

TALLER DE LECTURA EN ÁREAS O MATERIAS

Unidad Didáctica: “Deporte y salud”.



ETAPA: PRIMARIA

CURSO: 3º

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

Leemos en Educación Física:

- ❖ **Temporalización: seis sesiones**
- ❖ **Lectura de Formatos continuos: libros de texto de editoriales, prensa infantil, libro de la hora de lectura**
- ❖ **Lectura de Formatos discontinuos: anuncios, fotografía, relieves y pinturas**
- ❖ **Educación en valores: Autoestima, salud y calidad de vida**

1 Introducción (justificación de su elección).

El ejercicio físico como elemento necesario para mantener la salud, resulta uno de los aprendizajes esenciales para el alumnado en esta edad. Le proporciona la posibilidad de aceptar su cuerpo y respetar el de los demás, sin contrastar ni comparar y aprender a valorar la actividad física como medio para alcanzar una mayor calidad de vida y una garantía de salud.

La materia

La materia de Educación Física contribuye a desarrollar todas las competencias básicas, pero esencialmente la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico y la de autonomía e iniciativa personal, además de la comunicativa. Sin duda, a través de la Educación Física, el alumnado enriquece sus posibilidades de comunicación y mejora su autoestima.

El plan de Lectura

El plan de Lectura de Castilla-La Mancha incorpora la lectura en las áreas como uno de sus ámbitos de generalización y el área de Educación Física contribuye a su finalidad mediante el uso de formatos no verbales (corporales, imágenes) y verbales (prensa).

La Unidad Didáctica

El especialista de Educación Física y los tutores en colaboración con el Equipo Interdisciplinar de apoyo a la lectura han trabajado para dar prioridad a la lectura en 3º de Primaria, en una de las unidades didácticas de la programación didáctica.

Se trata de la unidad de ejercicio físico y salud., correspondiente al bloque temático 4. Actividad física y salud, y el equipo de profesores trabaja con la intención de buscar la complementariedad entre el refuerzo de los objetivos y contenidos propios y el desarrollo del hábito y el placer por la lectura.

2 Elementos básicos: Objetivos, contenidos y criterios de evaluación de la UDD.

Cuando concluya la UDD, la alumna y el alumno serán competentes para:

1. Desarrollar hábitos de higiene corporal, alimentación y posturales relacionados con la actividad física.
2. Valorar el ejercicio físico, como elemento básico de bienestar y de vida saludable
3. Adopción de medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes.
4. Utilización correcta y respeto por los materiales y espacios utilizados en la actividad física.
5. Adquisición de determinados hábitos relacionados con la práctica de actividad física: calentamiento, relajación, dosificación del esfuerzo, reposición de líquidos...
6. Utilización correcta y respeto por los materiales y espacios utilizados.
7. Lectura de formatos de texto verbales (prensa) y no verbales (imágenes, anuncios, movimientos corporales)

8. Uso y búsqueda de documentación en la biblioteca del centro y utilización de las TIC en la búsqueda, ordenación y en la presentación de resultados.

3 La organización de la secuencia de enseñanza-aprendizaje.

La UD se desarrolla a lo largo de una quincena e incluye, en este caso, las 3 horas semanales de Educación Física y las dos horas semanales de lectura. En total 8 sesiones. La secuencia de la unidad de trabajo incluye:

1. Fase inicial: actividades de introducción y motivación junto a los procesos de comprensión y expresión y el valor de la Educación Física y la lectura. Una sesión
2. Fase de desarrollo y búsqueda: actividades de recogida y organización, análisis, creación e interpretación a partir de la lectura de formatos y fuentes diversas y esfuerzo de integrarla. Tres sesiones
3. Fase de síntesis: presentación creativa con distintos códigos; evaluación y reflexión sobre lo aprendido desde la presentación del trabajo realizado. Dos sesiones
4. Fase de generalización: sugerencias sobre nuevas creaciones y lecturas, actividades de refuerzo y enriquecimiento. Dos sesiones

Hemos seleccionado en equipo las actividades y los materiales, los hemos distribuido en las sesiones, utilizando ocho actividades, que se llevan a cabo en clase, en el gimnasio, en la biblioteca (2) y en casa a través de trabajo individual y cooperativo del alumnado.

3.1 Fase inicial: actividades de introducción y motivación junto a los procesos de comprensión y expresión y el valor de la lectura

Conócete mediante el deporte. 1ª sesión

La primera fase pretende introducir al alumnado el tema de la unidad didáctica "Deporte y salud", analizar los conocimientos previos que poseen y motivar e incitar su curiosidad.

□ Actividad 1. Iniciamos el camino...

