



MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN PRIVADA  
COLEGIO SECUNDARIO "SANTO DOMINGO"  
– CUE 7000266-0  
Laprida 57 (oeste) Capital - SAN JUAN

ESPACIO CURRICULAR: Educación Física.  
CICLO: Básico / Varones.  
CURSO: 1° Año.  
DIVISIÓN: "A" y "B".  
PROFESOR: Alejandro Platero.  
CICLO LECTIVO: 2024.

## **EVALUACIÓN N°1.**

+ 1° Examen Teórico-Práctico de Educación Física para 1° año de Secundaria

+ Fecha programada para el día miércoles 08 de mayo de 2024.

+ Modalidad de evaluación:

**1. Leer el marco teórico referido a nuestra Unidad N°1 sobre "Salud Integral y Bienestar".**

**2. Formular un esquema conceptual mencionando los principales conceptos abordados:**

*Concepto de salud integral, explicando la importancia de cuidar tanto su salud física como mental y social para lograr un bienestar general.*

*Beneficios de la actividad física, sobre cómo la práctica regular de ejercicio físico contribuye a mantener un cuerpo sano y una mente equilibrada.*

*Técnicas de relajación y respiración, describiendo las diferentes técnicas que pueden utilizar para reducir el estrés y mejorar su salud mental.*

*Conceptos básicos de alimentación equilibrada, mencionando los fundamentos de una dieta saludable y cómo esto influye en su rendimiento físico y bienestar general.*

*Fundamentos del acondicionamiento físico, explicando la importancia del calentamiento, los ejercicios básicos, la prevención de lesiones, la flexibilidad y el fortalecimiento del CORE para mantener un cuerpo fuerte, ágil y protegido durante la actividad física.*

**3. Una vez completado dicho esquema, imprimirlo en computadora para luego explicarlo y defenderlo en el examen de manera oral y a través de ejercicios prácticos que ejemplifiquen su comprensión.**

**4. Recuerden ser claros, concisos, coherentes y sintéticos. No olviden de anotar el encabezado con el nombre del alumno y los datos de la materia.**

## **TEMARIO:**

### **UNIDAD N° I: "Salud y Bienestar".**

1. Introducción a la Salud y el Bienestar:
  - a. Concepto de salud integral: física, mental y social. Importancia de la actividad física para la salud y el Bienestar General.
2. Bienestar Mental y Emocional:
  - a. Técnicas de relajación y respiración para reducir el estrés y mejorar la salud mental.
3. Nutrición e Higiene Personal:
  - a. Conceptos básicos sobre una alimentación equilibrada y saludable.
  - b. Importancia de la hidratación y elección de alimentos nutritivos para el rendimiento físico.
  - c. Prácticas de higiene personal antes y después de la actividad física.
4. Fundamentos del acondicionamiento físico:
  - a. Importancia del calentamiento y de los ejercicios básicos para el acondicionamiento físico.
  - b. Prevención de lesiones y promoción de la seguridad durante la práctica de actividades físicas.
5. Fundamentos del acondicionamiento físico II:
  - a. Importancia de la flexibilidad y fortalecimiento del CORE para el rendimiento físico y la prevención.



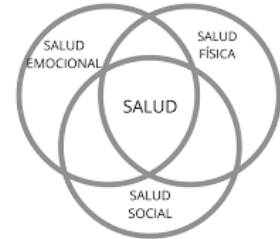
MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN PRIVADA  
COLEGIO SECUNDARIO "SANTO DOMINGO"  
– CUE 7000266-0  
Laprida 57 (oeste) Capital - SAN JUAN

ESPACIO CURRICULAR: Educación Física.  
CICLO: Básico / Varones.  
CURSO: 1° Año.  
DIVISIÓN: "A" y "B".  
PROFESOR: Alejandro Platero.  
CICLO LECTIVO: 2024.

