

PROGRAMA DE EXAMEN 2024.
Educación Física. TURNO MAÑANA
Profesora: DANIELA N. GUTIERREZ
FACUNDO N. LOPEZ BAWDEN

Curso: 5° año Ciclo Orientado.

CUATRIMESTRE N° I

- Practica de las **Capacidades Físicas**: reconocimiento de las mismas.
- La educación Física en la escuela secundaria: definición y beneficios. ¿para qué sirve y cómo influye en mi cuerpo y en la relación con los compañeros?
- Influencia en los cambios corporales y relaciones sociales.
- Práctica de variados juegos deportivos y deportes colectivos, reconociendo su estructura. Dinámica y reglas.
- Reglamentos del deporte (*reglas acordadas con la profesora*)
- Prácticas deportivas: Futbol / Voley / Basquet
 - Conducción.
 - Pases – Saques.
 - Tiro a portería.
 - Dribling.
 - Situaciones de juego.

CUATRIMESTRE N° II

- *Reglamentos del deporte.*
- Handbol / Futbol / Basquet
 - Pases.
 - Recepción.
 - Lanzamientos.
 - Diferentes situaciones de juego.
 - Circuito de habilidades.
 - Dribling.
- Partes de la clase. Entrada en calor, desarrollo y vuelta a la calma. Duración y características. Tipos de ejercicios. Ejemplos.
- Reconocimiento y ubicación de las partes del cuerpo, articulaciones trabajadas en clase. Ejercicios de movilidad articular. ¿Qué son, para que sirven y en qué momento se utilizan? Ejemplos
- Grandes grupos musculares, ubicación. ¿Cómo se trabaja su fortalecimiento y elongación? Ejemplos de ejercicios

Elongación y flexibilidad articular. ¿Cómo se trabaja y para qué? Ejemplos dados en clases.

Capacidades Físicas Básicas.

Seguro que has escuchado hablar de las **capacidades físicas básicas**. Gracias a ellas podemos realizar todo tipo de actividad y deporte, así como mejorar el [desarrollo integral](#) de las personas. Son una pieza clave a la hora de programar las sesiones de entrenamiento o sesiones de Educación Física, independientemente del nivel del alumnado. El dominio de las capacidades físicas básicas en cuanto a características, tipos y posibles ejercicios para su desarrollo es fundamental para el correcto funcionamiento de tus clases.

¿Qué son las capacidades físicas básicas?

Cabe resaltar que las **capacidades físicas básicas** son entendidas como las “predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que son factibles de ser medidas y mejoradas”.

También se conocen como “las capacidades que permiten de forma elemental cualquier tipo de actividad física”.

Otro de los aspectos importantes a resaltar es que estas capacidades se **clasifican** en: **fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad**

LA FUERZA

La **fuerza** es la “capacidad neuromuscular de superar distintas resistencias gracias a la contracción muscular de forma estática o dinámica”.

Se **clasifica** de dos formas, la más utilizada es la de **fuerza máxima, la fuerza explosiva** y, por último, la **fuerza-resistencia**.

La otra forma de clasificarla es en **fuerza isométrica**, donde hay tensión, pero no movimiento y **fuerza isotónica**; en esta hay tanto tensión como movimiento y a su vez se subdivide en isotónica concéntrica (se acorta el músculo) e isotónica excéntrica (hay alargamiento muscular).

En cuanto a su **evolución**, antes de la pubertad crece, durante la pubertad llega a su máximo desarrollo sobre todo en chicos debido al aumento de la testosterona y de los 25 a los 30 años se mantiene en esos límites. Si no se entrena decrece paulatinamente.

LA RESISTENCIA

La **resistencia** es la “capacidad psicobiológica de realizar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible, venciendo a la fatiga y con capacidad de recuperación después del esfuerzo”

La resistencia se **clasifica** principalmente de la siguiente manera:

- **Resistencia aeróbica:** es aquella que se da con suficiente oxígeno
- **Resistencia anaeróbica:** en la cual no hay oxígeno. A su vez se divide en láctica y aláctica.