La unidad didáctica requiere un acercamiento a la unidad didáctica con actividades motivadoras y colaborativas. Introducimos en esta sesión también el primer apartado de la unidad: "Controla tu actividad, física para que sea saludable". Introducimos un test para valorar su forma física actual, una serie de trabajos sobre resistencia aeróbica.

El test, que habrá que realizar se presentará en imágenes con texto, donde se observan ejercicios sobre abdominales para comprobar la fuerza del abdomen y después la fuerza de brazos o de piernas o resistencia a través de ejercicios de diferente nivel (principiantes, intermedio y avanzado). El alumnado, de forma individual, decidirá qué nivel elige y si puede pasar al siguiente. (ver anexo con imágenes y test)

Se proporciona además una valoración de referencia (tabla de datos) en la que aparecen los niveles: mal, moderado, bien y excelente según los resultados obtenidos.

El profesor comenta la vinculación existente entre deporte y salud, partiendo necesariamente de las posibilidades de cada uno de los alumnos.

Lectura cooperativa y compartida de los test y la utilización de diferentes formatos de textos (imágenes, tabla con datos) recogen el primer bloque de contenidos del plan de lectura.

3.2 Fase de desarrollo y búsqueda: procedimientos de recogida; comprensión – organización y almacenado; y de reflexión, análisis y valoración de la información.

Profundizamos en el tema leyendo y ejercitando: 2ª y 3ª sesión y trabajo fuera de clase

□ **Actividad 2. Somos investigadores.**

El profesor plantea el esquema de la unidad:

- Practica y aprende cómo mantenerte en forma;
- Programa tu actividad física;
- Ajusta tu nutrición a la actividad física y
- Aprovecha los beneficios del ejercicio físico y cuida sus riesgos”.

Se distribuye la clase en cuatro grupos; cada uno de ellos ha de buscar información en el aula Althia y en la biblioteca, donde estamos una sesión, sobre las diferentes temáticas planteadas. Recogemos dicha información y la llevamos a casa, donde colectivamente en equipo de trabajo el alumnado realizará un diagrama-mural con la información principal respecto a cada una de las temáticas señaladas.

Para dividir la clase en grupos hemos señalado cuatro alumnos o alumnas de grupos “del mismo grupo de amigos”, que deben elegir compañeros para la realización del trabajo. De esta forma intentamos la integración de alumnado que tenga menores habilidades sociales o se vea rechazado o acabe de incorporarse al aula.

La presentación del diagrama-mural habrá de presentarse en la próxima sesión, pues servirán como base para la realización de los ejercicios en la hora de Educación física.

La lectura se halla presente en este caso, a través de formatos diversos que los propios alumnos y alumnas habrán localizado y elegido; está también el bloque de contenidos tercero del Plan de lectura, al recoger la escritura como herramienta de autor, pues deberán sintetizar en frases-claves las ideas esenciales a destacar y, por tanto, crear especie de “slogans” significativos y relevantes y el cuarto y el quinto respectivamente con la utilización de la biblioteca y de las TIC.

□ **Actividad 3. Lectura en casa**

El bloque primero de contenidos del Plan de lectura –lectura colectiva- puede recogerse aquí.

Para realizar el diagrama mural propuesto en la sesión anterior, el alumnado ha de reunirse por grupos en alguna casa.

Previamente, habremos informado a los padres y madres, al menos por carta, de nuestro objetivo de lectura en esta semana, con lo que habremos animado a que estimulen, colaboren, guíen o recomienden toda aquella información, páginas web, datos, o imágenes que les parezcan más relevantes de los materiales que han traído del centro y amplíen cuanto puedan con ellos.

Una vez realizada la selección de imágenes y texto que formará parte del diagrama-mural, el resto del material no se desperdicia sino que quedará recogido en un dossier complementario como ampliación de información sobre el tema tratado y al que deberán poner título.

□ Actividad 4. Ponemos en práctica lo investigado

Las dos sesiones siguientes de esta fase de desarrollo se centran en el ejercicio físico propiamente dicho. El alumnado va a leer los diferentes diagramas murales sobre Práctica de ejercicios diferentes sobre resistencia, fuerza, estiramientos, autoentrenamiento y relajación y los van a poner en práctica. (ver anexo con ejercicios de este tipo).

Cada grupo seleccionará un ejercicio de cada diagrama-mural que resulte más interesante, relevante, apropiado para todo el grupo. Uno de sus componentes irá guiando al grupo clase en el desarrollo de este ejercicio, siguiendo siempre las pautas establecidas en el diagrama-mural. Practicamos de esta forma la expresión oral. Así se irán turnando y seleccionando ejercicios, practicarán deporte, se comunicarán entre ellos y, además, serán los “gestores” y directores de la sesión.

