

EDUCACION FISICA



CONDICION FISICA

INTRODUCCION

Las capacidades físicas están genéticamente determinadas y son susceptibles de ser desarrolladas mediante la ejercitación física. Funcionalmente, son resultado de la posibilidad de la célula muscular para transformar energía química en energía mecánica, es decir el empleo de los productos químicos al interior de la misma, principalmente en la fibra muscular para generar, por medio de contracciones, el movimiento, proceso identificado como metabolismo energético, observable en la fuerza muscular, la flexibilidad articular, la velocidad y la resistencia al esfuerzo que se manifiesta en el movimiento corporal.

OBJETIVO

- Propiciar el óptimo nivel de desarrollo de las capacidades físicas que influye favorablemente en las características morfológicas y funcionales del organismo

TEMARIO

- Fuerza
- Velocidad
- Resistencia
- Flexibilidad

La fuerza es la capacidad para levantar, soportar o vencer un peso o masa mediante la acción muscular. La fuerza rápida es la capacidad del sistema neuromuscular para superar la masa o peso con una alta velocidad de contracción y relajación muscular. Ejemplo: lanzamiento con diversos objetos ligeros

La fuerza de resistencia es la capacidad que permite incrementar el rendimiento del organismo contra el cansancio por soportar esfuerzos prolongados. Ejemplo: tiros consecutivos a la canasta

Fuerza explosiva, es la capacidad de realizar un incremento súbito de fuerza en el menor tiempo posible, es decir que el aspecto dominante es el aumento de fuerza por la unidad de tiempo. Ejemplo: Lanzamientos de disco, bala o jabalina de menor peso al que se utiliza en competencias.

Velocidad, se estimula la posibilidad del educando, para realizar contracciones y relajaciones en el menor tiempo posible.

La velocidad de reacción depende mucho de las propiedades auditiva, visual y táctil, así como del desarrollo neuromotor.

La velocidad de desplazamiento consiste en recorrer una distancia en un mínimo de tiempo (máxima velocidad cíclica), está condicionada básicamente por la coordinación. Por ejemplo: cualquier juego de persecución.

La velocidad acíclica son movimientos no repetidos y realizados con rapidez y fluidez. Por ejemplo: un tiro a gol.

La frecuencia de movimiento son ejercicios repetidos con una secuencia y que requieren de soltura y ritmo en la coordinación, sin soportar el peso corporal. Ejemplo: el braceo al correr.

Resistencia, la capacidad para oponerse al agotamiento por periodos prolongados, mediante la ejercitación física de media duración (2' a 11') evitando el trabajo de resistencia de larga duración, resistencia de velocidad y resistencia especial, que requieren del consumo de sustancias orgánicas, que son necesarias por el alumno para su crecimiento y desarrollo. Los tiempos están asignados por la participación de los sistemas energéticos.

Flexibilidad: es el grado de movilidad en las articulaciones, para poder ejecutar movimientos con una gran amplitud. La flexibilidad general es vista como la movilidad articular óptima, sin ser un trabajo específico, como correr, caminar o cualquier desplazamiento natural.

La especial es la movilidad articular que se realiza en la práctica de un movimiento específico, por ejemplo, los ejercicios dirigidos a una articulación

especial y requerida en algún deporte como carrera con vallas, gimnasia o natación.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Fuerza: Ejercicios en los que se ponga de manifiesto, la fuerza desarrollada en los músculos de piernas, abdomen, dorsales y brazos, en forma general, de resistencia y rápida.

Velocidad: Ejercicios en los que se manifieste las posibilidades para imprimir velocidad a los movimientos, al reaccionar, al desplazarse; al realizar movimientos cíclicos; acíclicos y al realizar el mayor número de movimientos en la unidad de tiempo.

Flexibilidad: Realización de ejercicios en los que se manifieste la elasticidad articular en la amplitud de movimientos, respetando los arcos de movilidad de los segmentos corporales en modalidad activa.

