



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: 2° Año.
DIVISIÓN: "A" y "B".
PROFESOR: Alejandro Platero.
CICLO LECTIVO: 2024.

EVALUACIÓN N°1.

+ 1° Examen Teórico-Práctico de Educación Física para 2° 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 el "Desarrollo Físico y Emocional:".
2. Formular un esquema conceptual mencionando los principales conceptos abordados.
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° 1: Desarrollo Físico y Emocional:

1. Educación sobre nutrición adecuada y manejo del estrés:

- Reforzamiento de los conceptos básicos sobre una alimentación equilibrada y saludable.
- Exploración de estrategias avanzadas para el manejo del estrés, incluyendo técnicas de respiración y meditación.

2. Exploración de técnicas avanzadas de relajación y mindfulness para el bienestar emocional:

- Profundización en técnicas de relajación como la visualización guiada y la relajación muscular progresiva.
- Introducción al mindfulness como herramienta para mejorar la atención plena y la gestión emocional.

3. Profundización en la prevención de lesiones y la seguridad en la práctica de actividades físicas:

- Estudio detallado de las causas y prevención de lesiones comunes en la práctica deportiva.
- Incorporación de técnicas específicas de primeros auxilios para lesiones deportivas, como vendajes y atención inicial.



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: 2° Año.
DIVISIÓN: "A" y "B".
PROFESOR: Alejandro Platero.
CICLO LECTIVO: 2024.

MARCO TEORICO:

Nutrición y Manejo del Estrés: Cuidando tú Cuerpo y tú Mente

Nutrición Adecuada: es como el combustible para nuestro cuerpo. Alimentarnos con los alimentos adecuados nos proporciona la energía y los nutrientes que necesitamos para crecer, desarrollarnos y mantenernos activos. Pero, ¿qué significa exactamente una alimentación equilibrada y saludable?

Una alimentación equilibrada incluye una variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios. Esto significa comer muchas frutas y verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables. Trata de evitar los alimentos procesados y ricos en azúcares y grasas saturadas, ya que pueden hacernos sentir cansados y afectar nuestra salud a largo plazo.

Es importante recordar que no se trata solo de lo que comemos, sino también de cómo lo comemos. Trata de comer despacio y disfrutar cada bocado, y escucha a tu cuerpo para saber cuándo estás realmente lleno. Y recuerda siempre mantenernos hidratados bebiendo suficiente agua durante todo el día.

Manejo del Estrés: El estrés es algo con lo que todos lidiamos en algún momento de nuestras vidas. Puede ser causado por la escuela, las relaciones, el trabajo o simplemente las presiones de la vida diaria. Pero es importante aprender a manejar el estrés de manera saludable para evitar que afecte nuestra salud física y mental. Una forma efectiva de manejarlo es mediante técnicas de relajación, como la respiración profunda, la meditación y el yoga. Estas actividades nos ayudan a calmar la mente y el cuerpo.

Estrategias Avanzadas para el Manejo del Estrés: Respiración y Meditación

Respiración Profunda: es una técnica simple pero efectiva para reducir el estrés y calmar la mente. Consiste en respirar lenta y profundamente, inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Al enfocarnos en nuestra respiración y hacerla más lenta y consciente, podemos enviar señales de relajación a nuestro cuerpo y reducir los niveles de estrés.

Una forma de practicar la respiración profunda es encontrar un lugar tranquilo donde puedas sentarte cómodamente. Cierra los ojos y lleva la atención a tu respiración. Inhala profundamente por la nariz, sintiendo cómo tu vientre se expande, y luego exhala lentamente por la boca, sintiendo cómo tu cuerpo se relaja. Repite este proceso varias veces, concentrándote en cada respiración y dejando que tus preocupaciones se desvanezcan.

Meditación: es otra técnica poderosa para reducir el estrés y promover la calma interior. Consiste en enfocar la mente en un objeto, pensamiento o sensación, y dejar que los pensamientos pasen sin juzgarlos. La meditación nos ayuda a entrenar la mente para estar presente en el momento presente y a cultivar la paz interior.

Para practicar la meditación, encuentra un lugar tranquilo donde puedas sentarte cómodamente durante unos minutos. Cierra los ojos y lleva la atención a tu respiración, sintiendo cómo entra y sale el aire de tu cuerpo. A medida que surjan pensamientos en tu mente, simplemente obsérvalos y déjalos ir, volviendo suavemente tu atención a tu respiración. Practica esto durante unos minutos cada día, y verás cómo tu capacidad para manejar el estrés mejora con el tiempo.



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: 2° Año.
DIVISIÓN: "A" y "B".
PROFESOR: Alejandro Platero.
CICLO LECTIVO: 2024.

Lesiones y Seguridad en la Educación Física: Cuidando Nuestro Cuerpo mientras nos Mantenemos Activos.

En la educación física, es importante recordar que la seguridad es lo primero. A medida que participamos en actividades deportivas y ejercicios físicos, es fundamental tomar precauciones para prevenir lesiones y garantizar un ambiente seguro para todos los participantes. Aquí hay algunos puntos clave a tener en cuenta:

1. Calentamiento y Estiramiento:

Antes de comenzar cualquier actividad física, es crucial realizar un calentamiento adecuado para preparar nuestros músculos y articulaciones para el ejercicio. Esto puede incluir ejercicios de bajo impacto y estiramientos dinámicos para aumentar la temperatura corporal y mejorar la flexibilidad.

2. Uso de Equipamiento de Seguridad:

Cuando participamos en deportes o actividades que involucran riesgo de lesiones, como el fútbol, el baloncesto o el ciclismo, es importante usar el equipo de seguridad adecuado. Esto puede incluir cascos, protectores bucales, rodilleras, coderas y cualquier otro equipo de protección necesario para reducir el riesgo de lesiones.

3. Primeros Auxilios:

En caso de que ocurra una lesión durante la práctica de educación física, es importante estar capacitados en primeros auxilios y saber cómo responder de manera rápida y efectiva. Esto puede incluir el tratamiento de lesiones menores, como esguinces y contusiones, así como la coordinación de atención médica en caso de lesiones más graves.