Por último, la **evolución** de la resistencia va desde un aumento en ambos sexos desde el nacimiento a un estancamiento relativo en la pubertad debido al aumento de peso. Tras superar esta etapa negativa, vuelve a aumentar hasta los 22-30 años. Desde aquí, si no se entrena, decrece poco a poco esta capacidad.

LA VELOCIDAD

La **velocidad**, es entendida como “la capacidad de realizar una acción en el menor tiempo posible”.

Se **clasifica** en tres tipos:

- **La velocidad de reacción**, la cual es el tiempo que pasa desde que recibimos un estímulo hasta que iniciamos un movimiento.
- **La velocidad de desplazamiento**, siendo esta la capacidad que permite recorrer una distancia en el menor tiempo posible.
- **La velocidad gestual**, donde se trata de realizar un gesto técnico en el menor tiempo posible.

Su **evolución** nos dictamina que hay un crecimiento continuo desde el nacimiento, que aumenta en paralelo junto a la fuerza en la pubertad y que de los 19-25 años se mantiene en límites máximos. Si no se entrena, se bajaría el rendimiento.

LA FLEXIBILIDAD

La **flexibilidad** es entendida como la “capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación”.

Una de las **clasificaciones** más comunes de flexibilidad es la siguiente:

- **Flexibilidad anatómica:** es la capacidad de distensión de músculos y ligamentos, esta flexibilidad es la que da la posibilidad de alcanzar la amplitud de un determinado movimiento a partir del grado de libertad que posea la articulación de forma natural.
- **Flexibilidad activa:** se trata de la amplitud máxima que consigue la articulación o la amplitud de movimiento que puede conseguir una persona sin ayuda externa, este tipo de flexibilidad solo se consigue con lo que se conoce como contracción y distensión voluntaria de los músculos.
- **Flexibilidad pasiva:** hace referencia a la amplitud máxima de una articulación o de un movimiento a través de la acción de fuerzas externas.

Respecto a la **evolución** de la flexibilidad sería la siguiente: desde el nacimiento hay altos niveles, más del 90%, durante la pubertad decrece hasta el 70% y de los 30 años en adelante baja considerablemente si no se trabaja de manera habitual.

¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN FÍSICA?

La educación física es una disciplina que trata de ofrecer una **educación integral sobre el cuerpo humano** contribuyendo al cuidado de la salud.

Con la materia de educación física se busca **educar a los individuos en el uso de su propio cuerpo**, enseñándoles a mantener su salud física y corporal. Además, reciben formación sobre los diferentes deportes que existen lo que puede ayudarles a practicarlos de forma segura.

En las clases de educación física se aprende a llevar a cabo diferentes actividades que requieran de un esfuerzo físico sin dañarnos, a ejercitar el cuerpo y conocer nuestras limitaciones y logros.

¿Cuál es la importancia de la educación física?

La educación física se contempla como un **área esencial de la formación educativa** por todo lo que aporta a las personas. Lo más básico sería recalcar que ayuda a mantener la salud gracias al ejercicio físico, pero vas allá y aporta otro tipo de ventajas muy importantes para el desarrollo integral de las personas.

A través de la educación física se aprenden ciertos valores como la responsabilidad, la solidaridad, la tolerancia y el respeto.

Algunos de los **beneficios que aporta la educación física** son:

- Combate el sedentarismo
- Muestra los beneficios de una vida activa
- Enseña a trabajar en equipo
- Aumenta la creatividad
- Muestra maneras de aprovechar el tiempo libre
- Ayuda a disminuir la ansiedad, el estrés o la depresión.

¿Cuáles son los fines de la educación física?

El objetivo de la educación física es que los alumnos sean capaces de **desarrollar sus competencias físicas** y que tengan **conocimiento sobre los movimientos que realizan**. El fin de la educación física es que aprendan a desarrollar actividades relacionadas con un estilo de vida saludable.

¿Cuál es la diferencia entre gimnasia y educación física?

La educación física es una asignatura dentro del currículo escolar y engloba un **conjunto de disciplinas y ejercicios que persiguen el objetivo de lograr el desarrollo integral de los individuos**. En esta práctica se trabajan todas las capacidades: motoras, sociales, afectivas y cognitivas.