El profesor garantizará la participación de todos en la selección de un ejercicio (podrán repetir, pero no sucesivamente) y sobre todo en la elaboración de los mismos. En este sentido, ningún ejercicio podrá tener una dificultad excesiva sino que ha de adaptarse al grupo general y atender a la diversidad.

3.3 Fase de síntesis: procedimientos de presentación y evaluación

□ Actividad 5. 5ª, 6ª y 7ª sesión. Exponemos nuestros aprendizajes y nos evaluamos

Dentro de la fase de síntesis se encuentra la presentación de los contenidos referentes a la programación de nuestra actividad física y al ajuste de nuestra nutrición.

Para ambas actividades utilizaremos el bloque de contenidos de la lectura como herramienta de autor, pero no será una cuestión narrativa sino algo más práctico y útil lo que haremos.

En primer lugar, leeremos la información obtenida en los diagramas murales sobre estas cuestiones. En voz alta, colectivamente.

En segundo lugar, de forma individual, programaremos un ejercicio coherente con nuestros horarios y posibilidades. Deberemos, por tanto, realizar una programación de autoentrenamiento, indicando los días, las horas, los ejercicios. Tendremos en cuenta que tenemos como meta la mejora de nuestra forma física. Cada uno lo reflejará en un papel. Después lo contrastará con uno de sus compañeros para ver los gustos diferentes e incluso los distintos niveles de exigencia y entrega al deporte. (ver modelo en anexo)

documental). La 5ª sesión terminará con la práctica de un deporte colectivo en las pistas: un partido de 20 minutos. Se trata de no perder la forma física, desde la propia unidad.

En tercer lugar, otra vez individualmente, realizaremos un ajuste de nuestra nutrición. Para ello analizaremos nuestra composición corporal; sabremos muchas cosas por la información obtenida. Utilizaremos de tablas con correspondencias sobre cuánto supone determinada actividad en K/calorías por minuto o por hora. Nuevamente contrastaremos con uno de nuestros compañeros para ver las diferentes necesidades de unos y otros.

Exponemos todos nuestros diagramas-murales en la biblioteca, en los pasillos del centro, en el aula. O todos juntos en un lugar en forma de exposición temporal, buscando un título –entre todos- a la misma.

Además es el momento para la identificación y reflexión sobre lo aprendido (evaluación), incluyendo una reflexión descriptiva de lo realizado (justificación, procedimiento y resultados).

El alumnado se convierte en evaluador de los demás y de sí mismo. Valora su participación en el diagrama-mural, en el esfuerzo en la realización de los ejercicios físicos planteados, en la colaboración en el equipo, en la concienciación sobre la relevancia del deporte para mantenernos sanos.

En asamblea analizamos el proceso de enseñanza-aprendizaje (la secuencia, los contenidos, la metodología utilizada, los agrupamientos, los espacios, los tiempos, incluso las técnicas e instrumentos de evaluación. Realizamos una síntesis con las ideas más consensuadas.

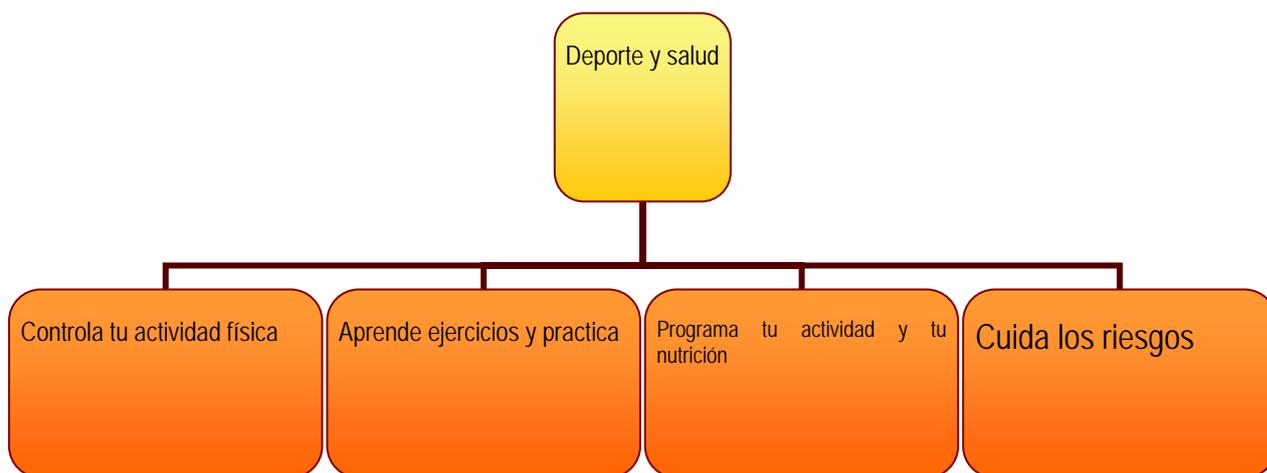
3.4 Fase de generalización: sugerencias sobre nuevas lecturas, actividades de refuerzo y enriquecimiento.

