

Educación Física



Nombre: _____

Curso: _____

División: _____



CONTRATO PEDAGÓGICO

DOCENTE:.....

CURSO:.....

La institución deportiva CPC (Concepción Patín Club), donde se realizan las prácticas de Educación Física, es una extensión edilicia del colegio.

El colegio se hace responsable de los estudiantes una vez que ingresan al predio. Es responsabilidad del colegio el cuidado de los estudiantes durante el desarrollo de las actividades en el interior del mismo (CPC). El cuidado de los estudiantes durante los traslados para el ingreso y para la salida de los recorridos hacia y desde estas actividades a sus hogares, es responsabilidad de los señores padres.

El alumno se compromete a:

*Expresarse respetuosamente con el docente como así también con sus compañeros y con los equipos directivos y personal en general procurando un clima de aula positivo.

*Puntualidad en el ingreso a la clase, con una tolerancia de 5 a 7 minutos. Luego de ese horario se considera media falta. Al finalizar la clase no podrá permanecer en el club, debiendo retirarse del mismo.

*Participar activamente en clases, tener buena conducta, que implique entre otras actitudes: no interrumpir al docente o compañeros que están exponiendo, acatar las consignas de trabajo que propone el docente, responsabilizarse por el cumplimiento de las tareas solicitadas por el docente.

* Cuidado de elementos materiales de Educación Física, y también de las instalaciones.

*Integrarse con una participación activa y responsable en los proyectos propuestos por el docente.

* Mostrar respeto ante las dificultades ajenas, respeto entre sus pares: no burlarse de sus compañeras, ser solidarias y cooperar.

*Comprometerse no faltar para las evaluaciones prácticas y/u orales, y ser responsable con el cumplimiento de las actividades para el aprendizaje.

*Traer todos los días de clase el cuaderno de comunicaciones y el cuadernillo de la materia, con notas individualizadas y promediadas con el resto de las calificaciones obtenidas, como para la determinación del promedio de cada cuatrimestre, así como es requisito obligatorio su presentación al momento de rendir en las instancias de recuperación. Es indispensable traer los elementos para el aprendizaje; (uniforme de Educación Física)

*Pedir y completar la tarea, en caso de ausencia (aunque fuera justificada), la inasistencia a clase no justifica la falta de estudio e incumplimiento en las tareas.

*No usar dispositivos electrónicos como equipos de música y/o parlantes. salvo que el profesor lo autorice y requiera para actividades estrictamente pedagógicas. El uso del Celular queda estrictamente prohibido, ya que no se utilizará para actividades en la clase, no está permitido ingresar a ningún tipo de redes (Facebook, Instagram, WhatsApp, Juegos), sacar fotos, selfies, filmar una clase; ya que será motivo para ser sancionados.

*Asistencia a clase con al menos un 80% de asistencia. Para los estudiantes que no alcancen este mínimo de asistencias implicará una reducción en la calificación actitudinal (excepto en los casos motivados en temas de salud o razones de fuerza mayor debidamente justificadas).

*Mostrar buena predisposición para colaborar en la organización de los actos escolares, cuando sea solicitada su cooperación para este fin.

*Respetar los tiempos de consulta al docente y que las mismas sean apropiadamente formuladas en los horarios de clase.

*Presentar las autorizaciones firmadas por los adultos responsables en tiempo y forma en los casos de salidas didácticas o actividades escolares extra-áulicas.



EL docente se compromete a:

- *Respetar al estudiante y a su familia.
- * En la puerta de ingreso estará el preceptor, recibiendo a los alumnos con una tolerancia de 5 minutos desde el comienzo de la clase, luego de estos 5 minutos, el estudiante ingresará por su cuenta.
- *Reconocer al estudiante como un sujeto de derecho que requiere atención y dedicación para alcanzar el desarrollo de sus capacidades a través del proceso de enseñanza y aprendizaje de calidad.
- *Asegurarse que, al término de la clase, el espacio ocupado en el club quede ordenado y limpio.
- *Generar un ambiente propicio para el aprendizaje incentivando a la participación de cada alumno, a despertar el interés y curiosidad por las practicas físicas.
- *Asegurar un trato respetuoso hacia sus estudiantes.
- *Preparar las clases con actividades que promueven el desarrollo de distintas habilidades.
- *Notificar por escrito al menos con una semana de anticipación a la fecha de la evaluación, y posteriormente las calificaciones obtenidas en las evaluaciones.
- *Elaborar consignas claras y explicitar los criterios de evaluación en las pruebas.
- *Ponderar el trabajo del alumno teniendo en cuenta su desempeño y predisposición.
- *Utilizar variedad de recursos didácticos.
- *Proponer proyectos escolares que impliquen la participación de los estudiantes e incentivarlos a intervenir en la organización de los actos escolares.
- *Formular proyectos de articulación entre años y/o niveles de manera de facilitar los aprendizajes. *Notificar a los padres sobre el desempeño escolar de sus hijo/a consignando la información en la plataforma en tiempo y forma.

