plan de estudios del Bachillerato Universitario. Sabemos que esta colección de libros electrónicos será parte del **principio de una brillante, participativa y transformadora experiencia universitaria**.

Podrás acceder a tus libros electrónicos desde una computadora, tableta o teléfono celular y de esta manera, consultar en cualquier momento las lecciones, conceptos, actividades y recursos académicos que acompañarán cada una de tus clases. Los materiales han sido diseñados por personas expertas en cada tema y adaptados a las nuevas tendencias de aprendizaje global, por lo que la **calidad académica** y la **sencillez en la enseñanza** que nos caracterizan es el sello que encontrarás en cada e-book.

Finalmente, enfatizar que los libros electrónicos que ahora tienes en tus manos, forman parte de la visión moderna que tiene nuestra universidad. Por ello, te invito a utilizarlos como fuente inicial de ese **pensamiento crítico, humanista y científico** que habrá de promover los cambios ambientales, sociales y culturales que permitirán construir un mejor Estado de México.

Dra. Martha Patricia Zarza Delgado
Rectora de la Universidad Autónoma del Estado de México



Introducción

Para lograr la formación integral de los educandos en el nivel preparatoria es necesario hacer uso de elementos importantes como lo es la actividad física y el deporte puesto que con la práctica de dichas actividades no solo se favorecen las capacidades físicas si no también las cognitivas que coadyuvan a la integración de valores, de la inclusión, bienestar emocional y una buena convivencia social. El e-Book que se ha diseñado para esta asignatura se convierte en una herramienta pedagógica que favorece la conjugación de la ética, el aprendizaje significativo, la equidad con el movimiento corporal dando respuesta a las necesidades de una educación mas formativa, participativa y humana.

Este material esta conformado por cuatro módulos que fomentan la trascendencia de la actividad física a través de un rendimiento deportivo y competente para favorecer la integración activa, la toma de decisiones responsables, respetando la diversidad. A partir de esta óptica la evaluación de las capacidades físicas condicionales se retoma como una herramienta para conocer el estado físico del alumno y ser el parteaguas para una mejora progresiva y segura.

El establecimiento de la actividad física inclusiva, basada en la igualdad de oportunidades, erradicando barreras de género, de capacidades diferentes o de contexto se retoman en el Módulo I donde de igual forma se trabaja una evaluación justa, progresiva y participativa en un marco de cooperación, respeto y empatía.

En el Módulo II se aborda la ética en la actividad física y el deporte a través de la transversalidad que genera una convivencia sana donde se analizan costumbres, valores y normas deportivas; comprendiendo la importancia del juego limpio, autocontrol, disciplina y trabajo en igualdad de condiciones.

El soccer es un fenómeno social y cultural a nivel mundial; que dentro de la actividad física y deportiva se emplea como medio de inclusión retomando su origen evolución e impacto en la sociedad mexicana; por ello en el Módulo III se trabaja sobre los fundamentos técnicos básicos como lo es el golpe de balón, la recepción y los pases a través de una participación equitativa y cooperativa.

Para que prevalezca la continuidad se retoma al fútbol como medio de inclusión tomando en cuenta su reglamento, fundamentos como el remate y la conducción del balón; cerrando con una evaluación física final que permite ver la concretización del aprendizaje significativo todo ello abordado en el Módulo IV.



Módulo I

Actividad Física Inclusiva

Propósito del Módulo

Promover la actividad física inclusiva en los estudiantes de bachillerato para generar estilos de vida saludables.

Presentación

El módulo I está organizado en dos temas, en el primero se aborda el tema de la flexibilidad y posteriormente se continúa con la evaluación física inicial, la cual permitirá identificar el nivel de condición física en el que se encuentra el alumno en este semestre, en comparación con los semestres anteriores.

En el segundo tema se aborda la igualdad en la actividad física.

Antes de comenzar, se te pide realizar la siguiente actividad.



Actividad 1. Evaluación diagnóstica

Instrucciones: antes de iniciar la revisión de los contenidos correspondientes al Módulo I, se te invita a realizar la Evaluación Diagnóstica. Este instrumento tiene como propósito identificar los conocimientos previos que posees sobre los temas que abordarás durante el módulo. Asimismo, permitirá a tu docente reconocer tus fortalezas y áreas de oportunidad para orientar adecuadamente el proceso de aprendizaje.

Para acceder a la evaluación, ingresa a la plataforma SEDUCA, dirígete a la sección Actividades (Estudiante) y selecciona la actividad titulada MI Evaluación Diagnóstica.



1.1 Evaluación física inicial

Retomando

Para lograr un buen resultado de entrenamiento o mejorar la condición física se deben partir de las capacidades del individuo y la mejora de estas, para poder obtener resultados satisfactorios, ya que esta evaluación nos permitirá medir los objetivos logrados durante el proceso y al final de este. La evaluación continua dentro del programa de entrenamiento posibilita llegar a los objetivos planeados.

Es necesario partir de la evaluación de las capacidades físicas para poder valorar el grado de aptitud que posee el sujeto, así como el esfuerzo que presenta en el programa de actividades, ajustando lo que sea necesario para hacerlo funcionar tanto en el ámbito deportivo como en la preservación de la salud; por lo cual es muy importante contar con un certificado médico de inicio, e ir registrando el estado de salud que presente el alumno para poder comparar como inicio el semestre y como lo culmina.

La popularidad de las pruebas de resistencia en los últimos años ha tomado auge, dado que se tiene que saber el estado de salud que presenta el estudiante, por ende se toma lo que es la resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza.

Asimismo, los chicos hacen más presencia en las actividades deportivas que presentan diferente nivel de intensidad.

Figura 1.
Evaluación física inicial



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

Flexibilidad

Es la capacidad para mover músculos y articulaciones en toda su amplitud de movimiento. La flexibilidad depende de muchos factores. Algunos de ellos pueden cambiarse: la frecuencia e intensidad de los estiramientos, la elección de los ejercicios adecuados y su correcta ejecución, el aumento de la fuerza y la flexibilidad, la preparación física general. Otros factores no se pueden modificar: la genética, la estructura corporal, una lesión o discapacidad grave, la edad y el sexo. Lo bueno es que las personas pueden mejorar mucho su flexibilidad mediante un programa de estiramientos.

Los estudios han demostrado que la flexibilidad no es una característica general que las personas poseen, sino que es específica de cada zona del cuerpo. Por ejemplo, puedes tener una magnífica flexibilidad en el hemicuerpo superior, pero mucha tensión en las piernas o viceversa. De hecho, muchos artistas descubren que su cadera derecha es más flexible que la izquierda y les permite dar patadas más altas por ese lado que por el otro. Resulta irónico que una vez que se empieza a favorecer una pierna más que la otra, la pierna más flexible sigue siendo más flexible y el otro lado comienza a rezagarse.

Figura 2.
Flexibilidad



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

Tal vez una de las razones por las que la flexibilidad no es un rasgo físico inherente a una persona está relacionada con la forma en que aumenta y disminuye. La única forma de aumentar la flexibilidad es mediante actividad física específica que elongue los músculos. Por el contrario, la inactividad de esos mismos músculos provoca una pérdida continua de su flexibilidad en ellos. Los estiramientos no son algo que puedas practicar durante seis meses y luego olvidarte. Necesitas practicarlos en todo entrenamiento y todo tiempo que te ejercites, el resto de tu vida de una u otra forma.

Tipos de flexibilidad

No toda la flexibilidad aumenta por igual. Por ejemplo, ser capaz de abrirse en una tijera o de flexionar la espalda no significa que se logra ejecutar una patada lateral alta. Y, al contrario, que se pueda dar una patada por encima de la cabeza no garantiza la capacidad para abrirse en una tijera completa. Según Kim (2006), dar patadas exige una flexibilidad funcional o específica, mientras que una tijera precisa flexibilidad estática. Echemos un vistazo a los distintos tipos de flexibilidad para apreciar cómo afectan el rendimiento.

Flexibilidad estática

Es una flexibilidad que no implica movimiento. Es una medida del grado de movilidad de una articulación. Por ejemplo, para medir la flexibilidad estática de los isquiotibiales y la región lumbar, puedes practicar la prueba de sentarse y tocar (test de sit and reach). Siéntate con las rodillas extendidas y prueba a tocarte los dedos de los pies. Al medir en intervalos regulares lo cerca o lejos que las manos quedan de los dedos de los pies, puede trazarse la mejora de la flexibilidad estática de los isquiotibiales o región lumbar.

Figura 3.
Flexibilidad Estática

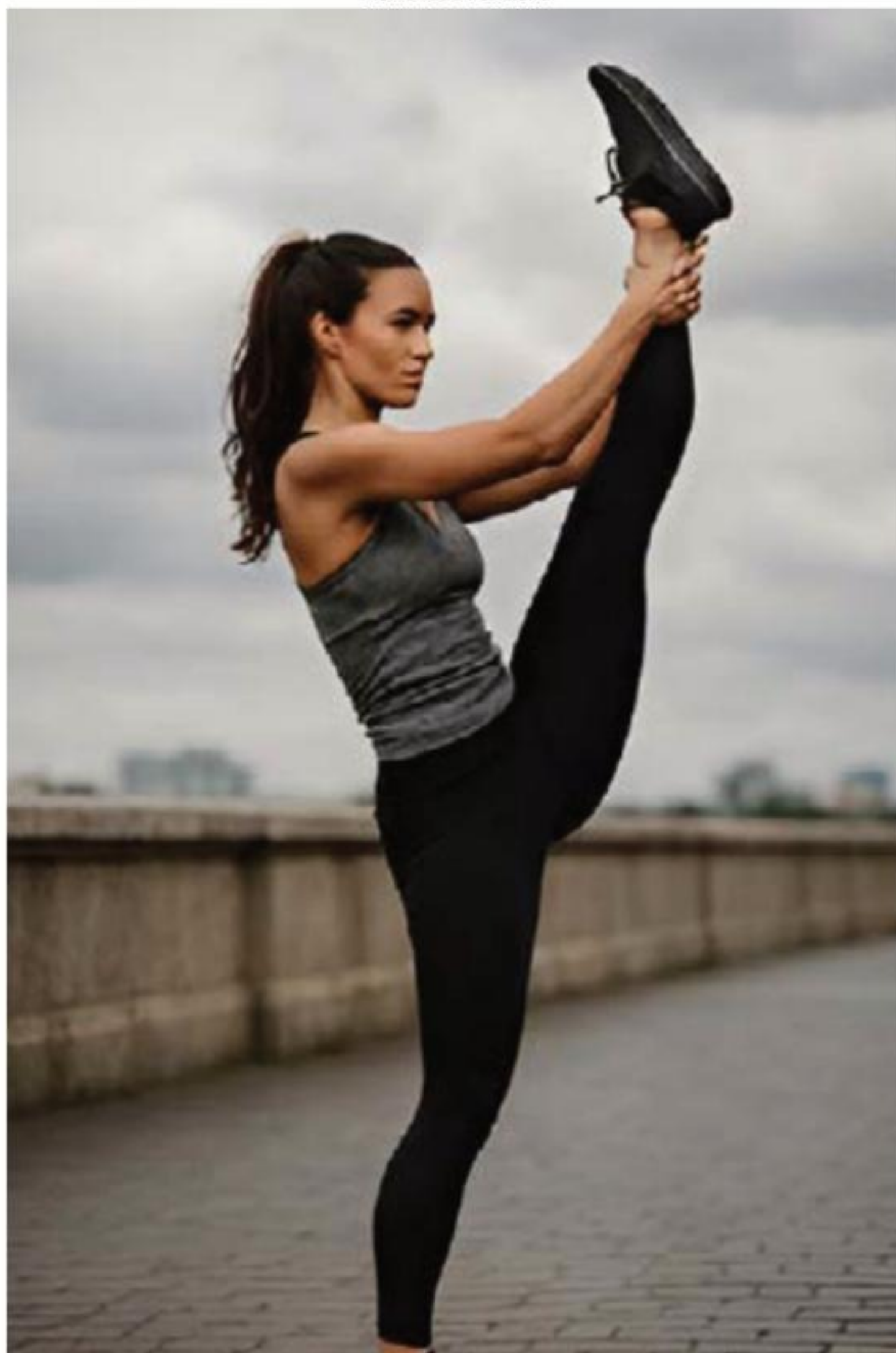


Nota. Fuente: Avila V., R. (2025) Creación propia con Open AI. [Flexibilidad estática]. Liga <https://chatgpt.com/c/670de48e-4278-8011-b6ff-00ac0efa89b3>

Flexibilidad funcional

Es la capacidad que las articulaciones tienen para extenderse en su grado de movilidad durante la ejecución de un movimiento a velocidad normal o rápida. Por ejemplo, pasar un balón de basquetbol extendiendo completamente el brazo, requiere buena flexibilidad funcional en la región superior de la espalda, hombros y brazos. Elevar una pierna a la altura de la cabeza, exige flexibilidad funcional de las piernas, caderas y región lumbar.

Figura 4.
Flexibilidad Funcional



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

Flexibilidad activa

Es el grado de movilidad logrado sin ayuda externa. Por ejemplo, una medición de la flexibilidad activa puede ser la altura a la que levantas la pierna en una posición lateral sin la ayuda de un compañero o de la barra de estiramientos. La flexibilidad activa debe demostrarse usando solo los músculos del deportista. Obviamente, puedes dar una patada lateral mucho más alta que la que conseguirías con solo levantar la pierna en la posición de patada lateral. Con la ayuda de un compañero probablemente logres una altura entre las dos. Como medida de la flexibilidad activa tiene poco valor directo.

Cuanto más específica sea la planificación, más posibilidades tendrás de aumentar tu flexibilidad.

Figura 5.
Flexibilidad Activa



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

Entérate

1

No porque practiques ciertos ejercicios de flexibilidad significa que lo estés aplicando de manera correcta; ya que existen infinidad de teorías sobre la flexibilidad. Debes partir de conocer el funcionamiento de tus músculos ya que es primordial para que elijas qué teoría aplicarás en tu entrenamiento.



Fija metas precisas

2

Debes partir de conocer el estatus de salud que presenta tu cuerpo para poder retomar actividades físicas y deportivas y diseñar el plan de entrenamiento que aplicarás para trabajar la flexibilidad y evitar que esta capacidad física condicional siga disminuyendo por la inactividad física en la que se mantiene; para ello tienes que darte a la tarea de clarificar que es la flexibilidad y que ejercicios son viables para trabajar dicha capacidad.