[Reflexionamos sobre riesgos ...7 sesión](#)

□ **Actividad 9. Ampliamos... y encuestamos**

En un momento final de la misma el profesor o profesora persigue que el alumnado sea consciente de los riesgos del deporte –lesiones, problemas articulares o musculares- y para ello ampliamos información buscando artículos periodísticos de la sección de Deportes donde se hable de deportistas que se han visto damnificados por alguno de estos riesgos. En la prensa aparecen constantemente este tipo de noticias. Aprovechamos para debatir y reflexionar sobre la relevancia que nuestra sociedad otorga al esguince o rotura de ligamentos de determinado deportista... .

Anexo I. Mapa conceptual de contenidos



Anexo II. Bibliografía

www.cdeporte.rediris.es

www.efdeportes.com

www.cienciaydeporte.net

<http://www.deportesalud.com>

www.portalsalud.com.es

www.deportedigital.galeon.com/salud/salud.htm

Alonso J M, Villalon J M, Prevención de lesiones en el niño que practica deportes. *Pediatrka* Vol. 3 no. 4, pp 115-119, 1996.

Berrymann J W. **The rise of highly organized sports for preadolescent boys.** Smoll F L, McGill R A, Ash M J (Eds). *Children in sport* (3er ed. Ed., pp 3-16). Champaign I L. Human Kinetics.

Comité Olímpico Internacional. Comisión Médica. **El niño en los deportes de alta competición.** Manual de Medicina Deportiva. Ed. Hurford Enterprises Ltd. Calgary. Canadá, 1990. pp 147-57.

Ferretti J L. **Repercusión de la actividad física sobre el sistema óseo.** Actualizaciones en ciencias del deporte. Vol. 1 no. 2 pp 13-21. 1989.

Gould D. **El Deportista Adolescente y la participación deportiva intensiva: el stress competitivo y el agotamiento,** Intensive participation in children's sports: Cahill B R and Pearl A J (EDS.); Champaign H. Human Kinetics, capítulo I, pp. 19-38,1994.

Grandjean A C, Wosscyna G R, Ruud J S. **Desórdenes alimentarios en deportistas.** Office Sports Medicine, 2nd. Edition, Hanley & Belfus.Inc., Philadephia, PA, pp. 113-119, 1996.

Harvey J S. **Overuse Syndromes in young athletes. Sports for children and youth.** Olympic Scientific Congress. Ed. Human Kinetics Publishers. Champaign, Illinois, 1986:7:91.

Monnetti Adamoli, I. **Lesiones por sobreuso y sobreesfuerzo en jóvenes deportistas.** 7to Simposio Internacional en C. Aplicadas al Deporte. Rosario Argentina. 7 de octubre. 1998.

Anexo III. Dossier documental



PRUEBAS DEL CONTROL FÍSICO

Distintos tipos de pruebas para saber tu estado de recuperación, como tu estado de forma física o calcular tu índice de masa corporal.

TEST DE RUFFIER-DICKSON:

Realizarlo de la siguiente forma:
 P-1: Tomar pulso en reposo.
 Realizar 30 flexiones de rodillas en 45 segundos.
 P-2: Tomar pulso inmediatamente después de las flexiones.
 P-3: Tomar pulso después de haber pasado un minuto de hacer las flexiones.

Aplicar la siguiente fórmula: >>>

$$\frac{(P-1 - 70) + (P-3 - P-2)}{10}$$

Donde el resultado sería:
 -de 1 a 3,excelente
 -de 3 a 6,bueno
 -de 6 a 8,mediano
 -más de 8,malo

TEST DEL PISAR:

Realizarlo de la siguiente forma:
 Subir y bajar de un banco de 50.6 cms. de alto durante 5 minutos y a una media de 30 veces por minuto.
 P-1: Tomar el pulso al minuto de finalizar el ejercicio.
 P-2: Tomar el pulso a los dos minutos de la finalización del ejercicio.
 P-3: Tomar el pulso a los tres minutos de la finalización del ejercicio.