Los adultos responsables se comprometen a:

- *Revisar con frecuencia el cuaderno de actividades de la materia.
- *Firmar las autorizaciones requeridas por el docente para la asistencia de su hijo/a en la participación de actividades extra áulicas o salidas.
- *Mantenerse atentos a los comunicados del docente y al seguimiento de desempeño académico de su hijo/a. a través de la plataforma institucional y/o cuaderno de comunicaciones.
- * Avisar a preceptores por inasistencias y justificarlas mediante certificados.
- *Asegurarse de que su hijo/a complete las actividades y se informe de lo solicitado cuando no pueda asistir a clase. *Dirigirse con respeto al docente, como así también al resto del personal, transmitiendo sus inquietudes por los medios y momentos apropiados
- *Incentivar a su hijo/a para que estudie y cumpla con sus obligaciones necesarias para el aprendizaje.
- *Asegurarse y facilitar a que su hijo/a cumpla con los materiales, cuaderno , uniforme, fotocopias cuando sean requeridas y demás elementos de importancia para su bienestar escolar.



CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

Sres. padres: se realizará un seguimiento permanente de su hija, teniendo en cuenta para su evaluación los siguientes criterios.

- ✓ Participación en clases de forma activa y disciplinada.
- ✓ Excelente comportamiento manifestado en clases, que incluye: respeto hacia el docente y sus indicaciones, no está permitido ningún tipo de agresión física ni verbal, entre pares, y docente. Cuidado del vocabulario utilizado en la clase.
- ✓ Cumplimiento diario con el material de estudio antes nombrado.
- ✓ Presentación y cuidado personal. Uniforme de educación física (remera blanca, pantalón azul, medias y zapatillas discretas) e higiene personal.
- ✓ No uso de piercing, aros, expansores, pulseras, relojes, anillos, collares, uñas largas y todo objeto accesorio de moda, que comprometa la seguridad individual o colectiva de las alumnas. Caso contrario de no adherir a esta norma, corresponde un AUSENTE CON PRESENCIA, sin poder retirarse de la clase.
- ✓ Cumplimiento, en el tiempo solicitado, de la presentación de la Ficha Médica. Caso contrario corresponderá AUSENTE CON PRESENCIA, sin poder retirarse de la clase.

LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN SERÁN:

- ✓ Evaluaciones físicas/prácticas y teóricas, individuales y en grupo, que se anunciarán con una semana de anticipación como mínimo.
- ✓ Trabajos prácticos individuales y/o grupales, en forma oral o escrita.
- ✓ Asistencia 80%. En caso de inasistencia a una evaluación, la ausencia será justificada mediante certificado médico, o por causa GRAVE aducida por el padre/madre/tutor, dentro de las 24hs. de la inasistencia. De no ser así corresponde calificación 1(uno). Justificada o no justificada, la alumna será evaluada en la próxima clase, en la modalidad que la profesora crea conveniente.
- ✓ En caso de mesas de examen en instancias de diciembre, febrero, previas y/o extraordinarias, se evaluará de manera teórica y práctica, debiendo tener una calificación de 6 o más en cada una de las recién mencionadas, para poder estar aprobados.

Firma del alumno: Firma del Padre /madre/tutor.....

Firma del docente:.....

LA EDUCACIÓN FÍSICA

La educación física es una disciplina que ofrece una educación integral del ser humano contribuyendo al cuidado de la salud.

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.



Anatomía del cuerpo humano.



¿Sabías que tienes más de 600 músculos en el cuerpo?

Te ayudan a hacerlo casi todo, desde bombear sangre por todo tu cuerpo hasta levantar tu pesada mochila. Tú controlas algunos de esos músculos, mientras que otros, como el del corazón, hacen su trabajo ellos solos sin que tú tengas que pensar en ello.

- Es por eso que el entrenamiento muscular y la actividad física son tan importantes para nuestro cuerpo.