Planifica tus pasos

3

Organiza tus actividades una vez que tengas los objetivos, ya que tendrás que decidir la forma en que vas a practicar la flexibilidad en tu sesión de trabajo, retomando todo lo necesario para evitar frustraciones. Cabe mencionar que no estamos peleados con el método del ensayo y del error; como estamos hablando de algo práctico la viabilidad de lo aplicado, la obtendremos después de ejecutar las acciones y por ende estarás capacitado para elaborar un plan que te diga exactamente la forma en que trabajarás tu flexibilidad hasta el siguiente nivel, puesto que habrás retomado ejercicios, la frecuencia de las sesiones, la determinación de los métodos de estiramiento, el horario y el grado de intensidad; entre más específica sea la planificación, mayores serán las posibilidades de aumentar tu flexibilidad.



Descarta lo que no dé resultados

4

Hay ejercicios que pueden no funcionar, ya que forman parte de tu vida cotidiana; este es el momento de actualizarlos para que tengan cabida en tu plan de entrenamiento y reemplazar los que no funcionen. Recuerda que lo que funciona en pro de lograr el objetivo. Es importante recordar que cada organismo funciona de manera diferente y lo que para algunos es viable para otros no.



5

Registra tus sesiones y progresos

Es importante actualizarse y motivarse constantemente para lograr los objetivos; para hacerlo puedes implementar el uso de tu bitácora de seguimiento que te ayudará a analizar, así como descubrir la fuente de tu frustración. Al anotar lo que haces y cómo te sientes después de cada sesión, poco a poco saldrán a la luz las tendencias. Aplicar un estilo de entrenamiento facilitará el logro de las metas.



6

Experimenta con un orden distinto

Tener el orden de las actividades a desarrollar es muy benéfico, pero también sabemos que puede llegar a caer en rutina y aburrimiento, por eso es comprensible que de vez en cuando realices las actividades de manera esporádica, es decir no seguir un plan y variar los ejercicios tanto en intensidad como en volumen para cada zona del cuerpo; no esperes hasta estar cansado de un ejercicio o un tipo de entrenamiento para cambiarlo. Adapta tu plan de entrenamiento al menos una vez cada tres meses para mantenerlo atractivo y fresco.



7

La honestidad es inquebrantable

Muchas ocasiones no seguimos el plan que diseñamos por infinidad de situaciones que van desde el cuestionamiento de si se está trabando correctamente, así como la premisa de que si se está haciendo realmente lo que has planeado. El alterar las rutinas planeadas disminuyendo ejercicios, tiempo e intensidad es fácil, sin embargo, la obtención de resultados no serán los deseados. Si eres honesto contigo mismo, podrás evaluar con exactitud los efectos de los ejercicios.



8

No excedas el entrenamiento

Cuando se tienen deseos de mejorar, se corre el riesgo de castigar el cuerpo con los excesos. La flexibilidad que se tiene al entrenar no debe confundirse con la acción de exceder el tiempo un día de entrenamiento y no realizar nada al día siguiente; lo más factible para obtener un buen resultado es elaborar un plan de trabajo razonable estructurado según a tus capacidades y necesidades; y aplícalo.



9

Lo natural es lo mejor

En ocasiones, cuando no vemos resultados de mejora o estos son muy lentos, se tiende la falsa creencia de aplicar, retomar e incluso consumir ciertas sustancias que lejos de favorecer, entorpecen y resultan ser nocivas para la salud. Al igual hay ciertos aparatos de ejercicio que al aplicarlos en una rutina pueden ocasionar ciertas lesiones resultando ser contraproducentes para el logro de objetivos; al ser las rutinas sin aplicación de máquinas o accesorios se permitirán trabajar de manera natural logrando resultados más duraderos.



10

Al pie de la letra

No te desesperes ni desistas del plan que has diseñado, tal vez observes resultados de una manera lenta, pero estos son naturales y saludables; más vale paso que dure y no trote que canse. **¡Al final lo lograrás!**



Actividad 2. Cuestionario Flexibilidad

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

Actividad 2. Cuestionario Flexibilidad



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

Dejemos claro que el test de capacidades físicas es un conjunto de pruebas que sirve para evaluar la aptitud física de un sujeto, con respecto a la resistencia aeróbica, la velocidad, la flexibilidad y la fuerza; dichas pruebas permiten saber el estado de salud, el potencial físico del individuo y/o el nivel de entrenamiento.

Figura 6.
Test



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

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



Nota. Fuente: González V., A. (2025). Creación propia. [Evaluación]. <https://view.genially.com/67e9eeab407bdf1b4e7450c/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.

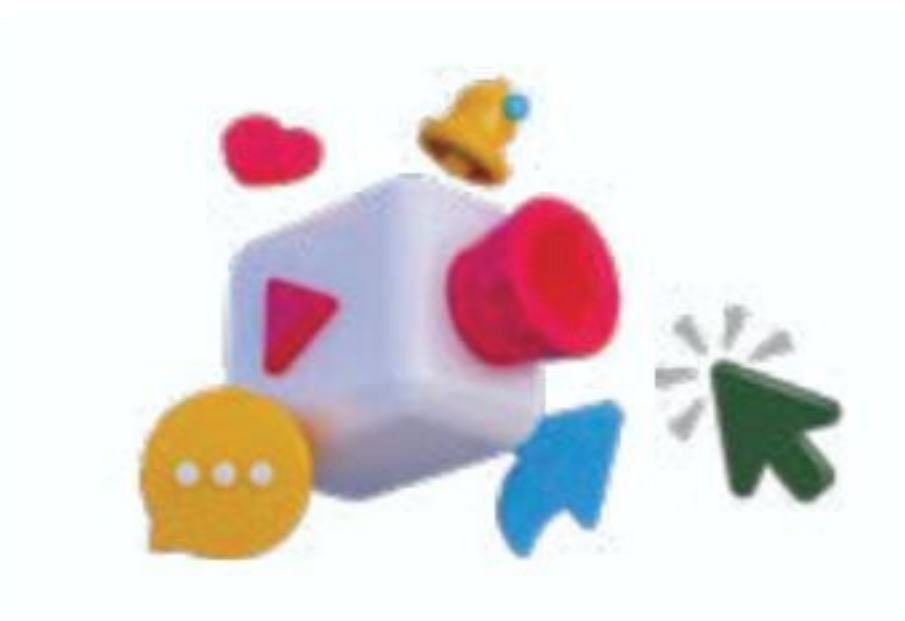
Revisa lo siguiente ...



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.

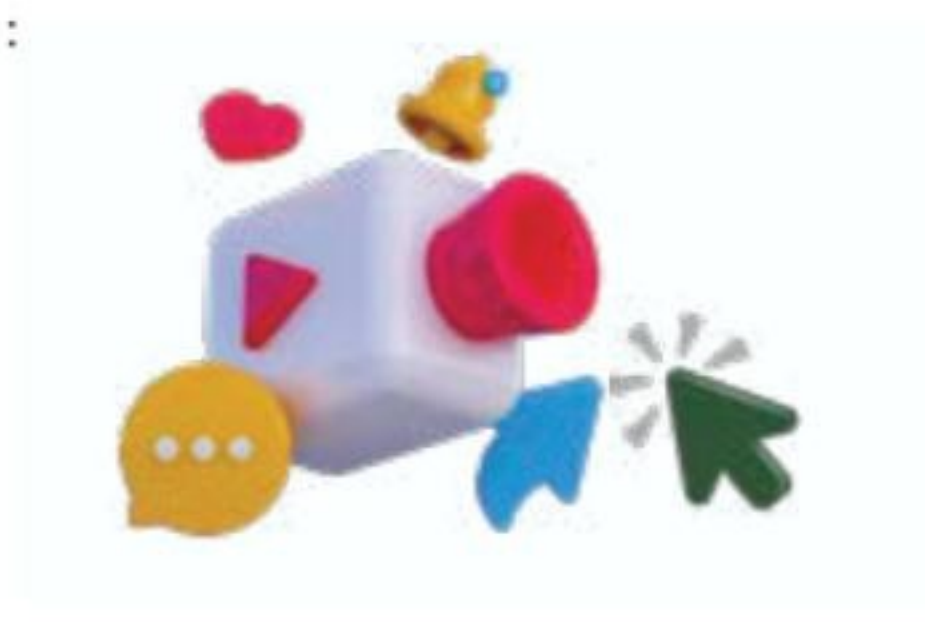


Tabla 1.
Tabla de evaluación hombres

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	0	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



Actividad 3. Evaluación física inicial

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

Actividad 3. Evaluación física inicial

1.2 La igualdad en la actividad física

Hablar de igualdad en la actividad física significa que todos y cada uno de los integrantes del grupo u equipo sean partícipes de todas las actividades a desarrollar dentro de un clima agradable en donde se tengan las oportunidades igualitarias de participación, disfrute y beneficios que arroje la actividad, sin importar sexo, edad y/o género.

Recordemos que la actividad física es una parte fundamental en la vida ya que nos ayuda a renovar y conservar la salud, así como interactuar con otras personas y a sentirnos en armonía con nosotros mismos.

Es un tanto desmotivante observar que en pleno siglo XXI no todos los seres humanos tienen las mismas oportunidades para hacer ejercicio o practicar algún deporte; esto obedece a varias circunstancias como son: prejuicios culturales, lugar donde radica, su género, si tienen discapacidad física o psicológica.

Es importante considerar qué y cómo podemos minimizar esta situación, retomando desde la infraestructura hasta la ideología que permea en las distintas comunidades y o conceptos en los que se desarrolla el ser humano.

La igualdad verdadera se basa en que todos tengan las capacidades necesarias para tomar decisiones que les permitan vivir bien, según la teoría de las capacidades propuesta por Amartya Sen (2000). Visto desde la actividad física, debemos implementar condiciones para que la mayor parte de la población sea partícipe de la actividad física, sin importar que sea mujer, tenga alguna discapacidad, pertenezca a alguna comunidad rural, por no tener dinero para cubrir los gastos que se generan al practicar alguna actividad física de manera particular.

La actividad física de calidad debe ser inclusiva, segura y equitativa; no solo implica correr, saltar o competir, sino también promover valores como el respeto, la empatía y la cooperación (UNESCO, 2015).

Figura 8.
Igualdad



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

La desigualdad de género en el deporte se ve en edades tempranas, a veces marcada por mensajes subliminales en donde les dicen que las mujeres no tienen las capacidades para, y les hacen creer que son débiles por lo cual no pueden acceder a todas las disciplinas deportivas; estos estereotipos son una forma de violencia simbólica, que afecta su participación y autoestima.

Según Women in Sport (2020), una gran cantidad de niñas abandonan la actividad física durante la adolescencia porque no se sienten cómodas o no encuentran espacios donde se sientan representadas. Mientras tanto, los varones suelen recibir más apoyo, reconocimiento y oportunidades para entrenar y competir.

Es importante que en las escuelas los catedráticos promuevan actividades mixtas, sin estereotipos y que valoren por igual el esfuerzo y la participación de todo el alumnado, independientemente de su género.

Las personas con discapacidad se enfrentan a una gran cantidad de obstáculos, desde la idea misma de que la actividad física no es para personas con ese tipo de limitaciones físico-cognitivas; misma que es errónea y excluyente.

Desde el enfoque del modelo social, Oliver (1996) las limitaciones no están en las personas, sino en el entorno: escaleras sin rampas, materiales no adaptados, profesores sin formación, etc.

En pleno siglo XXI existen espacios académicos, recreativos y deportivos que no están adecuados para que personas con capacidades diferentes accedan a ellos entorpeciendo la diversidad funcional. Tomemos en cuenta que para ser inclusivos no es planear algo diferente, sino modificar lo que ya se practica.

De ahí que se practiquen deportes adaptados, como tiro con arco, vela, el baloncesto en silla de ruedas, tenis en silla de ruedas, la natación paralímpica, o el goalball, entre otros; cabe mencionar que se puede integrar a las personas con capacidades diferentes en actividades regulares si se tienen los recursos, la voluntad y el respeto necesarios.

Figura 9.
Igualdad



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

En México, la desigualdad territorial y cultural se observa ya que no todas las regiones tienen los mismos recursos. En las comunidades indígenas o rurales no hay espacios deportivos adecuados, ni los recursos económicos para tener profesores y materiales suficientes para la práctica del deporte. Las costumbres locales no siempre son reconocidas o valoradas, así como permea que el deporte es solo para el género masculino.