Resistencia: Registrar la distancia recorrida en un tiempo determinado entre los 2 y los 11 minutos (resistencia de media duración)

PREGUNTAS DE EVALUACION

1. Capacidad física que disminuye con la edad por causa del aumento de la fuerza muscular y la osificación
 - a. resistencia
 - b. ritmo
 - c. equilibrio
 - d. flexibilidad

2. Ejercicios repetidos con una secuencia y que requieren de soltura y ritmo en la coordinación
 - a. fuerza
 - b. velocidad
 - c. frecuencia de movimiento
 - d. flexibilidad

BIBLIOGRAFÍA:

SEP, Programa de Educación Física, México, 1994, pp. 214-222

DESTREZA MOTRIZ

INTRODUCCION

La formación deportiva básica, es un proceso pedagógico de carácter formativo que tiende a sentar las bases metodológicas, psicológicas y sociológicas que norman la práctica del deporte escolar y ,en su opcional, desarrollo posterior, entendiendo al deporte, como una actividad de carácter lúdico y formativo para el educando, realizada con ejercitación física; portadora de valores, integradora de actitudes y formadora del carácter del que la emplea de forma periódica, cuya práctica está animada por el deseo de obtener cada vez mejores resultados, no en tiempos ni en distancias, sino en la eficiencia, prontitud y exactitud de movimientos corporales.

OBJETIVO

- Manifestar las posibilidades de movimiento, para tratar de lograr un desarrollo armónico a través de la actividad deportiva

TEMAS

Iniciación deportiva
Juegos organizados
Juegos predeportivos
Fundamentos técnicos

Deporte escolar



En la iniciación deportiva, progresivamente se debe ir incorporando, la observación de reglas, a partir del manejo de una gran variedad de objetos o implementos de diversas características que no necesariamente deben tener relación directa con algún deporte en específico y la aplicación de estos fundamentos en situaciones similares a las de los deportes.

Juegos organizados: A partir de las formas básicas de movimiento, se experimenta y reconoce toda la gama de posibilidades de movimiento.

Juegos predeportivos: Actividad física de conjunto en la que se combinan elementos técnicos de diferentes deportes, con la aplicación de las reglas fundamentales o modificadas para su realización.

Fundamentos técnicos: Es la formación y estructuración de movimientos que el alumno experimenta y reconoce, y que posteriormente afinará para la realización de tareas específicas dentro de la actividad deportiva

Deporte escolar: Actividad física, individual o de conjunto, cuya reglamentación, instalaciones y equipo son adaptados a las características de los alumnos en edad escolar.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Realización de los diferentes patrones motrices, propiciando la ejecución de cada uno, en diversas situaciones espacio temporales en el manejo de su cuerpo y de implementos deportivos.

Los deportes básicos son aquellos que en su realización participan las formas básicas de movimiento de manera natural (correr, saltar, empujar, lanzar, jalar, etc.) y que por características, en el ámbito escolar, propician el desarrollo de habilidades y destrezas. Ejemplos:

GIMNASIA	Rodada en posición "c" al frente, vertical de cabeza, arco, rueda lateral..
ATLETISMO	Carrera con vallas, lanzamiento de bala, de disco, pruebas de resistencia (de media duración)
VOLEIBOL	Fundamentos técnicos: saque (servicio), recepción, voleo, remate, bloqueo
BASQUETBOL	Fundamentos técnicos: drible, pivote, pase, tiro, "entrada"...
FUTBOL	Fundamentos técnicos: conducción, pase, tiro, remate de cabeza...

PREGUNTAS DE EVALUACION

1. Dentro del juego, las reglas pueden ser adaptadas por los participantes
 - a. predeportivos
 - b. tradicionales
 - c. jugadas
 - d. recreativos

2. En ellas se combinan la resistencia y la velocidad con un trabajo respiratorio intenso
 - a. Carreras de vallas
 - b. Carreras de medio fondo
 - c. Carrera de velocidad
 - d. Fútbol y basquetbol

BIBLIOGRAFIA:

SEP, Programa de Educación Física, México, 1994, pp.223-229

ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD

INTRODUCCION

La práctica cotidiana de actividad física, bajo condiciones nutricionales, higiénicas, de reposo y ecológicas complementarias, mejora en el individuo, el adecuado funcionamiento de órganos y sistemas que en suma facilitan los procesos de crecimiento y desarrollo.

