

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

**Curso: 3° año Ciclo Básico.**  
**4ª año Ciclo Orientado.**

**CUATRIMESTRE N° I**

- Educación Física. Objetivo.
- Desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas: Clasificación y ejemplos.
- Participación activa en **prácticas corporales seguras**, tendientes al **cuidado del propio cuerpo** y a una **vida saludable**.
- Reglamentos del deporte (*reglas acordadas por la docente*)
- Prácticas deportivas: Voley / Futbol / Basquet.
  - Conducción.
  - Pases – Saques - Recepción.
  - Tiro a portería.
  - Dribling.
  - Diferentes situaciones de juego.

## CUATRIMESTRE N° II

- Diferenciar las partes de la clase y su importancia: **Entrada en Calor, P. Principal. Elongación.**
- Práctica de variados **juegos deportivos – recreativos, competencias deportivas** valorando la participación y el desafío de superación personal.
- *Reglamentos del deporte (reglas acordadas con la profe)*
- Handbol / Futbol / Basquet:
  - Pases.
  - Recepción.
  - Lanzamientos.
  - Circuito de habilidades.
  - Dribling.
  - Situaciones de juego.
- Participación en **actividades corporales y deportivas** en el **ambiente natural** y otros, promoviendo la construcción de **estilos de vida activos y saludables.**

## ¿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

## 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

## Recomendaciones para la práctica de actividad física saludable

Hacer ejercicio, practicar un deporte y estar físicamente activo es una oportunidad para cuidar nuestra salud y mejorar tanto nuestra condición física como mental. Hay evidencias claras de que realizar actividad física contribuye de manera efectiva a mejorar nuestra salud y evitar o paliar muchas enfermedades y problemas de salud. De forma adaptada a nuestra edad, todos podemos incorporar este hábito saludable en nuestra rutina diaria, tanto si practicas por primera vez o lo retomas después de un tiempo sin realizar ninguna actividad física. ¡Sigue nuestras recomendaciones y disfruta al máximo de los beneficios que te aportará!

### Recomendaciones Generales

Para alcanzar las recomendaciones de una práctica de actividad física saludable, es muy importante tener en cuenta tres aspectos básicos: hacer ejercicio regularmente, reducir el tiempo de actividades sedentarias, e interrumpir los períodos sedentarios (evitando estar en la misma postura sentados mucho tiempo, haciendo breves sesiones de estiramientos o dando un breve paseo).

Las actividades sedentarias son aquellas que requieren poco movimiento y por tanto muy poco gasto de energía, tales como desplazarse en automóvil, permanecer sentado viendo la televisión o frente a otras pantallas: teléfonos móviles, ordenadores, tabletas, videojuegos...

**Reducir el tiempo total dedicado a actividades sedentarias debe ser un objetivo para todos, independientemente de tus hábitos de ejercicio.**

¿Qué debo tener en cuenta a la hora de realizar actividad física?

Si se practica o se decide practicar una actividad física es necesario tener en cuenta una serie de recomendaciones útiles recogidas de la experiencia deportiva:

- Busca tu propia motivación y planifica tus actividades de acuerdo a tu condición física.
- Solicita una valoración médica previa para conocer tu forma física antes de programar el ejercicio, especialmente si has padecido o padeces alguna enfermedad.
- Plántate objetivos razonables y elige actividades de intensidad, volumen y frecuencia acorde a éstos.

- Planifica cómo alcanzar de forma progresiva las recomendaciones de actividad física:
  - Analiza cuál es el nivel de actividad del que partes.
  - Plantéate cuáles son los pros y contras.
- Practica de forma regular la actividad física que escojas. Es importante que te resulte satisfactoria y divertida.

Además de hacer ejercicio físico planificado es importante que **permanezcas activo** el resto del día: pasea, utiliza las escaleras, utiliza medios de transporte activos durante tu tiempo libre.

**Haz ejercicio, lleva una vida activa y reduce el sedentarismo: son hábitos beneficiosos para tu salud.**

## **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.

## Educación Física: Juegos y deporte recreativo

En los últimos años, los juegos recreativos dentro de las clases de Educación Física han ganado protagonismo. El deporte recreativo, junto con otras actividades recreativas son hoy el fundamento y soporte de una clase de Educación Física. Está clara su importancia en el ámbito educativo y en nuestra vida en general. Sin embargo, a medida que crecemos los dejamos de lado.