La gimnasia, por su parte, es un deporte que trata de diferentes ejercicios acompañados de música. La gimnasia puede formar parte de la educación física y existen diferentes tipos:

- Gimnasia rítmica
- Gimnasia artística
- Gimnasia acrobática
- Gimnasia aeróbica

PARTES DE UNA CLASE DE EDUCACION FISICA.

CALENTAMIENTO O ENTRADA EN CALOR: La noción de entrada en calor se utiliza en el ámbito del deporte para nombrar a los movimientos corporales que una persona debe llevar a cabo antes de realizar una actividad física intensa, con el objetivo de desentumecer las articulaciones y los músculos y así minimizar el riesgo de lesión.

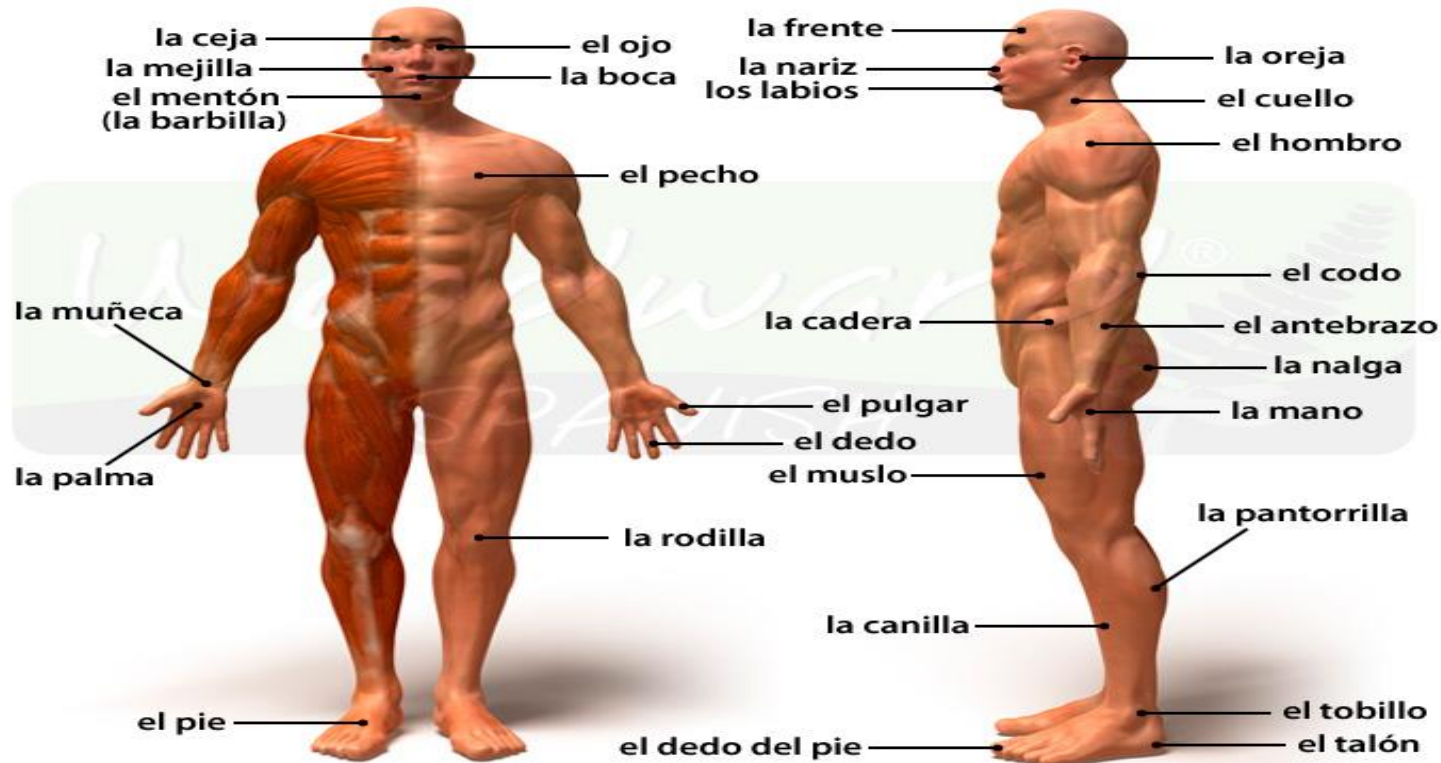
PARTE PRINCIPAL O FUNDAMENTAL: Es aquella en la que se desarrolla la capacidad o el tema central de la clase, según el contenido. Es en esta fase cuando se realizan las actividades de mayor intensidad; se deben cuidar al máximo los aspectos relativos a las cargas de esfuerzo y a sus correspondientes descansos o recuperaciones. También se da lugar en esta fase al deporte recreativo