Importancia de la educación física...

Las finalidades de la educación y de la educación física son similares, entre ellas se encuentran el desarrollo del individuo y la preparación para una vida con responsabilidades de acuerdo a las costumbres y pensamientos de cada institución. La formación de hábitos en la actividad física será de gran ayuda para el estudiante, pues algunos beneficios que se le pueden atribuir a la educación física son: es la única asignatura escolar que se centra en el cuerpo, la actividad, el desarrollo físico y la salud, ayuda a fortalecer el respeto por el propio cuerpo y el de los demás, contribuye a fortalecer la [autoestima](#) y el respeto por sí mismo, desarrolla la conciencia social al prepararlos en situaciones de competición para afrontar la victoria y derrota, así como para la cooperación y compañerismo, proporciona habilidades y conocimientos que pueden utilizar en la vida laboral, es una de las pocas asignaturas que se preocupa por el desarrollo integral de la persona, es decir, desarrolla las áreas social, afectiva, psicomotora y cognitiva.

La educación física además de favorecer el conocimiento y la teoría también debe favorecer el crecimiento íntegro de los educandos, para ello debe brindar mayor importancia a la educación en valores que dignifique a los estudiantes como personas.

Algunos de los beneficios del ejercicio y desarrollo físico en toda la edad escolar:

- Combate el sedentarismo.

- Ayuda a la regulación del peso corporal evitando la obesidad.

- Previene enfermedades degenerativas y cardiovasculares.

- Aumenta la creatividad.

- Ayuda a disminuir la ansiedad, el estrés o la depresión.



- Enseña a trabajar en equipo.

- Muestra maneras de aprovechar el tiempo libre.



Diferencias entre Gimnasia y Educación Física

La Educación Física es un espacio 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.**

Lectura

La actividad física, aliada de la salud mental

Al hacer ejercicio estimulamos la liberación de endorfinas en nuestro cerebro, las cuales se segregan durante y después de realizar ejercicio físico e inducen a un estado de mayor felicidad y bienestar emocional.



Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), la inactividad física es ya una pandemia global con importantes consecuencias para la salud y economía de todo el mundo.

Datos recolectados a nivel mundial indican que el aislamiento social obligatorio que trajo la COVID-19 impactó drásticamente en los niveles de actividad física de la población y, como consecuencia, en la salud mental.

La actividad física contribuye a la prevención de los desequilibrios psicológicos pues brinda un bienestar mental y aumenta la calidad de vida. Asimismo, combate el sedentarismo, el cual predispone al padecimiento de enfermedades coronarias y neurovasculares.



Pero, ¿qué relación existe entre la actividad física y la salud mental? Al hacer ejercicio estimulamos la liberación de endorfinas en nuestro cerebro, las cuales se segregan durante y después de realizar ejercicio físico e inducen a un estado de mayor felicidad y bienestar emocional.

El ejercicio es muy recomendable para los estados de ansiedad y depresión pues ayuda a reducir la tristeza, relaja e impacta positivamente en la calidad de vida de la persona.

Además, mejora la autonomía y autoestima, la memoria, la agilidad mental, y promueve sensaciones como el optimismo o la euforia. De igual forma, alivia y reduce el estrés, ralentiza y previene el deterioro cognitivo, y combate los trastornos del sueño como el insomnio y somnolencia.

Con todos estos beneficios, la actividad física permite mantener un equilibrio en nuestra salud mental.

No obstante, el deporte es una opción aún mejor, siempre que se realice al menos tres o cuatro veces por semana. Si se desea incrementar el nivel de intensidad y no se ha realizado deporte antes, es aconsejable someterse a un chequeo médico para evaluar qué tipo de ejercicio es el más adecuado.



Deportes colectivos e individuales: definiendo conceptos

Quando nos planteamos practicar ejercicio físico, ya sea de manera *amateur* o con vistas a dedicarnos a ello profesionalmente, nos suelen asaltar dudas sobre qué tipo de deporte escoger: deporte colectivo, deporte individual...

Muchos son los aspectos personales que valoramos para decantarnos por uno u otro: personalidad, carácter, competitividad, afán de superación, etc. Los deportes colectivos e individuales poseen innumerables ventajas y beneficios para la salud y, sin embargo, unos son más recomendables que otros para cada persona.

Antes de entrar en detalle sobre las diferentes disciplinas que podemos encontrar en los deportes de equipo e individuales, es imprescindible entender a qué nos referimos cuando hablamos de cada una de estas tipologías.