## MARCO TEORICO:

### 1. Introducción a la Salud y el Bienestar:

**a. Concepto de salud integral: física, mental y social. Importancia de la actividad física para la salud y el Bienestar General:** La salud integral abarca tres dimensiones interrelacionadas: física, mental y social. La educación física desempeña un papel crucial en el fomento de la salud integral al abordar cada una de estas dimensiones de manera holística.



Salud Física: se refiere al funcionamiento adecuado del cuerpo y la capacidad para realizar actividades cotidianas sin dificultad. En el contexto de la educación física, se promueve la salud física a través de la participación en actividades que mejoren la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la coordinación motora. Se enseñan hábitos de vida activa y saludable que incluyen la importancia del ejercicio regular, la nutrición adecuada y la prevención de lesiones. La práctica regular del ejercicio físico ayuda a mantener un peso saludable y reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares. La educación física promueve el desarrollo de habilidades motoras, la coordinación y la agilidad, contribuyendo así a un mejor rendimiento físico en general.

Salud Mental: se refiere al bienestar emocional y cognitivo, a través de la actividad física para manejar el estrés, regular las emociones, mejorar el estado de ánimo y mantener una actitud positiva ante la vida, contribuyendo al bienestar mental. Se enseñan técnicas de relajación, mindfulness y trabajo en equipo que promueven la autoestima, la confianza en uno mismo y la resiliencia frente a los desafíos cotidianos. La participación en actividades físicas promueve la socialización, el trabajo en equipo y la autoconfianza, aspectos importantes para la salud mental y emocional.

Salud Social: se refiere a la capacidad para interactuar de manera positiva con los demás, formar relaciones significativas y contribuir al bienestar de la comunidad. La educación física fomenta la salud social al proporcionar oportunidades para la socialización, la cooperación y el respeto mutuo a través de la participación en actividades deportivas y recreativas en grupo. Se promueven valores como la inclusión, la solidaridad y el juego limpio, que son fundamentales para el desarrollo de relaciones interpersonales saludables. La práctica deportiva fomenta la inclusión, el respeto y la tolerancia hacia los demás, promoviendo así un ambiente social saludable y positivo. La participación en actividades físicas en grupo crea lazos de amistad y solidaridad, fortaleciendo las relaciones interpersonales y mejorando la calidad de vida.

En resumen, la educación física no solo contribuye al desarrollo físico, sino que también juega un papel crucial en la promoción de la salud y el bienestar integral de las personas. Fomenta hábitos de vida activa y saludable que perduran a lo largo del tiempo, proporcionando así beneficios a largo plazo para el bienestar general.





## 2. Bienestar Mental y Emocional:

### a. Técnicas de relajación y respiración para reducir el estrés y mejorar la salud mental.

Las técnicas de relajación y respiración son prácticas que se utilizan para reducir el estrés y mejorar la salud mental. Estas técnicas están diseñadas para ayudar a calmar la mente y el cuerpo, promoviendo un estado de relajación y bienestar. Algunas de las técnicas más comunes incluyen:



1. Respiración Profunda: Consiste en tomar respiraciones lentas y profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Esto ayuda a reducir la frecuencia cardíaca, calmar los nervios y relajar los músculos.

2. Técnicas de Respiración Abdominal: Se enfoca en respirar utilizando el diafragma en lugar de los músculos del pecho. Esto implica inhalar profundamente para que el abdomen se expanda y exhalar lentamente para que el abdomen se contraiga. Este tipo de respiración ayuda a reducir la ansiedad y promover la relajación.

3. Relajación Muscular Progresiva: Consiste en tensar y relajar deliberadamente los diferentes grupos musculares del cuerpo, comenzando por los pies y avanzando hacia arriba. Este proceso ayuda a liberar la tensión acumulada en los músculos y a inducir una sensación de calma y tranquilidad.

4. Visualización Guiada: Implica imaginar escenas o lugares tranquilos y pacíficos para ayudar a relajar la mente y reducir el estrés. Esta técnica puede ser especialmente útil para aquellos que tienen dificultades para relajarse físicamente.