Aplicar la siguiente fórmula: >>>

$$\frac{30.000}{(P-1) + (P-2) + (P-3)}$$

Donde el resultado sería:
 -más de 90,excelente
 -de 80 a 89,bueno
 -de 55 a 79,moderado
 -menos de 55,malo

TEST DE COOPER

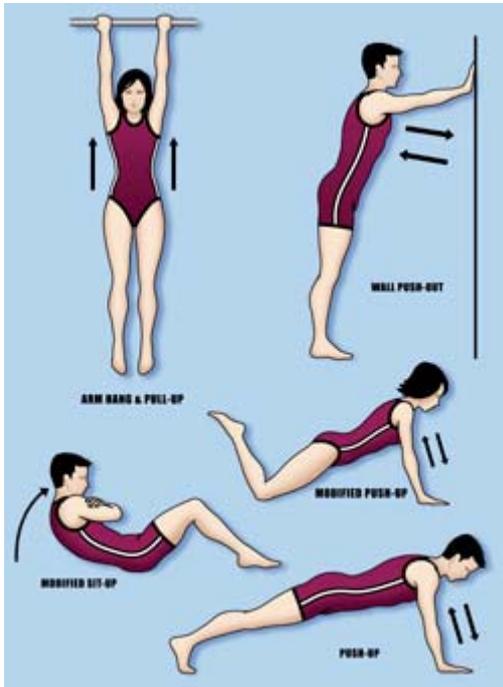
Correr a pie por un sitio llano durante 12 minutos, tras lo cual se mide la distancia recorrida: - 1.500 mts. > malo - 2.500 mts. > bueno - 3.000 mts. > excelente	Correr en bicicleta por un sitio llano durante media hora, tras lo cual se mide la distancia recorrida: - 23 Km. > excelente - 19 Km. > bueno - 14 Km. > moderado - 10 Km. > malo	Correr en bicicleta por un sitio llano durante 3 minutos, tras lo cual se mide la distancia recorrida: - 2,4 Km. > excelente - 2,2 Km. > bueno - 2 Km. > moderado - 1,8 Km. > malo
---	---	--

CALCULA TU ÍNDICE DE MASA CORPORAL		
El índice de masa corporal (IMC), se calcula con la siguiente formula: Peso en kilos / Altura en metros al cuadrado= IMC		
Ejemplo: 71 kilos / 1,67m ² = IMC Resultado= 25,4 (sobrepeso grado I)		
EL RESULTADO SE DEBE COTEJAR CON LA SIGUIENTE TABLA		
Peso insuficiente <18,5	Sobrepeso grado II 27-29,9	Obesidad tipo III (mórbida) 40-49,9
Peso normal 18,5-24,9	Obesidad tipo I 30-34,9	Obesidad tipo IV (extrema) > 50
Sobrepeso grado I 25-26,9	Obesidad tipo II 35-39,9	

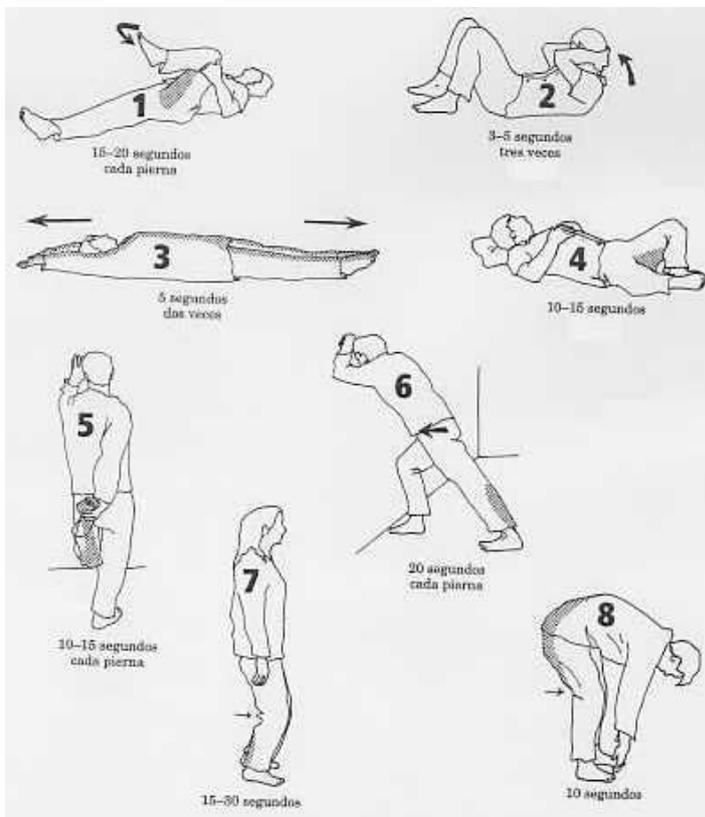
Tabla de Frec. Cardíaca Máxima y Enrenamiento por Zonas