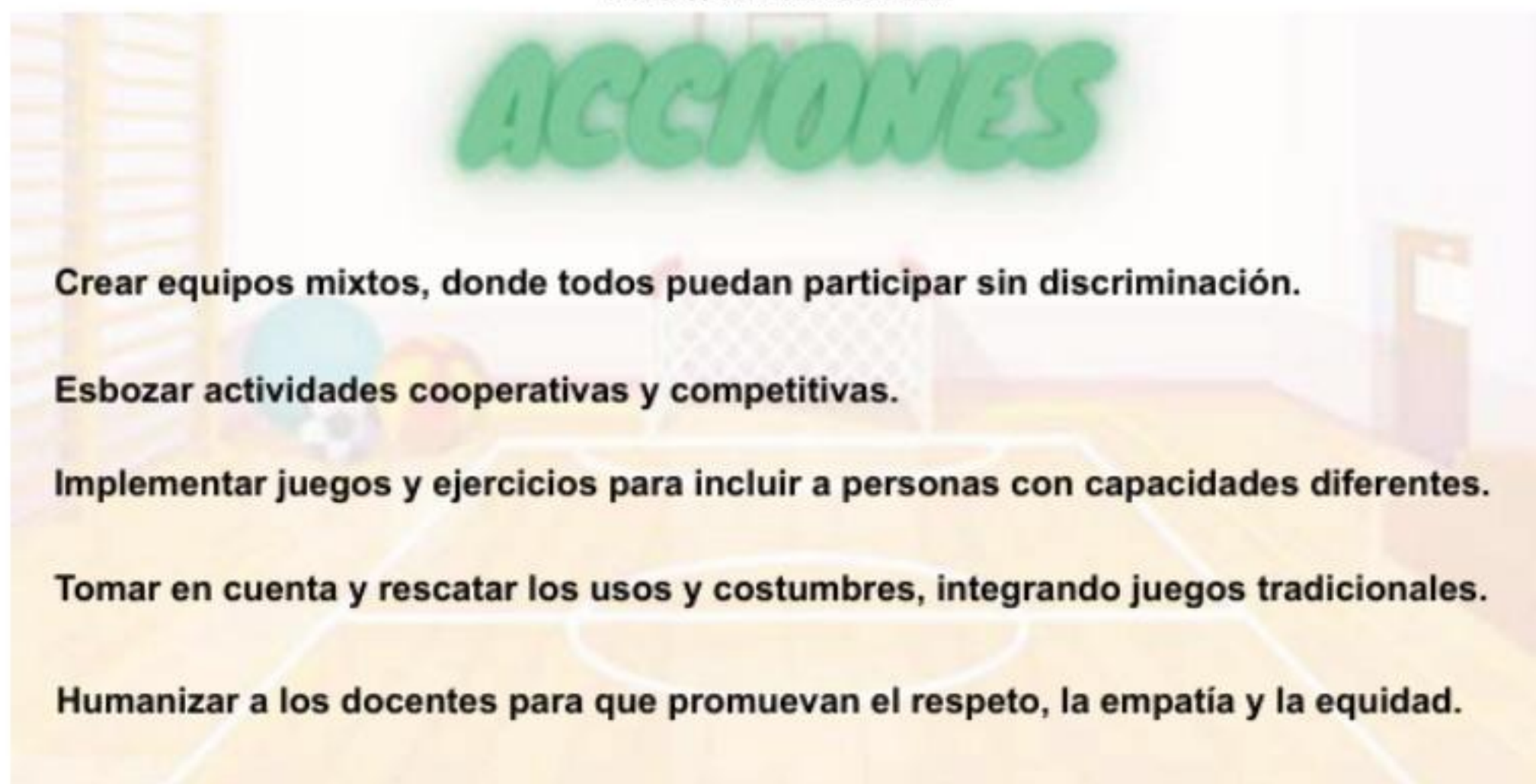
Dentro de la riqueza de las comunidades se encuentra que cada una de ellas tienen sus usos y costumbres propios, así como danzas, juegos, o formas tradicionales de actividad física, que carecen de difusión y por ende se les considera "poco importante" porque no son deportes olímpicos o populares en los medios de difusión masiva.

Más del 30% de la población mexicana vive en condiciones de rezago social, lo que limita su acceso a servicios educativos, salud y recreación. Esto también afecta la igualdad en la actividad física, según el INEGI (2021). Es importante rescatar la implementación de programas que den pie a la inclusión deportiva. La necesidad del diálogo y la colaboración entre diferentes formas de entender el cuerpo, es decir, respetar la diversidad cultural y de promover la interculturalidad, el movimiento y la salud es apremiante.

¿Qué podemos hacer para construir espacios físicos igualitarios?

Podemos partir desde transformar la forma en que se practica y se enseña la actividad física, implementando acciones que podemos llevar a cabo, tanto en la escuela como en la comunidad:

Figura 10.
Acciones de la actividad física



Nota. Fuente: González V., A. (2025). Elaboración propia. [Acciones de la actividad física].

Es un derecho humano la actividad física, no un privilegio. Según la Convención sobre los Derechos del Niño establece que todos los niños y adolescentes tienen derecho al juego, al descanso y a la participación en actividades recreativas. (ONU, 1989)

Se violentan sus derechos de una persona cuando no puede hacer ejercicio por falta de recursos, por prejuicios, por miedo o porque se le discrimina, promover la igualdad en este ámbito es también una forma de defender la dignidad humana.

Son herramientas poderosas, el ejercicio y el deporte, para mejorar la salud mental, prevenir enfermedades, fomentar la convivencia y construir comunidades más pacíficas y solidarias con un fin común.

La igualdad en la actividad física, en México, enfrenta varios retos relacionados con la violencia, la pobreza, la desigualdad de género, la discriminación a personas con discapacidad, la escasez de espacios públicos seguros y la falta de inversión en deporte comunitario por no considerarlo redituable.

Menos del 45% de la población mexicana mayor de 18 años realiza actividad física de forma regular, según la Encuesta Nacional sobre Cultura Física y Deporte (CONADE, 2022). Los principales obstáculos son la falta de tiempo, la inseguridad en espacios públicos y el costo de las actividades.

Dando como resultado no solo un problema de hábitos, sino de desigualdad estructural.

Las mujeres mexicanas tienen menor visibilidad, menor apoyo institucional y menos cobertura mediática, en muchos deportes. En el nivel secundaria y preparatoria, en clase de actividad física, las alumnas participan menos a veces por estereotipos, o porque las actividades no son atractivas o diversas.

La Ley General de Cultura Física y Deportes garantiza el acceso igualitario con perspectiva de género.

Es un desafío real, la igualdad en la Actividad Física en México, pero también una oportunidad. Se necesita una transformación en la forma en que se concibe y organiza la actividad física y el deporte. Como estudiantes de nivel medio superior, tienen la posibilidad de actuar, de cuestionar estereotipos, de incluir a quienes son diferentes, de proponer actividades justas y respetuosas.

La Actividad Física no debe ser un privilegio, sino una experiencia colectiva, accesible y enriquecedora para todas las personas, así construiremos escuelas y comunidades donde el movimiento sea sinónimo de bienestar, equidad y libertad, pudiéndolo reproducir cuando y como se considere.



Actividad 4. La igualdad en la actividad física

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





Actividad 5. Ejercicio autoevaluable

Instrucciones: para reforzar los contenidos revisados en el Módulo I, realiza el siguiente ejercicio autoevaluable.

Ingresa a la plataforma SEDUCA, accede a la sección Actividades (Estudiante) y responde la actividad titulada MI Ejercicio Autoevaluable.

Resumen

La Actividad Física inclusiva fomenta estilos de vida saludables, promoviendo la igualdad en la práctica física entre alumnos de bachillerato. Comenzando con la evaluación física inicial, para conocer el nivel de condición física en el cual se encuentra el estudiante, el resultado se obtienen al aplicar pruebas de velocidad, resistencia, flexibilidad y fuerza; con el fin de ajustar los entrenamientos y el mejoramiento de la salud.

Como una capacidad esencial, se retoma la flexibilidad, que puede desarrollarse con una adecuada planificación y siendo constantes. Destacando los tres tipos de flexibilidad: activa, funcional y estática; es importante establecer metas, registrando avances y siendo disciplinados sin ser extremos.

La igualdad en la Actividad Física debe entenderse como la oportunidad de participar sin distinción de edad, género, condición física o cultural a pesar de las barreras estructurales y sociales como son los estereotipos, la discriminación y la falta de espacios, los cuales se superan mediante el respeto, la inclusión y la empatía.

En este módulo se rescata la Actividad Física como un derecho humano, siendo una experiencia equitativa, enriquecedora y accesible para todos, ya que contribuye a la convivencia, al bienestar y la construcción de comunidades más saludables y justas.



Glosario

- **Articulación:** es la estructura anatómica que conecta dos o más huesos entre sí, permitiendo el movimiento y otorgando estabilidad al esqueleto humano; forman parte esencial del sistema musculoesquelético y su función es clave para la locomoción, el mantenimiento de la postura y la ejecución de tareas motoras complejas.
- **Desigualdad:** ocurre cuando dos o más cosas o situaciones no son iguales, esto es, que no son equivalentes, ni justas, ni se corresponden.
- **Discriminar:** tratar a una persona o grupo de manera desfavorable, injusta o desigual por motivos como raza, género, edad, orientación sexual, discapacidad u otras características, impidiendo o dificultando su acceso a derechos y oportunidades en igualdad de condiciones.
- **Elongue:** alargar, estirar, hacer algo más largo por tracción mecánica.
- **Esbozar:** bosquejar, diseñar, trazar, apuntar, perfilar, plantear, proponer.
- **Esporádica:** significa que algo ocurre de manera irregular, ocasional y poco frecuente, es decir, con intervalos de tiempo separados.
- **Estereotipo:** imagen o idea simplificada y generalizada sobre un grupo de personas, a menudo compartida por una sociedad, que se acepta con un carácter inmutable.
- **Estiramientos:** es una forma de ejercicio físico en la que un músculo o tendón (o grupo muscular) específico se expande y flexiona deliberadamente para mejorar su elasticidad y lograr un tono muscular confortable.
- **Estructura corporal:** se refiere a las partes físicas y anatómicas del cuerpo, como los órganos, los huesos, los músculos y las extremidades.
- **Estatus:** posición que una persona ocupa en la sociedad o dentro de un grupo social.
- **Excluyentes:** que excluye o deja fuera de consideración o de atención algo o a alguien.
- **Físico cognitivas:** se refiere a la estrecha y continua interacción entre los procesos mentales (cognitivos) y las habilidades o funciones del cuerpo (físicas).
- **Genética:** es el estudio de la herencia, que explica cómo las características y los rasgos físicos se transmiten de padres a hijos a través de los genes.
- **Hemicuerpo:** se refiere a la mitad de un cuerpo, ya sea la derecha o la izquierda.
- **Igualdad:** principio de que todas las personas deben tener los mismos derechos y oportunidades, sin discriminación por raza, sexo, religión, origen socioeconómico u otras características.
- **Inclusión:** es el proceso de garantizar que todas las personas, sin importar sus diferencias como discapacidad, género, origen étnico, religión o edad se sientan valoradas, respetadas y tengan igualdad de oportunidades para participar plenamente en la sociedad.
- **Inclusivo:** significa actuar de manera que se reconozca y valore la diversidad humana, asegurando que todas las personas, independientemente de sus características (como capacidad, género, origen, etc.), tengan las mismas oportunidades y un sentido de pertenencia en la sociedad.
- **Inactividad:** carente de actividad o movimiento.
- **Inherente:** que por su naturaleza está de tal manera unido a algo, que no se puede separar de ella.
- **Inquebrantable:** algo que no se puede romper, dañar o vencer.
- **Intensidad:** grado de fuerza o energía con que se manifiesta algo.
- **Ideología:** conjunto de ideas fundamentales que caracteriza el pensamiento de una persona, colectividad o época, de un movimiento cultural, religioso o político, etc.

- **Isquiotibiales:** están formados por tres músculos situados en la parte posterior del muslo que son esenciales para caminar, correr y saltar.
- **Premisa:** afirmación que sirve de base para un argumento o razonamiento, ofreciendo razones para que una conclusión sea aceptada.
- **Permea:** penetrar en un cuerpo o traspasarlo, y más específicamente en un grupo social.
- **Redituable:** que rinde periódicamente utilidad o beneficio.
- **Región lumbar:** se refiere a la parte inferior de la espalda, entre el tórax y la pelvis. Anatómicamente, es la zona de la columna vertebral compuesta por cinco vértebras lumbares que soportan el peso del cuerpo, protegen la médula espinal y permiten movimientos como inclinarse, agacharse y girar.
- **Rezagarse:** estar atrasado, lento o que se ha quedado atrás respecto a un grupo o un ritmo esperado.
- **Viceversa:** cosa, dicho o acción al revés de lo que lógicamente debe ser o suceder.
- **Violentan:** se refiere a actuar con fuerza o imponerse contra la voluntad, las normas o los derechos de alguien o algo.

Referencias

- Kim, S. H. (2006). Flexibilidad extrema: Guía completa de estiramientos para artes marciales. Editorial Paidotribo.
- Sen, A. (2000). Development as freedom. Anchor Books.
- Women in Sport. (2020). Reframing sport for teenage girls: Tackling teenage disengagement. Women in Sport.
- INEGI. (2021). Estadísticas a propósito del día mundial de la población. Instituto Nacional de Estadística y Geografía.
- UNESCO. (2015). Quality Physical Education (QPE): Guidelines for policy-makers. UNESCO Publishing.
- CONADE. (2022). Encuesta Nacional sobre Cultura Física y Deporte (ENCUFID) 2021–2022. Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte.
- ONU. (1989). Convención sobre los Derechos del Niño. Naciones Unidas.
- Oliver, M. (1996). Understanding disability: From theory to practice. St. Martin's Press.



Módulo II

Ética en la actividad física y el deporte

Propósito del Módulo

Promover los valores y una sana convivencia entre los estudiantes durante la actividad física y deportiva para fortalecer la equidad y no discriminación.

Presentación

El deporte nos oferta una gama de beneficios, ya que no solo se enfoca en el desarrollo de las capacidades físicas: flexibilidad, resistencia, fuerza y velocidad; que nos ayudan a tener una vida saludable, sino que también nos da la oportunidad de formarnos como sujetos íntegros capaces de coexistir con otros sujetos en un contexto social armónico.

Por ello en este módulo se desarrolla el tema de la ética tomando en cuenta todos los conceptos básicos que de ella emanan como son: ética, valores, costumbre y normas; los cuales, al ser abordados y comprendidos por los estudiantes, permiten que su actuar como deportistas sea de manera profesional, ética, educada, respetuosa, etc. En pocas palabras, muestran la educación adquirida, y no solo el competidor debe demostrar estas características, sino también árbitros, entrenadores y organizadores.

La ética deportiva debe ser visualizada, conocida y aplicada por todos aquellos que se encuentran inmersos en el contexto deportivo; cabe señalar que la aplicación de los valores como: justicia, honestidad, respeto, disciplina, autocontrol, entre otros; va a permitir un trabajo en equipo que aplique hábitos, rituales o costumbres que darán un sentido de identidad, cohesión y adhesión.

Es preciso tener el sentido de pertenencia que será el pilar para defender, a cada uno de los actores deportivos, en caso de ser necesario de las arbitrariedades que puedan surgir en el desarrollo de las prácticas deportivas; dejando claro la importancia de la aplicación de la ética deportiva, para lograr actividades motrices que permitan el desarrollo integral de la persona.

El módulo II está organizado en un tema, en el cual se abordan los conceptos de ética en el deporte, valores en el deporte (trabajo en equipo, respeto, disciplina, autocontrol), costumbres en el deporte y normas en el deporte.

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 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 Elaboración y estructuración de una sesión de actividad física

2.1.1 Ética en el deporte

Figura 1.
Ética



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

Su función es establecer una propuesta para la enseñanza en el ámbito deportivo, constituyendo un componente esencial para la formación de profesionales, árbitros, deportistas y entrenadores. Ya que es un fenómeno social donde se desarrollan valores universales y un carácter propositivo.

La ética deportiva es: valores, principios y normas que regulan el comportamiento de la persona dentro de la actividad física o deportiva, garantizando el esfuerzo y la competencia dentro de un plano justo, armónico, de respeto y equidad.