VUELTA A LA CALMA: Se realiza cuando vamos finalizando la actividad física. Son todos los ejercicios realizados para reducir progresivamente la intensidad del esfuerzo. Los principales objetivos de la recuperación son: Normalizar las funciones orgánicas y el equilibrio homeostático general. Restablecer los sustratos energéticos y sobre compensar el organismo. Dura aprox. 5 a 10 minutos. La práctica de los ejercicios de vuelta a la calma, aflojamiento, o enfriamiento son muy importantes de realizar al terminar una actividad, es decir no podemos parar una actividad de golpe, ya que esto no es saludable. Siempre se habla de la importancia del calentamiento antes de empezar una práctica física, pero al igual que la adaptación al ejercicio antes; también lo son aquellos que se deben de realizar de una forma progresiva es decir de más a menos en intensidad y específica según el ejercicio realizado, esto evitará que existan lesiones y facilitará la recuperación post esfuerzo.

PARTES DEL CUERPO

El Cuerpo Humano

Parts of the Body in Spanish



GRANDES GRUPOS MUSCULARES DEL CUERPO HUMANO



SISTEMA MUSCULAR DEL SER HUMANO: PRINCIPALES MÚSCULOS DEL CUERPO QUE DEBES CONOCER.

En general, los músculos más relevantes del cuerpo son aquellos que necesitamos para movernos y realizar las acciones básicas de la vida diaria, como pueden ser andar, cargar peso o mantenernos erguidos. En este apartado veremos los músculos más importantes del cuerpo humano, teniendo en cuenta su relevancia para las actividades que realizamos cada día. También recomendaremos, durante la clase practica, el tipo de ejercicio adecuado para trabajar cada uno.

MÚSCULOS DE LA ANATOMÍA HUMANA: TREN SUPERIOR

Conoceremos los músculos de las diferentes partes del cuerpo. Empezaremos por el tren superior, una parte esencial de la anatomía humana muscular dado que es la que sostiene nuestra espalda, cabeza y brazos.

DORSALES

Los dorsales son músculos esenciales para la **extensión de la espalda, la aducción del brazo y la rotación del hombro**. Si buscas un ejercicio para fortalecer los dorsales, las **dominadas** son la mejor elección. Para realizarlas tan solo cuélgate de una barra elevada con las manos separadas al ancho de los hombros y luego levanta el cuerpo hacia arriba hasta que la barbilla esté sobre la barra.

FLEXORES Y EXTENSORES DE MUÑECA Y MANO

Estos músculos están ubicados en el antebrazo y son **responsables de controlar los movimientos de la muñeca y la mano**. Para ejercitar estos músculos tan solo tendrás que apoyar el brazo con la palma hacia arriba y flexionar y extender la muñeca hacia arriba y hacia abajo. Si este ejercicio es muy fácil, puedes incluir una mancuerna de peso ligero para mayor resistencia.

SERRATO ANTERIOR

El serrato anterior es un músculo ubicado en la parte lateral del tórax y es **esencial para movimientos como la elevación del brazo**. Para entrenarlo, tan solo colócate en posición de **flexión** con las manos apoyadas en una pared, manteniendo los codos ligeramente flexionados. Realiza flexiones manteniendo la escápula contraída. Este ejercicio activa el serrato anterior al estabilizar y mover las escápulas.

PECTORALES

El principal grupo de músculos del pecho son los pectorales. Conseguir un buen desarrollo en estos músculos del cuerpo es muy **importante** porque **fortalece la parte superior interna del cuerpo**. El pecho es una parte muy visible y que, además, **ayuda a mejorar todos los movimientos y técnicas requeridas en muchas actividades físicas**.