El ejercicio físico, como hábito de conducta, representa una opción divertida, funcional y variada para ser practicada durante el tiempo libre del educando; así como su desarrollo, ayuda a liberar tensiones, fortalece la estructura ósea y muscular que favorece la adopción de posturas adecuadas y mejora en la función respiratoria.

OBJETIVO DE LA UNIDAD

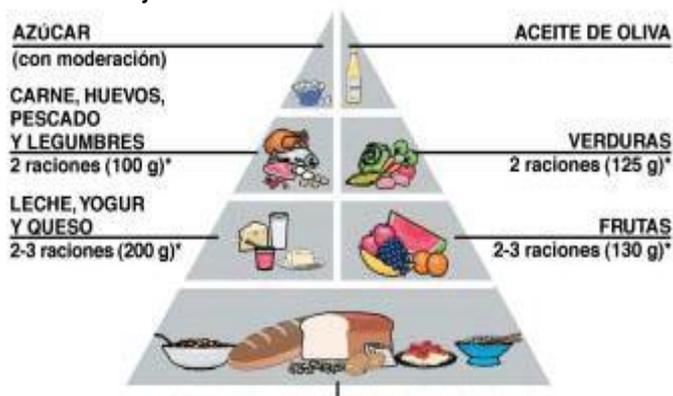
- Contribuir a la obtención de un estado favorable de salud del individuo, desde el punto de vista físico, mental y social

TEMAS

Nociones y conceptos para la práctica del ejercicio físico

Higiene
Alimentación
Descanso
Conservación del medio

Efectos del ejercicio físico Sobre el organismo



La higiene: Importancia del aseo personal, para impedir la presencia de gérmenes que alteren las condiciones del cuerpo (piel, ojos, orejas, cabello, pies) que están expuestos a ellos.

La alimentación: Importancia del consumo de alimentos nutritivos que contengan proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua de los cuales el organismo obtiene la energía necesaria para su crecimiento y desarrollo.

Descanso: Importancia del período de sueño y reposos, como actividades que compensan el desgaste energético, contribuyendo a liberar tensiones y facilitar la concentración.

Conservación del medio: Importancia de la limpieza y ventilación adecuada del medio donde se desenvuelve el organismo, sobre todo al practicar actividad física.

Efectos del ejercicio físico sobre el organismo: Mediante la aportación de información correspondiente, adecuada al nivel de comprensión del alumno, donde a través de imágenes, textos, etc., se destaquen los beneficios que la práctica habitual del ejercicio le reporta al individuo, en las diferentes etapas de su vida.

PREGUNTAS DE EVALUACION

1. Los alimentos considerados como de “soporte” son los que
 - a. contienen proteínas
 - b. producen energía
 - c. actúan como formadores de tejidos
 - d. actúan como catalizadores

2. Contenido cuyo propósito es la formación de hábitos
 - a. formación deportiva básica
 - b. estimulación motriz
 - c. capacidades coordinativas
 - d. actividad física para la salud

BIBLIOGRAFIA:

SEP, Programa de Educación Física, México, 1994, pp. 230-237

UNIDAD 5 ACTITUDES POSITIVAS

INTRODUCCION

La calidad de las relaciones que se establecen entre los miembros de un grupo social, constituyen el marco de referencia del proceso educativo, cuyo propósito axiológico, considera la fuerte influencia que ejerce en el sujeto; la familia, el grupo de amigos y los medios de comunicación masiva a los que se tiene acceso. Todo ello genera una amplia gama de interacciones, que hace en este sentido, muy complejo el proceso educativo.

OBJETIVO DE LA UNIDAD

- Fomentar la manifestación de actitudes sociales, así como la adquisición de valores a partir de aquellas actividades que utilicen el movimiento como una forma de expresión

TEMARIO

5.1 Actitudes

- 5.1.1 Individuales
- 5.1.2 Sociales

5.2 Valores culturales

- 5.2.1 Juegos tradicionales
- 5.2.2 Bailes regionales
- 5.2.3 Danzas autóctonas
- 5.2.4 Deportes regionales



Actitudes: A partir del establecimiento de códigos de conducta, que generen una aceptable convivencia humana se promueven las actitudes individuales como la confianza y seguridad en sí mismo, la disciplina, etc. Así como las actitudes que implican la presencia y participación de otro, como el respeto, la cooperación y el compañerismo entre otras.