Identifica su papel como elemento formativo, humanista, regulador y de relevancia dentro del desarrollo integral del individuo.

Principios fundamentales de la ética deportiva

La ética destaca por la aplicación de valores como la justicia, respeto, honestidad y juego limpio; enseñan promoviendo la moral y el compromiso social.

Ética y normativa en el deporte

Refleja los valores éticos como el respeto, justicia y equidad llegando a una normativa formal; fomenta la disciplina y la responsabilidad a través de la relación entre la observancia y los valores.

Casos prácticos y dilemas éticos

Los deportistas con frecuencia se enfrentan a dilemas éticos, al tener que decidir en obtener un triunfo de manera dudosa o un segundo o tercer lugar ganado con su esfuerzo y dedicación; dado que en ciertas competencias deportivas puede haber la posibilidad de hacer fraude, ser cómplice o ser víctima de uno. El decir que el deportista realiza fraude (trampa) o toma una actitud poco ética, es cuando hace uso de sustancias y/o aditamentos que lo ponen en ventaja sobre los otros; en el punto de hacerse cómplice se refiere a que bajo conciencia se da cuenta de que otro deportista, entrenador, patrocinadores, etc. están cometiendo la acción indebida y no toman cartas en el asunto reportando dicha acción; en la parte de ser víctima es cuando por miedo a represalias no reporta la situación.

Promoción y enseñanza de la ética en el deporte

Es apremiante no perder de vista la importancia que tienen los valores en la práctica de alguna actividad física, ya que muchas de estas actividades son de cancha compartida lo cual implica tener mayor contacto físico con el oponente o el equipo contrario, lo que pudiera dar oportunidad a tener una acción o un movimiento que lastime o ponga en desventaja al adversario; cuando el jugador tiene bien cimentados sus valores hará las acciones reglamentadas para buscar ganar la contienda de una manera limpia y honesta; lo cual permite que haya una competencia de calidad.

Evaluación y reflexión ética

Cuando se lleva a cabo una actividad física ya sea de competencia, recreativa o amistosa es prudente realizar una evaluación del desarrollo de esta, esto con la intención de valorar y mejorar la actividad desarrollada, desde la logística del antes, durante y después para mejorar las áreas de oportunidad y garantizar que los futuros eventos sigan o sean los mejores. Se pretende que tanto los jugadores, entrenadores, patrocinadores, jueces, familiares de los jugadores y el público en general tengan garantizada su seguridad, recreación y diversión en dichos eventos.



2.1.2 Valores en el Deporte (trabajo en equipo, respeto, disciplina, autocontrol)

Figura 2.
Valores



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

Respeto

Shields y Bredemeier (2007), definen el respeto en el deporte como el reconocimiento y la valoración de la dignidad de todos los participantes, manifestado a través de un trato justo y considerado hacia compañeros, rivales y autoridades.

El respeto en el deporte es fundamental va desde lo personal hasta la interacción misma, se tiene que participar de una manera consciente y limpia, es decir saber todo lo que implica enlistarse en una competencia, reconocer el valor de cada persona que se encuentre inmersa en dicha competencia, desde los organizadores, participantes, entrenadores, personal que se encarga de dar mantenimiento, etc.; ya que todos son necesarios para que la actividad se pueda desarrollar de la mejor manera.

Disciplina

Según Martens (2012), la disciplina en el deporte implica la adherencia a las reglas, la autodisciplina en los entrenamientos y la capacidad de mantener el enfoque en los objetivos a largo plazo.

Este concepto se puede entender en dos vertientes, una en donde hace o aplica lo propio de cada deporte de manera ordenada, es decir, sin buscar conflictuarse con ninguno de los

demás integrantes de la actividad. Y la otra vertiente es entendida como la constancia que se tiene para el desarrollo del deporte que se practica, que va desde el entrenamiento constante, así como de la implementación tanto de estrategias como del equipo deportivo necesario para la actividad.

Autocontrol

Loehr (1994), menciona que el autocontrol en el deporte es la habilidad de regular las emociones y mantener la compostura bajo presión, lo que permite tomar decisiones racionales y mantener un rendimiento estable.

Se refiere a modular las emociones que se puedan tener ante la actividad física, para evitar desacuerdos con los demás participantes, autoridades y/o integrantes; tanto de manera verbal como física se debe tener la prudencia y/o empatía; ya que una palabra o acción mal empleada puede tener consecuencias graves.

Trabajo en Equipo

Según Weinberg y Gould (2019), el trabajo en equipo en el deporte se refiere a la capacidad de los miembros de un equipo para cooperar y coordinarse eficazmente hacia la consecución de metas comunes.

Cada uno de los integrantes tanto jugadores como organizadores, entrenadores, patrocinadores, etc., juegan un papel fundamental tanto en el antes, durante y el después de la competencia; ya que cada uno aporta su participación en pro de la actividad, siendo importante y en algunas ocasiones irremplazable.

2.1.3 Costumbres en el Deporte

Figura 3.
Costumbres



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

Se refieren a las prácticas, rituales o tradiciones que los atletas, equipos o comunidades deportivas adoptan de manera habitual para dar sentido, cohesión e identidad a su práctica deportiva. Según Coakley (2021), estas costumbres pueden incluir desde ceremonias previas a los partidos hasta gestos simbólicos que fortalecen el espíritu del equipo.

Importancia de las costumbres en el deporte

Ayudan a construir la identidad colectiva de pertenencia y refuerzan valores compartidos para ser aplicados en la vida cotidiana, en los diversos eventos deportivos, son mecanismos de cohesión; a través de ella se transmiten valores culturales, formas simbólicas y normas de comportamiento; entre los que podemos encontrar ceremonias de premiación, tradiciones en artes marciales y rituales de equipo.

Observa el siguiente video:



2.1.4 Normas en el Deporte

Figura 4.
Normas



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

Las normas en el deporte son el conjunto de reglas y disposiciones que regulan la práctica de una disciplina, estableciendo los límites del juego, las conductas permitidas y las sanciones por infracciones. Según Lumpkin (2017), las normas deportivas no solo incluyen las reglas oficiales de cada deporte, sino también principios de seguridad y códigos éticos que aseguran la integridad de la competencia.

Importancia de las normas deportivas

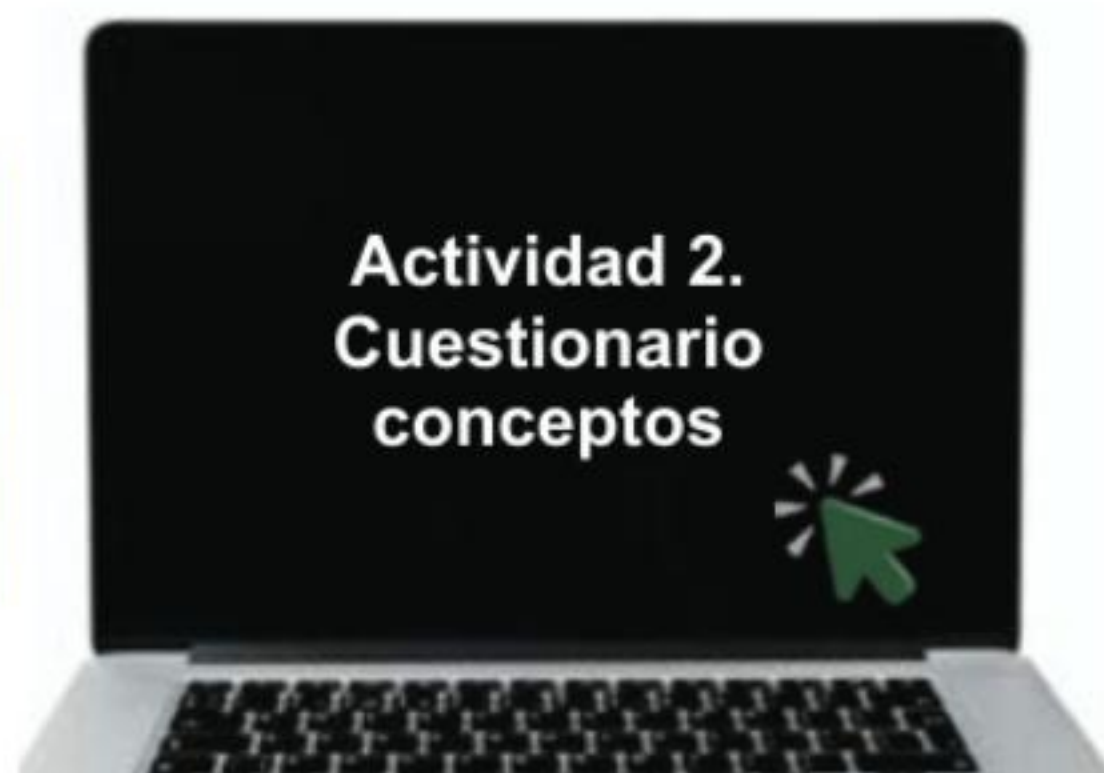
En cualquier competencia es necesario que existan normas las cuales deben ser claras y precisas para regular y garantizar que dicha actividad se realice en un clima armónico, equitativo, seguro; salvaguardando la integridad de todos y cada uno de los participantes así mismo que las condiciones de participación en la justa deportiva sean las adecuadas, tanto en la infraestructura como en el desarrollo de la actividad.

Tipos de normas en el deporte




**Actividad 2.
Cuestionario
conceptos**

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





Actividad 3. Ejercicio Autoevaluable

Instrucciones: Para reforzar los contenidos revisados en el Módulo II, realiza el siguiente ejercicio autoevaluable.

Ingresa a la plataforma SEDUCA, accede a la sección Actividades (Estudiante) y responde la actividad titulada MII Ejercicio Autoevaluable.

Resumen

La ética deportiva es necesaria para promover y aplicar contiendas justas, equitativas, reguladas, inclusivas, formativas; que ofrezcan un trato digno a cada uno de los participantes, independientemente de cuál sea su función, es decir, ya sean competidores, organizadores, entrenadores o coach, patrocinadores, personal de intendencia etc.

Así como la aplicación de los valores morales como el respeto, responsabilidad, disciplina, trabajo colaborativo, resiliencia, integridad, etc., puesto que al estar inmersos en un contexto tan competitivo y el cual en muchas ocasiones se convierte en un trampolín hacia el crecimiento deportivo donde se agrega el factor remuneración, es necesario tener los valores arraigados para evitar caer en situaciones que pongan en entredicho la ética personal y deportiva de cada miembro.

De igual forma, se retoma la importancia de la práctica de costumbres y rituales para lograr el sentido de pertenencia e identidad institucional.



Glosario

- **Adherencia:** grado en que una persona se mantiene constante y fiel a un plan, norma o indicación (por ejemplo, seguir un entrenamiento o tratamiento).
- **Adhesión:** acción de unirse o apoyar algo, ya sea físicamente (pegarse) o en sentido figurado (respaldar una idea o causa).
- **Aditamentos:** objetos o accesorios que se agregan a algo principal para mejorarlo o completarlo.
- **Adversario:** persona o equipo que se enfrenta a otro en una competencia, conflicto o discusión.
- **Ámbito:** espacio físico o campo de acción donde ocurre algo (ámbito deportivo, escolar, familiar, etc.).
- **Apremiante:** que es muy urgente o que requiere atención o solución inmediata.
- **Arbitrariedades:** decisiones o acciones injustas que se toman por capricho, sin fundamento ni respeto a las normas.
- **Autocontrol:** capacidad de regular y manejar las propias emociones, impulsos y acciones.
- **Autodisciplina:** hábito de imponerse reglas a uno mismo y cumplirlas sin necesidad de que alguien vigile.
- **Coexistir:** vivir o estar al mismo tiempo en un mismo lugar o situación sin eliminarse mutuamente.
- **Cohesión:** grado de unión, colaboración y pertenencia entre los miembros de un grupo.
- **Compromiso social:** responsabilidad y participación de una persona con su comunidad para mejorarla o contribuir al bien común.
- **Conflictuante:** situación en la que te ves envuelto en un conflicto, ya sea interno (contigo mismo) o con otras personas, generando tensión o choque de intereses.
- **Confrontación:** enfrentamiento directo ante un problema, persona o idea para aclarar, resolver o defender una postura.
- **Consciente:** que se da cuenta de lo que hace, piensa o siente, y actúa con conocimiento de causa.
- **Consecución:** logro o alcance de un objetivo después de un proceso o esfuerzo.
- **Contienda:** conflicto, disputa o competencia entre personas o grupos.
- **Dignidad:** valor y respeto que merece toda persona por el simple hecho de ser humana.
- **Dilema:** situación en la que se debe elegir entre dos o más opciones difíciles o problemáticas.
- **Eficazmente:** de manera eficaz; actuando de forma que se logren los objetivos propuestos.
- **Emanan:** forma del verbo emanar, significa salir, desprenderse o provenir de algo (por ejemplo, valores que emanan de una norma).
- **Empatía:** capacidad de ponerse en el lugar de otra persona, comprendiendo sus sentimientos y puntos de vista.
- **Enlistarse:** inscribirse o registrarse para formar parte de un grupo, actividad o institución.
- **Equidad:** forma de justicia que busca dar a cada persona lo que necesita, considerando sus diferencias y condiciones.
- **Formativo:** que contribuye a la educación, crecimiento y desarrollo de una persona en conocimientos, valores o habilidades.
- **Fraude:** engaño intencional para obtener un beneficio, normalmente afectando o perjudicando a otros.
- **Gama:** conjunto o variedad de elementos dentro de un mismo tipo (gama de colores, de opciones, de actividades).
- **Humanista:** enfoque que pone en el centro a la persona y su dignidad; también se refiere a corrientes que valoran la cultura, la ética y el desarrollo humano.

- **Indebida:** que no es correcta, legítima ni apropiada; que va en contra de las normas o de lo esperado.
- **Indumentaria:** conjunto de prendas o vestimenta que usa una persona, a veces con un fin específico (indumentaria deportiva).
- **Infraestructura:** conjunto de instalaciones, construcciones y servicios básicos que permiten el funcionamiento de una actividad (canchas, baños, gradas, vestidores, etc.).
- **Inmersos:** estar muy metidos o involucrados en una actividad, ambiente o situación.
- **Íntegros:** personas que actúan con honestidad, rectitud y coherencia con sus valores; también puede significar "completos".
- **Interacción:** acción recíproca en la que dos o más personas o elementos se influyen mutuamente.
- **Observancia:** cumplimiento y respeto de normas, leyes, reglamentos o reglas establecidas.
- **Oponente:** persona o equipo que se opone o compite contra otro en una contienda o juego.
- **Patrocinadores:** personas, empresas o instituciones que apoyan económicamente o con recursos una actividad, evento o equipo a cambio de algún beneficio o visibilidad.
- **Promoviendo:** forma del verbo promover; significa estar impulsando, fomentando o difundiendo algo.
- **Regulador:** que regula u ordena; también se dice de la norma, persona o institución que establece límites y reglas para controlar una actividad.
- **Salvaguardando:** forma del verbo salvaguardar; significa proteger, cuidar o defender algo (por ejemplo, derechos, integridad, normas).
- **Vertientes:** diferentes enfoques, aspectos o líneas de desarrollo de un mismo tema o problema.