TRAPECIOS

Ubicado **entre los hombros y el cuello se encuentra el trapecio**. El trapecio es el encargado de **controlar los omóplatos y las escápulas**, y es fundamental para **movimientos como el encogimiento de hombros y del cuello**, lo que nos ayuda a llevar a cabo **diferentes movimientos y actividades diarias**. También sirve de apoyo para hacer **levantamientos por encima de la cabeza**. Haciendo elevaciones laterales con mancuernas, los podrás tonificar.

ABDOMINALES

Los abdominales son unos de los músculos más trabajados en las salas de gimnasio. Estos **ayudan a proteger los órganos de la parte interna y mejoran la respiración**. Son un grupo muscular importante para **mantener una buena postura** y potenciar los movimientos de otros grupos musculares. El mejor ejercicio para ejercitar estos músculos del cuerpo sin lesionar el cuello ni las lumbares es la plancha.

BÍCEPS

Los bíceps se encuentran en la zona superior y delantera del brazo. Estos músculos del cuerpo son los encargados de **controlar el movimiento de las articulaciones del codo y del hombro** que permite **mover los brazos** arriba o abajo y de un lado a otro lado. El curl de bíceps con mancuernas es perfecto para trabajarlo.

TRÍCEPS

En la parte posterior y superior del brazo se encuentran los tríceps. Estos músculos del cuerpo **permiten equilibrar la articulación del hombro y ayudan a encauzar la articulación del codo**.

El tríceps es muy utilizado para **movimientos como lanzar cosas, empujar, escribir y dibujar**. Los fondos en barras paralelas o en un escalón harán que los desarrolles.

DELTOIDES

El deltoides se utiliza en cualquier movimiento que incluya un levantamiento de peso. **Proporcionan apoyo al transportar objetos y otras actividades de la vida cotidiana**. En los entrenamientos, a la hora de realizar elevaciones laterales y frontales con mancuernas, la función del deltoides es **mover el brazo hacia arriba para completar el movimiento**.

MÚSCULATURA DE UN HUMANO: TREN INFERIOR

En este apartado, veremos los músculos de la parte inferior del cuerpo, encargados de mantenernos erguidos, caminar y levantar peso en caso necesario.

ISQUIOTIBIALES

Los isquiotibiales son un grupo de tres músculos en la parte posterior del muslo y son **cruciales para la flexión de la rodilla y la extensión de cadera**. Para fortalecerlos puedes realizar repeticiones en una prensa de piernas o sentadillas.

GLÚTEOS

Los glúteos desempeñan un papel importante en la **extensión de la cadera y la estabilización de la pelvis**. Para ejercitarlos el mejor ejercicio son las **sentadillas**, aunque existen otros como el **punto de glúteo**.

TIBIALES ANTERIORES

Los tibiales anteriores están ubicados en la parte frontal de la espinilla y son responsables de la **dorsiflexión del tobillo**. Para ejercitar estos músculos tan solo **siéntate en una silla con los pies apoyados en el suelo y levanta los dedos hacia arriba**, manteniendo los talones en el suelo.

ABDUCTORES Y ADUCTORES DE CADERA

Los abductores de cadera son un grupo de músculos en la parte interna del muslo que **facilitan la abducción de la cadera**. Para ejercitar los **abductores de cadera**, acuéstate de lado con las piernas extendidas. Levanta la pierna superior hacia arriba, manteniendo el cuerpo alineado. Para los **aductores de cadera**, la **sentadilla sumo** es un ejercicio muy eficaz.

ROTADORES DE CADERA

Los rotadores de cadera, como su nombre indica, **hacen que la cadera rote**. Para ejercitarlos tan solo tendrás que acostarte de lado con las rodillas dobladas y **levantar la rodilla superior girando la cadera**.

SARTORIO

El sartorio es un músculo largo que cruza el muslo y ayuda en la **flexión de la cadera y la rodilla**. Para ejercitar este músculo las **zancadas** serán el mejor ejercicio.

CUÁDRICEPS

Son de los **músculos del cuerpo más importantes y también los más potentes**. Sin ellos no podríamos hacer algo tan básico y necesario como andar. Se encargan de **soportar el peso de nuestro cuerpo** y ponernos en movimiento. Podemos fortalecerlos con las sentadillas.