5. Mindfulness y Meditación: Se centra en estar presente en el momento actual y observar los pensamientos y sensaciones sin juzgar. La práctica regular de mindfulness y meditación puede ayudar a reducir la ansiedad, mejorar la concentración y promover un mayor bienestar emocional.

Estas técnicas pueden ser practicadas de forma individual o durante una sesión de educación física. Se ha demostrado que son eficaces para reducir el estrés y mejorar la salud mental cuando se practican regularmente.

## 3. Nutrición e Higiene Personal:

### a. Conceptos básicos sobre una alimentación equilibrada y saludable:

- Una alimentación equilibrada y saludable incluye la ingesta adecuada de nutrientes como carbohidratos, proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales.

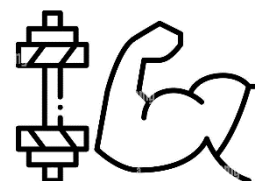
- Se basa en el consumo de una variedad de alimentos frescos y naturales, como frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables.

- Es importante mantener un equilibrio entre las calorías consumidas y las calorías quemadas a través de la actividad física para mantener un peso saludable.

### b. Importancia de la alimentación, hidratación y elección de alimentos nutritivos para el rendimiento físico:

- Una adecuada alimentación e hidratación son fundamentales para el rendimiento físico óptimo.

- Los alimentos proporcionan la energía necesaria para realizar actividad física, así como los nutrientes necesarios para la recuperación muscular y la prevención de lesiones.





- Es importante elegir alimentos nutritivos y ricos en nutrientes, como carbohidratos complejos para la energía sostenida, proteínas para la reparación muscular y grasas saludables para la función celular y hormonal.

- La hidratación adecuada antes, durante y después del ejercicio es esencial para mantener el equilibrio de líquidos en el cuerpo y prevenir la deshidratación, lo que puede afectar negativamente el rendimiento físico.

#### **c. Prácticas de higiene personal antes y después de la actividad física:**

- La higiene personal es crucial para prevenir infecciones, lesiones y enfermedades relacionadas con la actividad física.

- Antes de la actividad física, es importante lavarse las manos y asegurarse de que la ropa y el calzado sean adecuados y estén limpios.

- Después de la actividad física, es fundamental ducharse para eliminar el sudor y las bacterias de la piel, cambiarse de ropa limpia y secarse adecuadamente para prevenir infecciones y molestias cutáneas.



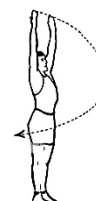
Estas prácticas de alimentación, hidratación e higiene personal son fundamentales para optimizar el rendimiento físico y promover la salud y el bienestar general.

#### **4. Fundamentos del Acondicionamiento Físico:**

##### **a. Importancia del calentamiento y de los ejercicios básicos para el acondicionamiento físico:**

- El calentamiento es crucial para preparar el cuerpo para la actividad física al aumentar la temperatura corporal, mejorar la flexibilidad y aumentar el flujo sanguíneo hacia los músculos.

- Los ejercicios básicos, como flexiones, sentadillas y abdominales, son fundamentales para desarrollar fuerza, resistencia y coordinación, constituyendo la base del acondicionamiento físico.



##### **b. Prevención de lesiones y promoción de la seguridad durante la práctica de actividades físicas:**

- La prevención de lesiones es esencial para garantizar un entrenamiento seguro y efectivo.

- Promover la seguridad incluye enseñar la técnica adecuada de ejecución de ejercicios, utilizar el equipo de protección necesario y proporcionar un entorno físico adecuado para la práctica de actividades físicas.



#### **5. Fundamentos del Acondicionamiento Físico II:**

##### **a. Importancia de la flexibilidad y fortalecimiento del CORE para el rendimiento físico y la prevención de lesiones:**

- La flexibilidad es crucial para mantener un rango completo de movimiento en las articulaciones y prevenir lesiones musculares.

- El fortalecimiento del CORE, que incluye los músculos abdominales, lumbares y pélvicos, es fundamental para proporcionar estabilidad y soporte al cuerpo durante la actividad física, reduciendo así el riesgo de lesiones y mejorando el rendimiento general.