Referencias

- Bompa, T. O. (2000). Periodización del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.
- Hernández Moreno, J. (1998). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: Inde.
- Secretaria de Educación Pública. (2017). Guía para la planeación de educación física. Educación básica. México: SEP.
- Trillas (Ed.). (2021). Didáctica de la educación física. México: Editorial Trillas.
- Coakley, J. (2021). Sports in Society: Issues and Controversies (13th ed.). McGraw-Hill Education.
- Lumpkin, A. (2017). Introducción to Physical Education, Exercise Science, and Sport (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- Martens, R. (2012). Successful Coaching (4th ed.), Human Kinetics.
- Shields, D. L., & Bredemeier, B. J. (2007). Character Development and Physical Activity. Human Kinetic.
- Loehr, J. e. (1994). The New Toughness Training for Sports. Plume.



Módulo III

El fútbol como medio de inclusión (parte I)

Propósito del Módulo

Practicar los fundamentos técnicos como el golpeo del balón, pase y recepción a través de actividades inclusivas que mejoren el deporte evitando conductas restrictivas en la participación.

Presentación

El fenómeno deportivo cultural que ha trascendido en la historia de la humanidad es el fútbol; rompe fronteras, no importando qué idioma hablen, ya que se entiende a la perfección, ha pasado por varios procesos para llegar a ser un deporte de gran legado, implementando reglas que se adaptan a la inclusividad. En China y Japón es donde se han encontrado muestras de sus orígenes, es decir sus raíces, puesto que hay escritos que indican la forma en que se practicaba; la cual consistía en mantener la pelota en el aire, así como golpearla con los pies y otras partes del cuerpo. En siglo XIX en Inglaterra se aceptaron las reglas que dieron origen al fútbol separándolo de lo que es el rugby.

Los encargados de introducir el fútbol a México fueron los mineros británicos, naciendo este deporte en el estado de Hidalgo; la práctica continua de esta actividad hizo que tanto extranjeros como nacionales lo desarrollaran, convirtiéndolo en una de las actividades deportivas cotidianas de recreación para las largas jornadas laborales.

Debido a la gran aceptación que tuvo se convirtió en un deporte de masas por lo cual surgió la necesidad de crear una institución que rigiera o normara las actividades propias de este deporte, para evitar problemáticas, es así como surge la FIFA (Federación Internacional de Fútbol Asociación) en 1904.

El módulo III está organizado en un tema, en el cual los fundamentos técnicos en el fútbol son: golpeo del balón, pases y recepción.

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 III, te invitamos a responder a la evaluación diagnóstica.

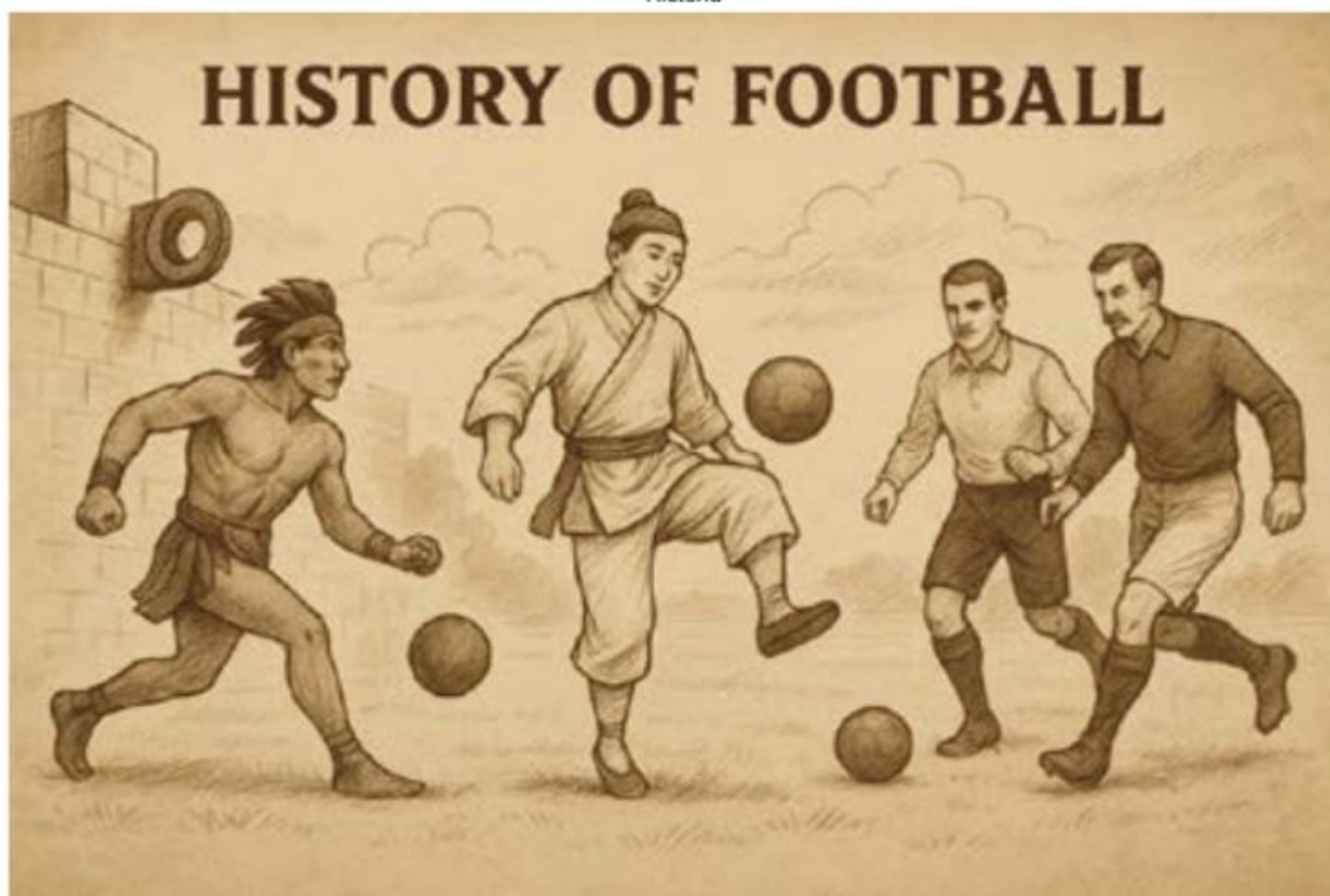
Esto te ayudará a descubrir los conocimientos previos que tienes sobre los temas a abordar y, al mismo tiempo, le permitirá a tu docente conocer tus fortalezas y debilidades.

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 Golpeo del balón

Historia

Figura 1.
Historia



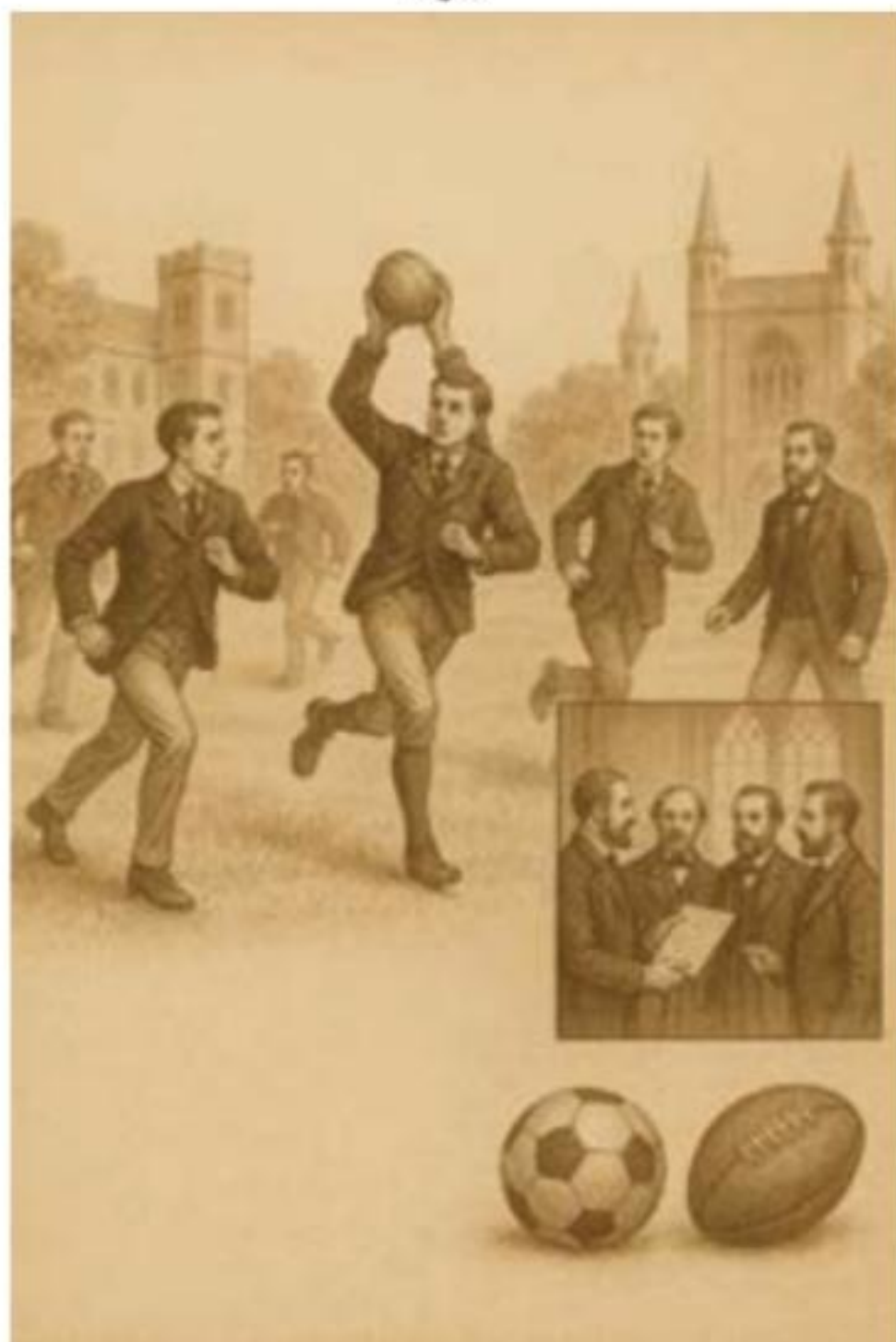
Nota. Fuente: González V., A. (2025). Creación propia con Open AI. [Historia].

El deporte que ha tenido una evolución cultural muy marcada a lo largo de la historia humana es el fútbol, cuyas raíces se extienden a través de diversas civilizaciones, es decir por milenios, y que empezaron con el juego de pelota. El "tsu-chu" es el juego que existía en el siglo XXV a. C. en China, el cual controlaba la pelota con los pies, siendo este el dato más antiguo documentado.

En el siglo X a. C. en Japón se practicaba el "kemari" que consistía en mantener en el aire la pelota golpeándola con el pie.



Figura 2.
Origen



Nota. Fuente: González V., A. (2025). Creación propia con Open AI. [Origen].

Origen moderno

En Inglaterra a mediados del siglo XIX surge el fútbol moderno gracias al trabajo de las instituciones educativas como la Rugby School. Las primeras leyes del juego surgieron en el año de 1845, en las cuales se podía manipular el balón con la mano.

La escuela de Rugby llevó el fútbol a las Universidades de Oxford y Cambridge. En 1846, se reunieron directivos y estudiantes de distintos centros educativos con el Trinity College de Cambridge para discutir y unificar criterios sobre el fútbol; surgiendo el primer código formal de fútbol, según lo registrado en la Enciclopedia Mundial del Fútbol (1981). En este se establece una separación clara entre las dos modalidades: el juego de solo pies, denominado "soccer" (association football) y el juego de manos-pies, impulsado principalmente por la tradición de rugby.

El rugby evolucionó bajo la línea del uso de manos y pies mientras que el fútbol moderno se distinguió por el uso exclusivo de los pies para dominar el balón, siendo así el inicio de un deporte que trascendería a nivel mundial separándose de otras disciplinas marcando diferencia y tendencia.



Fútbol en México

A finales del siglo XIX, cuando los extranjeros comenzaron a impactar social y culturalmente en México, surge el fútbol; los pioneros de este deporte fueron los inmigrantes británicos que trabajaban en la industria minera; se tiene registro de que, en el Estado de Hidalgo, que se caracterizaba por su fuerte desarrollo minero, fue el primero de los escenarios del balón pie en México.

El club de fútbol más antiguo de nuestro país fue el Pachuca Athletic Club, que fue fundado por mineros ingleses en 1901, marcando el inicio de la historia y práctica deportiva del fútbol nacional.

El fútbol comenzó a extenderse hacia otras regiones conforme el siglo XX avanzaba, las comunidades locales vieron que con este deporte se lograba una nueva forma de convivir y entretenerse por lo cual lo adoptaron. La primera liga oficial: la Liga Mexicana de Football Amateur Association, se creó en la Ciudad de México en 1902, en cuyos inicios estuvo integrada por equipos tanto extranjeros como mexicanos que se motivaron con esta nueva disciplina.

Se convirtió en un fenómeno social que dejó de ser propio de colonos o trabajadores extranjeros, para convertirse en un fenómeno muy popular cruzando fronteras geográficas y sociales convirtiéndose en uno de los deportes más enraizados de la cultura mexicana; surgiendo así organizaciones de competencias nacionales, clubes históricos y un sistema que desarrolló a este deporte de manera profesional, siendo el parteaguas del fútbol mexicano.

Figura 3.
Origen México



Nota. Fuente: González V., A. (2025). Creación propia con Open AI. [Origen México].