Por todo ello, se merecen estas líneas, donde nos adentramos en el concepto de “juegos recreativos”, ponemos en relieve sus beneficios y aportamos ideas para todo aquel que esté interesado en la docencia dentro del área deportiva.

### ¿Qué son los juegos recreativos en Educación Física?

Los juegos recreativos son actividades físicas en las que el objetivo principal es entretener a los jugadores, proporcionando placer y diversión. En este conjunto de actividades también se incluyen deportes recreativos, como pueden ser fútbol, fútbol sala, voleibol y baloncesto, con la diferencia de que se practican olvidando el espíritu competitivo y, a cambio, se enfocan pensando en participar y divertirse.

En el ámbito de la Educación Física, a menudo los juegos recreativos se asocian solo a los deportes aunque, tal como acabamos de exponer, pueden incluir otras muchas actividades.

### Tipos de juegos recreativos

La clasificación de los juegos recreativos se puede realizar aplicando diferentes criterios. Así, podemos distinguir entre juegos recreativos al aire libre o de interior, juegos recreativos para diferentes edades, juegos recreativos que se practican de forma individual o colectiva, etc. Sin embargo, nos vamos a centrar en la clasificación de juegos recreativos más extendida, puesto que incluye tres grandes bloques:

**Juegos tradicionales:** Los juegos tradicionales son aquellos que están vinculados a las famosas fiestas de los pueblos o a los días festivos del calendario nacional. Este tipo de juegos recreativos han formado parte de la niñez de generaciones pasadas y contribuyen a fortalecer los lazos familiares. En este grupo se incluyen las carreras de sacos y subir a la cucaña, entre muchos otros.

## **ACTIVIDADES CORPORALES Y DEPORTIVAS EN EL AMBIENTE NATURAL.**

Las actividades en la naturaleza comprenden todas aquellas actividades de permanencia y supervivencia en la naturaleza como el senderismo y la acampada, pero también un amplio abanico de actividades físico-deportivas como las carreras de orientación, rafting, escalada, etc.; que tienen como denominador común el uso y disfrute de la naturaleza basado en su respeto, cuidado y protección.



## CLASIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL:

Estas actividades las podemos clasificar según el medio en que se realiza:

- Medio terrestre: senderismo, acampada, orientación, trail, escalada, montañismo, esquí, bicicleta de montaña, etc.
- Medio acuático: vela, piragua, submarinismo, esquí acuático, windsurf, etc.
- Medio aéreo: paracaidismo, ala delta, ultraligero, parapente, etc.

## NORMAS BÁSICAS DE SEGURIDAD Y PROTECCIÓN:

La naturaleza es en muchos casos un entorno desconocido en el que nos comportamos como lo hacemos habitualmente en la ciudad, lo que puede provocar situaciones de riesgo para el entorno e incluso para nuestra seguridad personal; es por ello que debemos tener en cuenta una serie de precauciones:

- Conocer las **previsiones meteorológicas**, saber si hará frío, calor, habrá nieve, lluvia o viento para programar las actividades y adaptarlas a las mismas.
- Hemos de **programar la actividad** considerando todos los detalles y eventualidades que pudieran suceder, siendo fundamental el conocer y dominar las **técnicas básicas de orientación**, pues uno de los grandes riesgos en la naturaleza es el perderse, puesto que no hay señalización de calles, ni nadie a quien preguntar.
- Llevar una **indumentaria** adecuada, lo que supone considerar el lugar donde vamos, la época en que vamos, la climatología prevista, así como las actividades a desarrollar. Será de gran importancia llevar suficiente ropa de abrigo, impermeable y elegir el calzado adecuado (cómodo, ligero y confortable).
- No se debe tirar la **basura** al suelo, ni siquiera enterrarla, pues aunque sea biodegradable la naturaleza se deteriora y tarda mucho tiempo en descomponerla.

- No se debe matar pequeños **animales e insectos** pues son tan importantes en la cadena biológica como aquellos animales en vía de extinción, que por supuesto son especies protegidas.
- No se debe arrancar **ramas o plantas**, pues degradaremos el terreno y el entorno.
- Nunca se debe encender **fuego**, excepto en los lugares habilitados para ello, puesto que corremos el riesgo de provocar un incendio. Es importante no tirar vidrios o colillas pues pueden constituir el inicio de un fuego.