www.periquito.net

Pulsaciones = (220 - Edad) * %							Pulsaciones = (226 - Edad) * %						
ZONAS ENTRENAMIENTO PARA HOMBRES							ZONAS ENTRENAMIENTO PARA MUJERES						
Edad	Max	92%	85%	75%	65%	50%	Edad	Max	92%	85%	75%	65%	50%
18	202	186	172	152	131	101	18	208	191	177	156	135	104
19	201	185	171	151	131	101	19	207	190	176	155	135	104
20	200	184	170	150	130	100	20	206	190	175	155	134	103
21	199	183	169	149	129	100	21	205	189	174	154	133	103
22	198	182	168	149	129	99	22	204	188	173	153	133	102
23	197	181	167	148	128	99	23	203	187	173	152	132	102
24	196	180	167	147	127	98	24	202	186	172	152	131	101
25	195	179	166	146	127	98	25	201	185	171	151	131	101
26	194	178	165	146	126	97	26	200	184	170	150	130	100
27	193	178	164	145	125	97	27	199	183	169	149	129	100
28	192	177	163	144	125	96	28	198	182	168	149	129	99
29	191	176	162	143	124	96	29	197	181	167	148	128	99
30	190	175	162	143	124	95	30	196	180	167	147	127	98
31	189	174	161	142	123	95	31	195	179	166	146	127	98
32	188	173	160	141	122	94	32	194	178	165	146	126	97
33	187	172	159	140	122	94	33	193	178	164	145	125	97
34	186	171	158	140	121	93	34	192	177	163	144	125	96
35	185	170	157	139	120	93	35	191	176	162	143	124	96
36	184	169	156	138	120	92	36	190	175	162	143	124	95
37	183	168	156	137	119	92	37	189	174	161	142	123	95
38	182	167	155	137	118	91	38	188	173	160	141	122	94
39	181	167	154	136	118	91	39	187	172	159	140	122	94
40	180	166	153	135	117	90	40	186	171	158	140	121	



Ejercicios de fuerza



Estiramientos

TABLA DE ENTRENAMIENTO	
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer estiramientos de todo el cuerpo. • Correr como mínimo 30 minutos a ritmo normal. • Descansar 10 min. y realizar tres tandas de 20-30 flexiones (como veáis), con toda la espalda bien recta, sin doblar la cadera hacia dentro. Descansar. • Hacer estiramientos sobre todo de abductores. 10 minutos.
Martes	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer estiramientos en casa (10 min). • Trabajad los abdominales.
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> • Haced estiramientos (evitarás lesiones y mejorarás la flexibilidad) • Salid a correr otros 30 minutos. • Haceros unas flexiones para fortalecer pectorales.
Jueves	<ul style="list-style-type: none"> • Si tenéis posibilidad de hacer Builder iros a trabajar resistencia en pared
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> • DESCANSAR
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> • Abdominales. • Estiramientos • Corred 15 minutos
Domingo	<ul style="list-style-type: none"> • Corred en el parque e id aumentando el ritmo de la carrera aunque no aguantéis los 30 minutos. Si puedes variar de actividad, saliendo en bici, mucho mejor. Es bueno ir cambiando de actividad para que los músculos no se acostumbren siempre a lo mismo.

Gasto energético según la actividad realizada

En esta tabla, el gasto se da en Kcal por KG de peso y por minuto de actividad. O sea que para calcular cuántas calorías se gastan realizando una actividad determinada por cierto tiempo, debes multiplicar tu peso por el tiempo (en minutos) de actividad y por el gasto. Estos valores son para los hombres. Las mujeres deben multiplicar los resultados por 0.9, es decir, consumen 10% menos de energía que los hombres.

Ejemplo: Un hombre de 70 Kg que corre durante 15 minutos quemará

$$70 \times 15 \times 0.151 = \mathbf{158.55 \text{ calorías}}$$

Si se tratase de una mujer, el resultado sería

$$158.55 \times 0.9 = \mathbf{142.7 \text{ calorías}}$$

De esta forma puedes conocer la cantidad de calorías que necesitarás a lo largo de todo el día, sumando las diferentes actividades que realizas habitualmente.