FIFA

En París, el 21 de mayo de 1904, se funda la FIFA (Federación Internacional de Fútbol Asociación), como un organismo regulador de partidos internacionales y competencias de fútbol en Europa. Francia, Suecia, Dinamarca, los Países Bajos, Bélgica, España y Suiza; firmaron el acta dando fe del nacimiento de esta federación; surge con siete asociaciones nacionales de fútbol europeo y a la fecha la integran 211. (FIFA, s.f.-a; FIFA, s.f.-b)

La primera copa mundial que organizó la FIFA fue en 1930 en Uruguay y desde entonces ha organizado 19 copas mundiales; cabe destacar que solo puede haber un afiliado por país, sin embargo, del Reino Unido se tienen registradas cuatro asociaciones que son: Irlanda del Norte, Gales, Inglaterra y Escocia, puesto que fue el lugar donde nació el fútbol moderno. (FIFA, s.f.-d; FIFA, s.f.-e)

Durante la Primera Guerra Mundial, la FIFA se enfrentó a la situación de que muchos jugadores fueron expulsados, viéndose afectada, puesto que no se podía viajar para cumplir los compromisos.

Durante la gestión del presidente de la FIFA, el inglés Daniel Burley Woolfall se afiliaron Sudáfrica en 1910, Chile y Argentina en 1912 y los Estados Unidos en 1913. (FIFA, s.f.-c; FIFA, s.f.-f)

Figura 4.
FIFA



Nota. Fuente: González V., A. (2025). Creación propia con Open AI. [FIFA].



Actividad 2. Historia

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



3.1.1 Golpeo de balón

Es el contacto entre el balón y el jugador, ya sea con los pies, cabeza, pecho o pierna; la técnica del golpeo va en función de varios factores como lo son:

Posición del cuerpo: el movimiento de los brazos, la posición del pie de apoyo y la inclinación del tronco son imperantes para la dirección y la potencia.

Parte del pie: para tiros potentes debe golpearse con el empeine, para movimientos específicos con el talón y para pases precisos con el interior del pie.

Punto de impacto en el balón: para elevar el balón se debe golpear en la parte inferior, para trayectoria y elevación deberá golpear en el centro o en la parte superior.

Figura 5.
Golpeo



Nota. Fuente: González V., A. (2025). Creación propia con Open AI. [Golpeo].

3.1.2 Pases

Dentro del fútbol, para tener la oportunidad de avanzar, y mantener la posesión del balón se deben realizar acciones fundamentales para transferir el balón a un compañero, la cual es una técnica que se conoce como pase, el cual debe ser preciso, con fuerza y bien ejecutado, así mismo puede ser corto, medio o largo en cuanto a distancia se refiere; rasos, medios o altos según la altura; atrás, diagonal o adelante refiriéndose a la dirección; ascendente o descendente tomando la trayectoria y con el pie o la cabeza, de acuerdo a la parte del cuerpo utilizada.

Para poder decir que se sabe jugar fútbol es necesario realizar buenos pases dado que prácticamente el 80% del juego consiste en recibir y realizar pases; no se puede atacar sin realizar pases buenos, así como el ímpetu y la confianza en el equipo se alimentan de los buenos pases.

Se sabe de la frase que hay jugadores natos, sin embargo, se debe trabajar enseñándolos y entrenándolos, para que los jugadores sepan el arte del pase y apliquen las reglas para un juego competitivo y ético.

Los buenos criterios que se retoman para realizar pases parten desde la asertiva elección de los integrantes del equipo, ya que ellos son los encargados directos del desarrollo del partido, por ende, deben tener buena técnica, deben saber mirar el campo de juego para saber cuál es el tipo de pase a desarrollar; así como deben saber driblar, viendo hacia enfrente para que puedan ver las oportunidades que el partido les va ofreciendo. Ya que así pueden actuar con seguridad realizando pases a terceros sin arriesgarlos.

El jugador que tiene el balón es el que decide cuándo, cómo y a quién realizar el pase; lo viable sería que el jugador que recibe el balón corra hacia la portería contraria ya que, si no tiene la oportunidad ni de driblar, puede realizar un pase hacia atrás.

Los pases deben realizarse en el medio campo, con dirección a los pies del compañero y no a espacios libres así se reduce la posibilidad de que el equipo contrario intercepte el pase.

Los pases rápidos se caracterizan por ser de un solo toque, se debe mirar al campo de juego y así decidir hacia donde pasará la pelota. Así mismo hay pases arriesgados que se caracterizan por arriesgar pasar a los defensas, aunque se encuentren completos y bien colocados, todo con el fin de marcar gol; el jugador que lo realiza debe ser consciente de que tal vez no lo logre. Los jugadores no deben hacer pases largos e inexactos, así como no deben hacer pases cuando la defensa supere al número de jugadores que están desarrollando la jugada.

Figura 6.
Golpe interno



Nota. Fuente: González V., A. (2025). Creación propia con Open AI. [Golpe interno].

Partes del cuerpo que se utilizan para pases:

Parte interna del pie o “push pass”: es el pase más preciso cuando la distancia es corta. Enséñeles a sus jugadores a hacer contacto ocular con el objetivo. La pierna de apoyo debe estar levemente flexionada, con el pie junto al balón apuntando hacia el objetivo. La punta del pie que pateará el balón debe apuntar hacia arriba, y el tobillo debe encontrarse trabado y rígido. La mirada debe concentrarse en el balón. La pierna que pateará el balón se lleva hacia atrás, y la parte interna del pie debe mirar hacia el balón. Para mantener el balón en el suelo, el atleta debe inclinarse levemente hacia adelante para cubrir el balón con el pecho y los hombros. El balón debe patearse con la parte del pie comprendida entre el talón y el dedo gordo, manteniendo el tobillo trabado. Golpee el balón en la parte media a superior y complete la acción siguiendo el movimiento de la patada hacia el objetivo. Según, LA 84 Foundation. (2008).

Figura 7.
Video 1



Nota. Fuente: González V., A. (2025). Creación propia con Open AI. [Video 1].

Según, LA 84 Foundation, (2008) **la parte externa** del pie se utiliza, en general, para cubrir distancias cortas. Consiste en un pase especialmente engañoso, dado que el pie de apoyo y las caderas no miran en dirección al objetivo. Es mayormente utilizado para realizar un pase combinado 1-2. La pierna de apoyo debe estar levemente adelantada y alejada del balón. Este movimiento brinda espacio para mover la pierna que pateará el balón. La punta del pie que pateará el balón debe apuntar hacia abajo y estar levemente contraídos, manteniendo el tobillo trabado y rígido. Además, el jugador debe concentrar su mirada en el balón. Golpee en el centro del balón con la parte externa del pie. Complete continuando el movimiento de la pierna que pateará hacia el objetivo.

Figura 8.
Golpe externo



Nota. Fuente: González V., A. (2025). Creación propia con Open AI. [Golpe externo].

Figura 9.
Video 2



Nota. Fuente: González V., A. (2025). Creación propia con Open AI. [Video 2].

Pase alto: el **pase alto, o elevado**, se realiza en el aire. Se le puede utilizar para cubrir distancias cortas o grandes. Los pases altos de poca distancia (menos de 18 metros) son utilizados cuando un jugador necesita pasar el balón por encima de los defensores. El pie de apoyo debe estar junto al balón. El movimiento de patada empieza flexionando la pierna hacia atrás, llevando el talón hasta los glúteos. La patada se realiza al estirar la pierna. El golpe debe realizarse debajo del balón con la parte superior del empeine. El movimiento de la pierna es rápido y corto. Este golpe le dará al balón un efecto de rotación inferior. Según, LA 84 Foundation. (2008).

Para LA 84 Foundation,(2008) las distancias de 18 metros o más, se utiliza una técnica levemente diferente para elevar el balón. El pie de apoyo se ubica detrás del balón, alejado de esta, pero apuntando hacia el objetivo. El tobillo del pie que realizará el golpe debería estar rígido y al costado del balón. El pie que realizará la patada debe apuntar hacia abajo y levemente hacia afuera. El jugador golpea el balón en la parte inferior de esta, con la parte interna del empeine. En el momento de contacto, el jugador se inclina levemente hacia atrás para darle efecto al balón. Se debe completar el movimiento completo de la patada.

Al igual, afirman que el **pase con efecto** se utiliza para lograr que el balón vire alrededor de un defensor. Se puede realizar el golpe tanto con la parte interna como con la externa del empeine. Cuando se produce el contacto con el balón, los dedos del pie deben apuntar hacia abajo, y el tobillo debe estar trabado. Para girar el balón en el sentido de las agujas del reloj, o hacia la derecha, esta debe golpearse a la izquierda del centro. En cambio, para que el balón gire en dirección contraria a las agujas del reloj, o hacia la izquierda, debe golpearse a la derecha del centro.

Figura 10.
Pase alto



Nota. Fuente: González V., A. (2025). Creación propia con Open AI. [Pase alto].

3.1.3 Recepción

Uno de los elementos técnicos más frecuentes es la recepción, cuando el jugador quiere recibir el balón suavemente, realiza un amortiguamiento; si lo quiere recibir más duramente, debe amortiguar el balón. La decisión de cómo se recepciona el balón va determinada por la distancia que hay entre los jugadores.

El juego moderno se caracteriza por utilizar indistintamente la forma de parar el balón, se convierte en eficaz cuando el jugador domina distintos tipos de paradas y semiparadas y los sabe manejar para dominar distintos tipos de jugadas para evitar pérdida de tiempo. Si además implementa espacios libres para recepcionar el balón se puede decir que es un jugador eficaz ya que trabaja parada como semiparada.

El jugador visionario, es aquel que prevé las jugadas del contrario, antes de recibir el balón convirtiéndose en receptor que ya ha decidido cuál será la técnica de recepción a utilizar. Se puede recibir el balón estático o en movimiento, para poderlo conducir debe recibir balones rasos o aéreos con el empeine, o bien con el pecho o la cabeza.

La recepción del balón se caracteriza por:

- a) Posición básica hacia el balón (estático y en movimiento).
- b) Se lleva una parte o el pie correspondiente.
- c) El juego se realiza en la dirección que tenga la sede.

La parada y semiparada es lo más fácil ya que el balón viene rodando a ras del suelo; el balón es parado o recibido permitiendo seguir la conducción y el pase de este el pie va hacia el balón y amortigua ligeramente en la dirección de su movimiento.



Formas de recepcionar

En Benedek E. (2006), se explica que la **parada con la suela** se levanta el pie de modo que la punta del pie mira hacia adelante y arriba, luego se lleva el pie en esta posición a la dirección por donde llega el balón y se amortigua un poco en el momento de la parada (¡pero no pisar el balón desde arriba!).

Figura 11.
Parada suela



Nota. Fuente: González V., A. (2025). Creación propia con Open AI. [Parada suela].

Al igual afirma que la **semiparada del balón con el lado interior** si no se quiere parar el balón, se lleva con el lado interior del pie a la dirección deseada o se pasa directamente a alguna dirección. En la semiparada, el tronco se inclina hacia la dirección de juego del balón.

Figura 12.
Parada interior



Nota. Fuente: González V., A. (2025). Creación propia con Open AI. [Parada interior].

También se explica que la **semiparada con el lado exterior** la ejecución motriz se produce de la misma forma que con el lado interior, la **parada** se lleva la articulación del pie relajada, el pie y la pierna ceden en la dirección del balón y en la **semiparada** la articulación del pie está un poco más fija; se conduce el balón delante del cuerpo o se pasa.

Continuando con Benedek, E. (2006), nos cita que **parada con el lado interior del pie** se tuerce el pie ligeramente hacia fuera, la pierna se levanta un poco hacia atrás, el tronco se inclina hacia adelante, la articulación del pie está suelta, la parada se efectúa debajo del cuerpo. Y la **semiparada con el lado interior del pie** se recibe el balón un poco más duro con impulso, el tronco ya se inclina antes del control del balón hacia la dirección de movimiento ya premeditada para poder arrancar rápidamente.

Figura 13.
Semi parada interior



Nota. Fuente: González V., A. (2025). Creación propia con Open AI. [Semi parada interior].

Por su parte, la **parada con la planta de pie** es un método frecuente aplicado para la parada del balón, la pierna se flexiona ligeramente en la rodilla, la articulación del pie. La **semiparada con el lado exterior del pie** el pie que controla el balón se cruza un poco delante de la pierna de apoyo, el cuerpo se inclina un poco antes de la semiparada hacia la nueva dirección de movimiento tratando el balón un poco más duro para poder arrancar con velocidad. Se lleva relajada y el pie por encima del balón flexionado para poder pararlo con la suela (¡pero no pisar el balón). Benedek, E. (2006).

La **semiparada con la suela**, moviéndose a una velocidad elevada, se lleva el pie oblicuo delante del balón que rebota, impulsando con un pequeño movimiento desde la rodilla; el balón botará hacia adelante. La **recepción del balón con el empeine total (parada en el aire)** tiene la ventaja de que las asperezas del terreno no pueden afectar la ejecución de la recepción, pero en cambio es una "técnica lenta". La pierna se flexiona en la rodilla, es llevada hacia el balón y cede en el momento de contacto con éste.

La **parada del balón con el muslo** es un balón llegando en una parábola de vuelo o un balón semialto se puede recibir también con el muslo. El muslo se levanta hacia la dirección por donde llega el balón; el tronco se inclina un poco hacia adelante. Cuando el balón toca el muslo, se cede en la dirección de movimiento del balón y se deja caer al suelo. Por su parte, la **semiparada con el muslo** se realiza cuando la intención es de mantenerse en movimiento, es más oportuno un control orientado con el muslo para seguir con una conducción o un pase. Se puede tocar y pasar el balón también directamente con el muslo. Benedek, E. (2006).

Figura 14.
Muslo



Nota. Fuente: González V., A. (2025). Creación propia con Open AI. [Muslo].

Finalizando, Benedek, E. (2006), menciona que la parada del balón con el pecho si no se quiere cabecear un balón a la altura del pecho, es más oportuna una recepción con el pecho. Se va con el pecho al encuentro del balón y se encoge el pecho un poco en el momento del contacto, para que el balón caiga delante del jugador al suelo.

Figura 15.
Pecho



Nota. Fuente: González V., A. (2025). Creación propia con Open AI. [Pecho].

Y la **recepción del balón con la cabeza** si no es lo más oportuno cabecear un balón llegando a la altura de la cabeza, se va hacia el balón con el tronco extendido hacia adelante. Cuando el balón toca la cabeza, se produce un movimiento de desviación hacia atrás (aspiración), para que caiga el balón después al suelo.