Valores culturales: Se promueve la participación y aprecio del educando por aquellas actividades recreativas físicas y propias del pueblo mexicano: como son los juegos tradicionales, bailes regionales, las danzas autóctonas, los deportes regionales, tradiciones que permiten conservar el arraigo a la región, etc., y que dan un significado y preservan la cultura física regional y nacional, conformando así uno de los vínculos que contribuyen a la consolidación de la identidad nacional y al fortalecimiento de costumbres que han sido legado de los antepasados.

PREGUNTAS DE EVALUACION

1. Son algunos juegos de tipo tradicional
 - a. Fútbol y trompo
 - b. Yoyo y damas chinas
 - c. Capirucho y argolla
 - d. Voleibol y básquetbol

2. Deportes regionales
 - a. Handbal y tenis
 - b. Béisbol y frontón
 - c. Pelota mixteca y tarasca
 - d. Rebote a mano con pelota dura y redova

BIBLIOGRAFIA:

SEP, Programa de Educación Física, México, 1994, pp. 238-244

GLOSARIO

Adaptación:

Es la capacidad de poder cambiar de un movimiento a otro, obteniendo una mejor posición y colocación modificando la idea programada y originando una nueva.

Capacidades físicas:

Son la base del movimiento del ser humano

Cultura física:

Todo lo que el hombre ha creado para favorecer el desarrollo y fortalecimiento de su organismo

Deportes básicos:

Reciben esta denominación los deportes que consideran en sus fundamentos técnicos a los movimientos básicos (correr, saltar, empujar, lanzar, jalar, etc.) y que a su vez permiten estimular las capacidades físicas, entre ellos encontramos a la gimnasia, el atletismo, el básquetbol, fútbol, voleibol, béisbol y la natación.

Deporte escolar:

Actividad física de carácter lúdico, cuya reglamentación, instalaciones y equipo son adaptados a las características de los alumnos en edad escolar.

Equilibrio:

Estado de un cuerpo en que la suma de todas sus fuerzas y momentos en que actúan sobre él es cero, ya que se contrarrestan entre sí.

Educación Física:

Disciplina científico-pedagógica que busca formar las capacidades en sus respectivas fases sensibles, considerando sus efectos internos, así como los externos, cuya finalidad es educar al cuerpo a través del movimiento como antecedente a cualquier actividad especializada.

Formación deportiva básica:

Conocimiento y práctica de fundamentos deportivos de los deportes básicos, ya que son los cimientos para llegar a su perfeccionamiento y dominio a través de las diferentes etapas del deporte escolar.

Máxima velocidad cíclica o locomotora:

Es la capacidad para moverse con movimientos cíclicos lo más rápido posible y con la mayor velocidad de contracción muscular.

Movimientos acíclicos:

Son aquellos que están estructurados o compuestos por tres fases: inicial, principal y final, los saltos y lanzamientos son ejemplos claros de este tipo de movimientos.

Movimientos cíclicos:

Se conforman por cuatro fases: inicial, principal, final y de enlace (entrefase) como ejemplo encontramos: correr, caminar, remar y pedalear..

Resistencia de media duración:

Capacidad de soportar esfuerzo que se da principalmente con fase estable (no existe deuda de oxígeno), sin grandes exigencias anaeróbicas; se considera a partir de los 2 hasta los 11 minutos.

Sensopercepción:

Para fines de tratamiento en educación física, se identifica como el proceso de toma de conciencia de la percepción, reconocimiento e interpretación de la información que se recibe del propio cuerpo y del medio (sensación), como generadora de la acción motriz.

BIBLIOGRAFIA

- ✍ SEP, Programa de Educación Física, México, 1994
- ✍ Pérez, Isaac, La salud en secundaria desde la Educación Física. ED... INDE. Barcelona 2000.
- ✍ Pila Teleña, Didáctica de la Educación Física ED... Didáctica Moderna, México 2000.
- ✍ Torres Solís, Didáctica de la clase de Educación Física, ED... Trillas, México 2000.
- ✍ Devis, José Actividad Física y Deporte, ED...INDE, Barcelona 2000