Tipo de actividad	Gasto
Dormir	0.018
Aseo (lavarse, vestirse, ducharse, peinarse, etc.)	0.050
Barrer	0.050
Pasar el aspirador	0.068
Fregar el suelo	0.065
Limpia cristales	0.061
Hacer la cama	0.057
Lavar la ropa	0.070
Lavar los platos	0.037
Limpia zapatos	0.036
Cocinar	0.045
Planchar	0.064
Coser a máquina	0.025
Estar sentado (leyendo, escribiendo, conversando, jugando cartas, etc.)	0.028
Estar de pie (esperando, charlando, etc.)	0.029
Comer	0.030
Estar tumbado despierto	0.023
Bajar escaleras	0.097
Subir escaleras	0.254
Conducir un coche	0.043

Taller de lectura en el área de Educación Física

Conducir una moto	0.052
Tocar el piano	0.038
Montar a caballo	0.107
Montar en bicicleta	0.120
Cuidar el jardín	0.086
Bailar	0.070
Bailar vigorosamente	0.101
Jugar al tenis	0.109
Jugar al fútbol	0.137
Jugar al ping-pong	0.056
Jugar al golf	0.080
Jugar al baloncesto	0.140
Jugar al Frontón y squash	0.152
Jugar al balonvolea	0.120
Jugar a la petanca	0.052
Hacer montañismo	0.147
Remar	0.090
Nadar de espalda	0.078
Nadar a braza	0.106
Nadar a crawl	0.173
Esquiar	0.152
Correr (8-10 km/h)	0.151
Caminar (5 km/h)	0.063
Pasear	0.038
Trabajo Ligero: (Empleados de oficina, profesionales, comercio, etc.)	0.031
Trabajo Activo: (Industria ligera, construcción (excepto muy duros), trabajos agrícolas, pescadores, etc.)	0.049
Trabajo Muy activo: (Segar, cavar, peones, leñadores, soldados en maniobras, mineros, metalúrgicos, atletas, bailarines, etc.)	0.096

Artículo: Regreso a casa

David Beckham no pudo jugar el partido conmemorativo contra Man.Utd, pero igual volvió a Old Trafford para agradecer y despedirse de la afición

MANCHESTER -- Manchester United convirtió a David Beckham en una superestrella internacional, y el martes el jugador se despidió del estadio Old Trafford antes de dejar el fútbol europeo para jugar en Estados Unidos.



AP

"Con este club pasé los mejores momentos de mi carrera"

Beckham llegó a United en 1991, con apenas 16 años, y debutó en la primera división inglesa al año siguiente. En el 2003 fue transferido al Real Madrid.

En julio, el mediocampista comenzará a cumplir su contrato de cinco años con el Galaxy de Los Angeles de la MLS estadounidense.

"Con este club pasé los mejores momentos de mi carrera como futbolista", dijo Beckham a las 74.000 personas congregadas para ver un partido de exhibición de estrellas europeas.

Beckham no pudo jugar el partido por lesión.

Desde su mudanza a España, el volante había regresado al estadio como capitán de la selección inglesa, pero nunca tuvo la oportunidad de agradecerle a United por los 14 años que jugó con el club.

"He esperado cuatro años para volver y agradecerle a los aficionados y a la gente del equipo", expresó.

Beckham ganó seis títulos de la liga premier y una Liga de Campeones durante su carrera con Man U.

ARTÍCULO: **Copa Mundial Femenina de la FIFA China 2007: Japón pone un pie en China**

/noticias.info/ Japón y México se enfrentaron en el Estadio Nacional de Tokio por una plaza en la Copa Mundial Femenina de la FIFA China 2007. Homare Sawa, ya recuperada de su lesión, fue la gran artífice de la victoria por 2-0 de la selección japonesa en el partido de ida de esta eliminatoria.

Japón va camino de repetir su gesta de hace cuatro años, cuando se impuso a las mexicanas exactamente en esta misma repesca y se clasificó para la fase final de Estados Unidos 2003. Si logran emular su propia hazaña, las Nadeshiko, que han participado en todas las ediciones del campeonato mundial desde su inauguración en 1991, se clasificarán para su quinta Copa Mundial Femenina de la FIFA consecutiva.

La cuarta plaza conseguida en el Campeonato Asiático Femenino en julio de 2006 condenó a las japonesas a jugar la repesca. Sus rivales mexicanas también dejaron escapar por los pelos la clasificación directa en noviembre en la Copa Oro Femenina de la Concacaf, donde alcanzaron el tercer puesto.

El regreso al equipo de algunas jugadoras clave, de baja hasta la fecha por lesión, reforzó el combinado del seleccionador japonés Hiroshi Ohashi durante los preparativos del partido del sábado. Sin embargo, hicieron falta sesiones intensivas de fisioterapia para garantizar la participación de la veterana Homare Sawa. También la recuperación de la lateral derecha Yukari Kinga, de la lateral izquierda Rumi Utsugi, y de las mediocampistas Tomomi Miyamoto, Tomoe Sakai y Aya Miyama fortalecieron al máximo el equipo asiático.