Actividad 3. Golpeo del balón

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



Actividad 4. Ejercicio Autoevaluable

Instrucciones: para reforzar los contenidos revisados en el Módulo III, realiza el siguiente ejercicio autoevaluable.

Ingresa a la plataforma SEDUCA, accede a la sección Actividades (Estudiante) y responde la actividad titulada MIII Ejercicio Autoevaluable.

Resumen

El fútbol surge en China en el siglo XXV a. C. y se jugaba golpeando la pelota con los pies; para el siglo X a. C. en Japón el objetivo principal era mantener el balón en el aire y a este le llamaban kemari. A mediados del siglo XIX surge en Inglaterra el fútbol moderno, cuando la escuela Rugby y las universidades Oxford y Cambridge se congregaron para realizar el reglamento que recibía dicho deporte lo que dio como origen la diferencia entre el fútbol asociación (soccer) y el rugby; el primero se enfoca a jugar con los pies y el segundo combina manos y pies.

Dado el apogeo de este deporte a nivel mundial, se genera la necesidad de crear una asociación que regule y norme la práctica de este; la FIFA (Federación Internacional de Fútbol Asociación) es quien se encarga de cumplir esa función.

En este módulo se retomaron 3 de los fundamentos técnicos del fútbol, que son: golpeo de balón, pase y recepción.



Glosario

- **Amortigua:** reduce la fuerza o el impacto de un golpe, caída o movimiento.
- **Amortiguamiento:** proceso mediante el cual se disminuye la intensidad de un movimiento, vibración o impacto.
- **Apogeo:** momento de mayor desarrollo, éxito o intensidad de algo.
- **Articulación:** unión entre dos huesos que permite movimiento en el cuerpo.
- **Asertiva:** forma de comunicación clara, directa y respetuosa, expresando ideas sin agredir ni someterse.
- **Británicos:** personas originarias del Reino Unido (Inglaterra, Gales, Escocia o Irlanda del Norte).
- **Cabecear:** golpear o mover algo usando la cabeza; en deportes, dirigir un balón con la cabeza.
- **Ceder:** dar o permitir algo a otra persona; también significa retroceder o dejar de resistir.
- **Cotidiana:** algo que forma parte de la vida diaria y ocurre todos los días.
- **Driblar:** en deportes como fútbol o basquetbol, esquivar al oponente controlando el balón con habilidad.
- **Eficaz:** que logra el resultado esperado o cumple su objetivo.
- **Empeine:** parte superior del pie; en el fútbol, zona con la que se golpea el balón para mayor precisión.
- **Enraizados:** profundamente establecidos; con fuerte conexión u origen en un lugar, tradición o cultura.
- **Estático:** que permanece sin movimiento.
- **Fundamentos:** principios o bases esenciales para comprender o realizar correctamente una actividad o disciplina.
- **Ímpetu:** fuerza con la que se realiza una acción; energía o impulso.
- **Inclusividad:** principio que busca integrar a todas las personas, respetando sus diferencias y asegurando igualdad de participación.
- **Indistintamente:** sin hacer diferencia; de la misma manera para todos los casos.
- **Industria:** conjunto de actividades económicas dedicadas a producir bienes o servicios.
- **Inexactos:** que no son precisos; contienen errores o falta de exactitud.
- **Inmigrantes:** personas que llegan a un país diferente al suyo para vivir o trabajar.
- **Intercepte:** acción de detener o tomar un pase o movimiento antes de que llegue a su destino (principalmente en deportes).
- **Legado:** aquello que se deja a futuras generaciones, como conocimientos, valores, tradiciones o logros.
- **Manipular:** operar o manejar objetos con las manos; también significa influir de forma engañosa en personas.
- **Natos:** personas que parecen tener una habilidad "desde nacimiento".
- **Oblicuo:** que está inclinado; ni vertical ni horizontal.
- **Ocular:** relacionado con los ojos o la visión.
- **Parábola:** trayectoria curva que sigue un objeto al ser lanzado hacia arriba o hacia adelante.
- **Parteaguas:** suceso que marca un antes y un después en la historia o el desarrollo de algo.
- **Pioneros:** personas que realizan algo por primera vez o abren camino en un campo.
- **Potencia:** capacidad para realizar un esfuerzo intenso en poco tiempo; combinación de fuerza y velocidad.

- **Rasos:** en deportes, tiros o pases que van muy cerca del suelo.
- **Rígido:** algo que no se dobla fácilmente; inflexible.
- **Rugby:** deporte de origen británico en el que se avanza con un balón ovalado, combinando carreras, pases y contacto físico.
- **Trascendió:** que fue más allá de su tiempo o lugar; dejó una huella importante.
- **Trayectoria:** camino o recorrido que sigue un objeto en movimiento o la historia de una persona en su carrera.
- **Viable:** que puede realizarse; posible y práctico.
- **Vire:** acción de girar o cambiar de dirección rápidamente.

Referencias

- Benedek, E. (2006). Fútbol infantil (5ª ed.). Paidotribo.
- FIFA. (s.f.-a). Historia de la FIFA: La fundación. Recuperado de <https://www.fifa.com>
- FIFA. (s.f.-b). Acta fundacional de la FIFA. Recuperado de <https://www.fifa.com>
- FIFA. (s.f.-c). Los primeros años de la FIFA. Recuperado de <https://www.fifa.com>
- FIFA. (s.f.-d). La primera Copa Mundial de 1930. Recuperado de <https://www.fifa.com>
- FIFA. (s.f.-e). La FIFA hoy: Estructura y miembros. Recuperado de <https://www.fifa.com>
- FIFA. (s.f.-f). Desafíos contemporáneos. Recuperado de <https://www.fifa.com>
- LA84 Foundation. (2008). Manual de entrenamiento de fútbol: Life ready through sport. LA84 Foundation.



Módulo IV

El fútbol como medio de inclusión (parte II)

Propósito del Módulo

Practicar los fundamentos técnicos como el remate y conducción, a través de actividades inclusivas que mejoren la práctica del deporte evitando conductas discriminatorias.

Presentación

Los alumnos de bachillerato tienen la tendencia de practicar el deporte más reconocido a nivel mundial, el fútbol, el cual constituye una herramienta pedagógica deportiva que coadyuva al desarrollo integral de los estudiantes puesto que pone en práctica sus habilidades físico-cognitivas a través del movimiento, inclusión y cooperación.

En el módulo IV: El fútbol como medio de inclusión parte II, se retoma algo de teoría en donde se abordan las medidas reglamentarias de la cancha, del balón, así como la indumentaria necesaria para la práctica de este deporte.

Cabe mencionar que también se aborda de manera superficial lo que es el reglamento, esto no quiere decir que no sea importante, sino que debido a los tiempos, se trabaja con lo más significativo del marco normativo de este deporte, para que el acercamiento de los alumnos a este sea lo más relevante posible en la cuestión formativa y en la promoción de valores como la responsabilidad, la convivencia y un juego limpio.

Los fundamentos técnicos del fútbol que en este módulo se analizan son el remate y la conducción del balón como elementos básicos para poder llevar a cabo aspectos técnicos, tácticos y coordinativos y lograr una práctica segura, organizada y con conocimiento de causa.

Como punto final de este módulo se realiza una evaluación de las cuatro capacidades físicas condicionales que nos permite ver el logro de mejora después de realizar las actividades de enseñanza gradual, significativas y deportivas que se abordaron durante el cuarto semestre.

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 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.

Aspectos introductorios

Antes de comenzar con la temática de este módulo es importante que reconozcas los siguientes elementos.

Cancha

El campo de juego es un rectángulo de 105 metros de largo por 78 de ancho, aunque también se permite una medida de 100 a 110 metros de largo y de 64 a 75 de ancho; el cual se divide a la mitad, llamada línea central, al centro de cada línea de meta se colocan las porterías que tienen unas medidas de 7.32 metros de ancho, así mismo cuenta con un círculo central cuyo radio es de 9.15 metros, el punto penal es de 11.00 metros del centro de la meta, el área de meta es de 6.4 por 2.44 y el área penal es de 40.32 metros cuadrados más el área de meta. FIFA (2023).

Figura 1.
Cancha



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

Balón

El balón es un esférico de entre 68 y 70 centímetros con un peso entre 410 y 450 gramos al inicio del partido, y una presión de 0.6 a 1.1 atmósferas, estas medidas corresponden al balón del número cinco, que es el oficial para partidos de personas adultas; si durante el partido el balón se llegara a dañar se debe pausar el reloj y cambiarlo por uno en condiciones óptimas y reglamentarias. FIFA (2023).

Figura 2.
Balón



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

Figura 3.
Uniforme



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

Uniforme

La indumentaria necesaria para participar en un partido de fútbol soccer debe ser camiseta o jersey manga larga o corta, pantalones cortos (el portero los puede utilizar largos), medias que deben cubrir completamente las espinilleras, las espinilleras o también conocidas como canilleras deben ser del tamaño apropiado para proteger la tibia y el peroné, pueden ser de goma, plástico, poliuretano, etc. así como tenis de fútbol. FIFA (2023).

Resumen del Reglamento

1. El juego se practica en un terreno rectangular, dividido en dos mitades iguales por una línea central. Las porterías se colocan al centro de cada línea de meta y el campo cuenta con marcas visibles que delimitan las zonas reglamentarias para el desarrollo del juego.
2. El balón es esférico y corresponde al número 5 y debe cumplir con las medidas oficiales de circunferencias, peso y presión establecidas por la FIFA.
3. Para llevar a cabo el partido, la confrontación es entre dos equipos, cada uno integrado por 11 jugadores, de los cuales uno es el portero; el partido no puede iniciar si alguno de los equipos tiene menos de siete jugadores. En un partido no oficial, el número de jugadores puede depender del espacio en donde se desarrolle el partido.
4. Los jugadores deben portar el equipamiento obligatorio que incluye short, camiseta, medias, espinilleras y calzado deportivo. Está prohibido utilizar objetos que representen riesgo para la integridad física. El portero debe vestir un uniforme que lo distinga del resto de los jugadores.
5. La máxima autoridad del partido es el árbitro, y es responsable de que se cumpla el reglamento y puede sancionar a quien lo quebrante; todos los participantes deben respetar sus decisiones.
6. El partido de fútbol soccer tiene una duración de 90 minutos dividido en dos tiempos de 45 minutos cada uno con un intermedio de 15 minutos. Si una vez agotado el tiempo no hay ganador se pueden jugar 2 tiempos extras de 15 minutos cada uno, pudiéndose ir a penales si el empate persiste.
7. Para iniciar el juego se realiza el saque desde el centro del campo, el cual consiste en que dos jugadores del equipo que tenga el saque se colocan en el centro del círculo uno toca el balón para pasárselo al otro y comenzar a avanzar; después de cada gol se reanuda el juego sacando del centro.
8. Cuando el balón cruza la línea de meta entre los postes por debajo del travesaño, se considera gol.
9. Cuando un jugador está más cerca de la portería del equipo contrario que el balón, se considera fuera de lugar.
10. Cuando el jugador empuja, carga de manera imprudente, pateo, toca deliberadamente el balón está cometiendo una falta cuya sanción es tiro libre directo o indirecto.
11. El tiro penal se da cuando se comete una falta grave dentro del área defensiva.
12. Para advertir sobre conducta antideportiva se utiliza la tarjeta amarilla; la tarjeta roja se da para expulsar al jugador que realice acciones graves y una vez expulsado no regresa al partido.
13. Los tiros libres son sanciones que se dan por faltas, permiten reanudar el juego una vez que se ejecuta.
14. Existen varios tipos de saque entre ellos los de banda, de meta y el tiro de esquina. El de banda se realiza con las dos manos, de atrás de la cabeza. El saque de meta es cuando el balón sale por la línea de gol sin ser gol y el tiro de esquina procede cuando el balón sale por la línea de gol siendo tocado por un defensa. FIFA (2023).



Actividad 2. Cuestionario reglamento

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



4.1 Remate

Figura 4.
Remate



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

Hablar de remate es sinónimo de marcar un gol, coloquialmente hablando, ya que el remate es un fundamento técnico de fútbol que busca la máxima potencia contra la portería rival, puesto que se golpea al balón con la intención de marcar un gol, puede ser con el pie para ser más precisos con la parte interior o exterior del empeine, al igual que con la cabeza y puede ejecutarse de diversas formas.

El remate también puede ser un pase muy potente el cual puede ejecutarse en movimiento, tras una jugada de equipo, jugada individual, en diferentes alturas y/o parado.

Figura 5.
Remate con empeine



Remate con el empeine total se da cuando se le pega al balón con la parte superior y frontal del pie (a la altura de donde están las agujetas), logrando con esto una velocidad y potencia máxima; es empleada principalmente en los tiros a portería o pases largos; se logra cuando se da el golpe en el centro del balón con el cuerpo alineado y el tobillo firme logrando un disparo contundente difícil de detener.

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

Remate con el lado interior o también conocido como borde interno: se utiliza para lograr control y precisión en el tiro, esto se logra porque la parte de contacto es plana y amplia lo que también da mejor estabilidad; se aplica para pases cortos y en remates que sean de difícil alcance para el portero.

Por la amplitud de la zona de contacto hay mayor exactitud en la dirección del balón puesto que a la hora de realizarlo se coloca el pie de apoyo a unos 20 centímetros del balón que se encuentra orientado al objetivo, el cuerpo está relajado e inclinado hacia atrás y con el pie ejecutor se toca con la parte interna el centro del balón.

Remate con el empeine exterior o también conocido como trivela técnica que sirve para chutar el esférico con pases rápidos y efecto curvilíneo buscando una trayectoria específica.

Figura 6.
Remate con interior



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

Figura 7.
Remate con la cabeza



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

El **remate con la cabeza** es cuando se golpea el balón con la frente para dar precisión y potencia ya sea en pase de pecho o tiro a gol; el movimiento que se percibe es movimiento de pecho hacia delante con extensión del cuello, los ojos abiertos para apuntar el golpe con la cabeza. Se debe tener técnica de flexión de rodilla y salto, así como un movimiento coordinado de tronco y cuello ya sea frontal o lateral.

Clases de toques menos usuales son aquellos que son ejecutados con partes del cuerpo poco convencionales, como son la punta, talón y espinilla; áreas que no permiten control y precisión del balón. Entre estos podemos encontrar al toque con la planta del pie, falta o esquina, punta del pie, espinilla y tacón.

Puedes ver la secuencia completa en el siguiente enlace .

Video 1.
Remates



4.2 Conducción del balón

Figura 8.
Conducción del balón



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

Se refiere a desplazar el balón con toques sucesivos y controlados, con un ritmo cambiante de acuerdo a las jugadas que se vayan presentando; se utilizan distintas partes del pie entre ellas el empeine interior y exterior, así como el cuerpo, hablando del muslo y pecho, según lo requiera la situación, puesto que se debe tener confianza y coordinación para decidir dentro del juego de manera rápida y eficaz llegando a un alto rendimiento.

Esta conducción se puede dar según la trayectoria de manera curva, zigzag o lineal; si se tiene adversario, es frontal o lateral.

Aquí el objetivo es crear espacios, driblar, avanzar, mejorar coordinación y velocidad para preparar el disparo.

Algunos ejercicios que sirven para trabajar la conducción es alternar el balón entre el interior y exterior del pie cambiar de dirección y ritmo al pasar por vallas o conos, usar por igual ambas piernas para mejorar habilidad y equilibrio, y conducir el balón formando un ocho o un círculo entre los conos.

La velocidad en los fundamentos técnicos es característica del soccer actual, hay numerosas situaciones de juego que requieren otras resoluciones tácticas y no únicamente el hacer rápido el juego, como son: control de balón individual colectivo, conducción, regates y driblings.

Enseñanza de la conducción de balón sin contrario

Cuando el jugador domina al esférico a una alta velocidad, se debe a la práctica correcta de la técnica, por lo cual el balón va a ser conducido de manera eficaz, ya sea ampliando un solo pie o ambos. Se pueden observar las siguientes técnicas:

- ▶ Conducción de balón con el lado interior y exterior
- ▶ Conducción de balón con el empeine interior y exterior.

Según Benedek, (2010) el tronco se inclina ligeramente hacia adelante, el centro de gravedad del cuerpo trasladado hacia abajo para poder ejecutar cualquier cambio de ritmo y dirección, una parada o acciones de engaño. En espacios reducidos se conduce el balón en corto protegiéndolo constantemente. Si el jugador tiene espacio, se adelanta el balón hasta cinco a seis metros dependiendo de la distancia a la que se encuentra el contrario. La iniciación técnica empieza con formas sencillas de conducción del balón.

Figura 9.
Conducción continua



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

La conducción de balón continua

El balón se mueve por todo el campo de una manera ininterrumpida, controlada y con el propósito de llegar a la portería rival permitiendo que el jugador se desplace superando obstáculos con velocidad.

Carrera con el balón

Es cuando se desplaza el balón de un lugar a otro mientras se corre, se realiza con toques sucesivos, controlados y organizados; una cualidad es que se toman decisiones rápidas y oportunas combinadas con velocidad y precisión.

Figura 10.
Carrera con balón



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

Conducción de balón con cambio de ritmo

Es la habilidad del jugador para alternar entre aceleraciones rápidas, velocidad lenta; mientras se lleva el balón, desorientando a los defensores y creando espacio para el ataque.

Figura 11.
Cambio de dirección



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

Conducción de balón con cambio de dirección

Se mueve el balón de un lugar a otro modificando la trayectoria del cuerpo de manera rápida logrando desequilibrar a los rivales y creando oportunidades de ataque ejecutando toques sucesivos.

Se modifica el cuerpo bruscamente, se realizan movimientos de manera inesperada se puede emplear el interior o el exterior del empeine para tocar el balón.

Conducción del balón en combinación con fintas

Según Benedek (2010) un defensa que está marcando con pressing sólo puede ser rebasado por medio de fintas. La protección de balón sola no es suficiente para rebasar, al contrario. Los jugadores que son hábiles en el regate disponen de fintas eficaces para cada situación de juego.

La gama de jugadas que posee el jugador es variada y eficaz, empleando cintas cuya intención es no dar precisión al rival de lo que se va a ejecutar, de ahí que se catalogue que la ejecución es buena o no.

Cuando se aplica la finta corporal debe de ser muy convincente para que los defensas puedan realizar su función de manera precisa; la finta de pases da pie a mantener el balón en juego; este tipo de técnica debe de practicarse de manera ardua para lograr el objetivo.

Puedes ver la secuencia completa en el siguiente enlace .

Video 2.
Conducción del balón



Actividad 3. Cuestionario remate y conducción

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

Actividad 3. Cuestionario remate y conducción



4.3 Evaluación Física Final

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

- Reutiliza la hoja de evaluación inicial 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.

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

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

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.



Fuerza de brazos

- La duración de la prueba es de 30 segundos.
- En una superficie plana, sin obstáculos te colocarás boca abajo y apoyarás 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	0	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	0	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: en una hoja haz una tabla como la anterior, contesta cada rubro y comparte con tu docente los resultados.



Actividad 5. Ejercicio Autoevaluable

Instrucciones: para reforzar los contenidos revisados en el Módulo IV, realiza el siguiente ejercicio autoevaluable.

Ingresa a la plataforma SEDUCA, accede a la sección Actividades (Estudiante) y responde la actividad titulada MIV Ejercicio Autoevaluable.

Resumen

En el transcurso de este módulo se vieron de manera teórica y práctica las medidas de la cancha de fútbol, así como el tamaño, peso y densidad del balón que se emplea para la práctica de este deporte; la indumentaria necesaria que se requiere cabe mencionar que se abordó lo reglamentario en la teoría, puesto que en la práctica se permite que el alumno lo practique con los recursos que tenga a la mano.

En cuanto al reglamento se trabajó con los aspectos más relevantes para que el estudiante generara un conocimiento básico, eficaz y eficiente sobre el fútbol, entre lo que se vio están los tipos de saques, número de integrantes que conforman el equipo, los fuera de lugar, las faltas, cuándo aplica tarjeta amarilla o roja, el rol que desempeña el árbitro, así como el tiempo de juego y lo más importante cuándo se llega a la anotación o gol.

Los fundamentos técnicos-tácticos que en este módulo se practicaron fueron el remate cuya función principal es llegar a la anotación a través de sus diferentes formas de ejecución, ya sea con la cabeza o el pie. Con lo que respecta al fundamento de la conducción del balón se retomó como una habilidad esencial que desarrolla el jugador para lograr un desplazamiento de manera controlada y que supere al adversario, todo esto trabajado con actividades predeportivas para mejorar la ejecución.

La evaluación final de las capacidades físicas condicionales se realiza con la intención de conocer el porcentaje de mejora que logró el estudiante durante este semestre; podemos decir que con esta actividad se cierra el cuarto y último semestre de la asignatura de Actividades Físicas y Deportivas.



Glosario

- **Adversario:** persona o equipo que compite en contra de otro en un juego o competencia.
- **Aéreos:** acciones que se realizan en el aire, como saltos o golpes al balón sin que toque el suelo.
- **Alternar:** cambiar o intercambiar una acción con otra de manera ordenada.
- **Antideportiva:** conducta que va en contra de las reglas, la ética y el juego limpio.
- **Árbitro:** autoridad encargada de aplicar el reglamento y hacer cumplir las reglas del juego.
- **Arqueada:** forma curva o doblada hacia atrás o hacia los lados.
- **Asimilación:** proceso mediante el cual se comprende y se incorpora un aprendizaje nuevo.
- **Atmósfera:** ambiente o clima que rodea una situación, ya sea físico o emocional.
- **Canilleras:** protectores que se colocan en las espinillas para evitar lesiones en el fútbol.
- **Coadyuva:** acción que contribuye de manera significativa al logro de un objetivo determinado.
- **Cognitivas:** relacionadas con el pensamiento, la memoria, la atención y el aprendizaje.
- **Coloquialmente:** de manera informal, usando el lenguaje común o cotidiano.
- **Confrontación:** encuentro o enfrentamiento entre personas o equipos.
- **Deliberadamente:** hecho de manera intencional y consciente.
- **Dribling:** acción de avanzar con el balón superando a un oponente mediante movimientos técnicos.
- **Empeine:** parte superior del pie utilizada para golpear el balón con fuerza.
- **Esférico:** objeto con forma de esfera; en el deporte, se refiere al balón.
- **FIFA:** siglas de la Federación Internacional de Fútbol Asociación, organismo que rige el fútbol a nivel mundial.
- **Finta:** movimiento corporal engañoso destinado a desorientar al adversario y generar una ventaja táctica.
- **Formativa:** característica de los procesos que favorecen el desarrollo integral, el aprendizaje y la adquisición de valores.
- **Frontal:** que se realiza en dirección directa hacia el frente, tanto en desplazamientos como en ejecuciones técnicas.
- **Imprescindible:** algo que es totalmente necesario y no se puede sustituir.
- **Inclusión:** proceso que garantiza la participación de todas las personas sin discriminación.
- **Indumentaria:** conjunto de prendas y accesorios que se usan para una actividad deportiva.
- **Integridad:** estado de estar completo y sano, tanto física como moralmente.
- **Interponiendo:** colocándose en medio para impedir o bloquear una acción.
- **Jersey:** camiseta deportiva que identifica a un jugador o equipo.
- **Lateral:** relativo a los lados; en fútbol, posición o zona ubicada en los costados del campo.
- **Línea de meta:** línea que delimita el fondo del campo y determina si hay gol.
- **Onduladas:** que presentan curvas suaves o movimientos en forma de ola.
- **Pedagógica:** relacionada con la enseñanza y los procesos educativos.

- **Percibe:** capta o reconoce algo a través de los sentidos o la mente.
- **Persiste:** continúa o se mantiene a pesar de las dificultades.
- **Poliuretano:** material sintético utilizado en balones y equipo deportivo por su resistencia.
- **Precisión:** capacidad de ejecutar una acción con exactitud y control.
- **Pressing:** estrategia defensiva que consiste en presionar al rival para recuperar el balón.
- **Reanuda:** vuelve a iniciar una acción que había sido detenida.
- **Regate:** habilidad para esquivar al oponente manteniendo el control del balón.
- **Relevante:** que posee importancia significativa dentro de un contexto determinado.
- **Relevos:** cambios de jugadores o turnos en una actividad o prueba.
- **Rol:** función o papel que desempeña una persona dentro de un equipo o grupo.
- **Sancionar:** castigar o penalizar una falta conforme al reglamento.
- **Secuencia:** serie ordenada de acciones que siguen un mismo proceso.
- **Sucesivo:** que ocurre uno después de otro.
- **Superficial:** que se realiza sin profundidad o solo en la parte externa.
- **Táctico:** relacionado con las estrategias y decisiones durante el juego.
- **Tendencia:** dirección o inclinación que sigue un comportamiento o acción.
- **Trasladado:** movido de un lugar a otro.
- **Travesaño:** barra horizontal superior que forma parte de la portería.
- **Trayectoria:** camino o recorrido que sigue un objeto o persona en movimiento.
- **Trivela:** golpeo del balón que se realiza con la parte externa del pie, generalmente para generar un efecto curvo en la trayectoria. Se utiliza para sorprender al rival, cambiar la dirección del balón o realizar pases y disparos con ángulo, especialmente cuando la posición del cuerpo no permite un golpeo frontal. Es un recurso técnico común en el fútbol para acciones creativas y precisas.
- **Virajes:** cambios rápidos y controlados de dirección durante el movimiento.
- **Zigzag:** movimientos en forma de líneas quebradas alternando direcciones.

Referencias

- Benedek, E. (2010). Fútbol infantil (5ª ed.). Paidotribo.
- Federación Internacional de Fútbol Asociación. (2023). Reglas de Juego. FIFA.
- Fédération Internationale de Football Association. (2025). Reglamento de la Copa Mundial de la FIFA 26™ (mayo de 2025). FIFA. <https://www.fifa.com>

Resumen General

Para que todo conocimiento rinda fruto, es necesario abordarlo de manera teórica y práctica, por ello en la asignatura de actividades físicas y deportivas se centra en la promoción de una formación integral, del deporte y la reflexión ética a través del movimiento. La forma en que está estructurada permite retomar los contenidos desde una capacidad física, motriz y actitudinal.

La actividad física inclusiva es un principio del proceso educativo; por ello en el **Módulo I** se aborda una evaluación física inicial como punto medular para conocer la condición física de los alumnos, lo cual sirve de diagnóstico para la implementación de actividades físicas que permitan la mejora de la salud a través de la prevención de lesiones; abordados sistemáticamente y reflexionando sobre la promoción de la actividad física que radique barreras sociales, físicas, de género; a través de una participación equitativa.

El **Módulo II** parte de la ética en la actividad física y deportiva, tomando como eje los valores de la disciplina, el auto control, el trabajo y el respeto, analizando normas y costumbres deportivas para una convivencia optima que garantice una formación integral de los estudiantes, concientizándolos sobre su actual dentro y fuera del ámbito deportivo y la responsabilidad social que este conlleva.

En el **Módulo III** se trabaja como herramienta pedagógica el fútbol, partiendo de su origen, evolución en México y se trabajan sobre fundamentos técnicos del golpe de balón, pases y recepción; destacando la importancia que tiene la participación del alumno en estas actividades.

El remate y la conducción del balón son fundamentos indispensables, por ello en el **Módulo IV** se retoman desde lo teórico y práctico, para que el estudiante posea un conocimiento funcional de este deporte. Así mismo se trabaja una evaluación final de las capacidades condicionales que nos permite ver el avance logrado por parte del estudiante.

De manera conjunta, los cuatro módulos buscan la consolidación de un aprendizaje significativo que le permita ser parte de este deporte de manera funcional y competitiva, dado que es una oportunidad de desarrollo físico-cognitivo.



Doctora en Investigación Educativa
Eva Lilia García Escobar
Directora de Educación Media Superior

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 Rocío García de León Pastrana
Plantel "Ignacio Ramírez Calzada"

Doctor en Ciencias de la Educación
Alejandro Morales Velázquez
Plantel "Dr. Ángel Ma. Garibay Kintana"

Maestra en Ciencias Ambientales
Janette Jaimes García
Plantel "Dr. Pablo González Casanova"

Maestro en Docencia
Erick Rodolfo Sánchez Cortés
Plantel "Sor Juana Inés de la Cruz"

Maestro en Educación con Orientación en Innovación y
Tecnología Educativa
Sergio Luis Roldán Vásquez
Plantel "Texcoco"

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 Estudios Mesoamericanos
Verónica Ortega Cabrera
Plantel "Tecámac"



**Universidad Autónoma
del Estado de México**