Ohashi, dispuesto a conseguir a toda costa un buen resultado en el partido de ida, pidió a sus muchachas que salieran a por todas contra la siempre peligrosa selección Tricolor. "Conjunté precisamente a este equipo porque estaba convencido de que era el ideal para anular el peligro que presenta México y permitirnos al mismo tiempo desplegar nuestro mejor fútbol", explicó a la prensa al final del partido.

No obstante, Ohashi se apresuró a prevenir a su equipo contra los peligros de dormirse en los laureles en el partido de vuelta. "Estoy encantado de nuestra victoria en este choque, pero todavía no nos hemos asegurado la plaza en la fase final", advirtió antes de repasar los principales problemas que acechan a su equipo en tierras mexicanas. "México sabe marcar goles. El próximo partido se jugará a gran altitud y posiblemente con mucho calor".

Pese a la derrota, el seleccionador mexicano Leonardo Cuéllar mantiene la moral muy alta: "Aunque nuestras posibilidades de clasificarnos son ahora menores,

todavía no estamos eliminados. Estudiaremos bien la situación y nos recuperaremos del todo para el partido de la semana que viene".

Buen inicio para las visitantes. De hecho, El Tri dominó los primeros compases del partido, mientras Japón era incapaz de encontrar el ritmo en un sistema que dejaba a Eriko Arakawa totalmente sola abriendo brecha en la delantera.

En el minuto 14, la guardameta japonesa Miho Fukumoto atajó de forma soberbia un balón de Mónica Vergara. Seis minutos más tarde, Evelyn López robó un balón a Miyamoto y lo envió para Maribel Domínguez en la banda izquierda, pero Fukumoto volvió a exhibirse y atajó el remate de la delantera mexicana.

Japón sobrevivió a estos primeros ataques y comenzó a disfrutar de la posesión y a dictar el ritmo del partido, especialmente desde que Sakai abandonó el carril derecho para apoyar desde el interior de la medular a Miyamoto.

En el minuto 38 subió por fin el primer gol al marcador. Utsugi, lateral izquierda de las Nadeshiko, se incorporó al ataque a gran velocidad y envió un centro milimétrico para Sawa, quien de un remate de cabeza marcó su 60º gol internacional.

El seleccionador de México efectuó algunos cambios en el equipo durante el descanso y colocó a Mónica Ocampo y Fátima Leyva en el lugar de Mónica González y Mónica Vergara. A Cuéllar estuvo a punto de salirle muy bien esta decisión tan arriesgada, pues el conjunto visitante creó una ocasión tras otra al principio de la segunda parte.

Japón, ante la imperiosa necesidad de marcar un segundo gol que sentenciara el encuentro, decidió echar mano de su trío habitual en el centro del campo. En el minuto 55, Miyuki Yanagita sustituyó a Miyamoto y ocupó la banda izquierda, Sakai se colocó en el centro y Miyama siguió patrullando el carril derecho.

Pese a todo, Japón parecía incapaz de contener el avance de las mexicanas. Ocampo protagonizó un estupendo ataque en el minuto 63, pero se vio superada por una excelente Fukumoto. Dos minutos más tarde, El Tri estuvo a punto de igualar la contienda con una preciosa vaselina de Domínguez que, aunque dejó vendida a Fukumoto, se estrelló en el larguero. Si hubiera entrado aquel balón, se habría visto un final de partido totalmente diferente, tal y como comentaba con resignación después del choque el entrenador mexicano.

La selección de Japón, aliviada por haber salido indemne de los embates de las mexicanas, encontró de nuevo el ritmo y amplió su ventaja a falta de 20 minutos para la conclusión del encuentro, cuando una desmarcada Miyama remató prácticamente a bocajarro un centro muy largo de Sawa.

En el minuto 76, México hizo saltar al terreno de juego a la prodigiosa delantera Charlyn Corral en un intento por enmendar la plana, pero creó muy pocas

ocasiones en los minutos finales del partido. El resultado deja a Japón con una valiosa ventaja de dos goles para el decisivo partido de vuelta del 17 de marzo en Toluca (México).

* El lateral del Ajax de Amsterdam Leonardo permanecerá inactivo entre seis y nueve meses tras sufrir una lesión de ligamentos cruzados en una rodilla, informó el club holandés. El brasileño, de 23 años, se lesionó el domingo en la derrota del equipo como local frente al Heerenveen. Leonardo, quien se incorporó en enero al Ajax procedente del NAC Breda, sufrió una dolencia similar hace cuatro años.

* El mediocampista brasileño del Sevilla Renato será baja durante unas dos semanas, tras sufrir una lesión de tobillo en la victoria 2-1 del domingo en casa frente al Barcelona por la liga española. Renato se perderá los dos encuentros que el Sevilla tiene que disputar frente al Shakhtar Donetsk de Ucrania por los octavos de final de la Copa UEFA.