El deporte individual es aquel en el que los deportistas compiten de forma individual, no forman equipo con otros deportistas y no requieren de acompañamiento de otras personas para llevar a cabo la actividad deportiva.

En el deporte colectivo, deporte en grupo o deporte en equipo, en cambio, varios deportistas colaboran hacia un objetivo común, como puede ser alcanzar una buena marca o marcar un tanto al equipo contrario.

Dentro de la categoría de los deportes colectivos existe una gran variedad de disciplinas, como las siguientes:



- Fútbol
- Baloncesto
- Voleibol
- Waterpolo
- Béisbol
- Balonmano
- Hockey
- Acrosport
- Rugby
- Tenis o bádminton (dobles)

Estas son tan solo algunas de las opciones que podemos encontrar al hablar sobre la práctica de un deporte colectivo. No obstante, hay muchos más deportes en equipo que puedes llegar a practicar, con el debido entrenamiento.

En cuanto a los deportes individuales, existe también una amplia variedad de opciones. A continuación, enumeramos algunas de las que disfrutan de un mayor número de adeptos:

- Running
- Ciclismo
- Natación



- **Senderismo**
- **Karate, Judo o Boxeo**
- **Atletismo**
- **Tiro con arco**
- **Golf**
- **Tenis o bádminton (individual)**
- **Esgrima**

Para seguir en el tema de las actividades física o deportivas, repasamos un concepto muy importante e imprescindible a la hora de realizar cualquier ejercicio programado:

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.



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.

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**

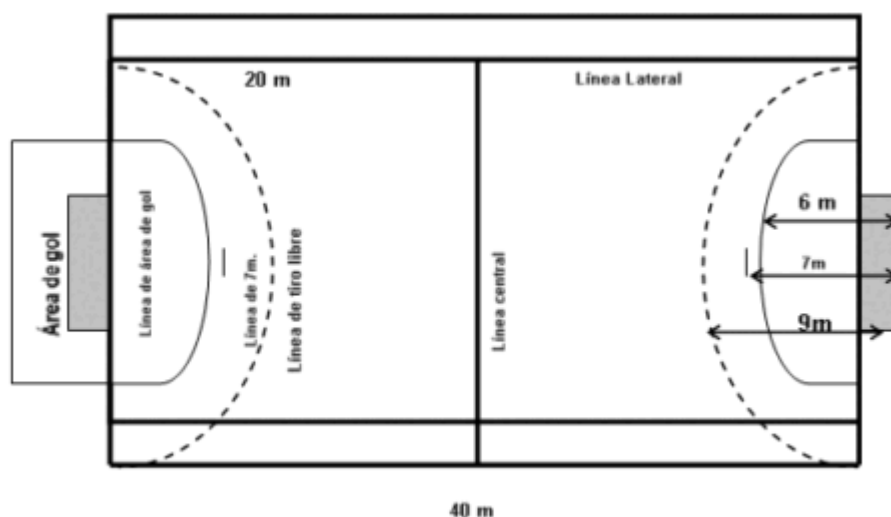


Handball y su Enseñanza

El Handball, hándbol o balonmano es un **deporte** en el que dos equipos compiten por el dominio de un balón inflado, empleando sus manos para controlarlo y arrojarlo dentro del arco del contrario, lo cual equivale a anotar un gol. Se juega tanto al aire libre como bajo techo y cada equipo está conformado por 7 jugadores en cancha por cada equipo.

Mas los jugadores suplentes que harían un total de 12 jugadores aproximadamente.

Dimensiones de la cancha





- La cancha de Handball mide 40 metros de largo y 20 metros de ancho, con una zona de portería de 6 metros de ancho y 2 metros de alto. Estas dimensiones son clave para la estrategia y el desarrollo del juego.
- El objetivo es lanzar la pelota a la portería contraria.
- No se puede tocar la pelota con el pie o con cualquier parte de las extremidades inferiores.
- No se puede pisar el área de portería o línea de 6 metros.
- No se puede dar más de 3 pasos sin botar el balón.
- El portero es el único jugador que puede tocar la pelota con los pies, pero solo dentro del área de la portería.
- Se producen faltas cuando un jugador no sigue las reglas del juego, como empujar, sujetar o golpear a un oponente.
- Un partido se compone de dos tiempos de 30 minutos, con un descanso de 10 minutos entre ambas mitades.

VOLEY

Primer momento y enseñanza del voleibol.

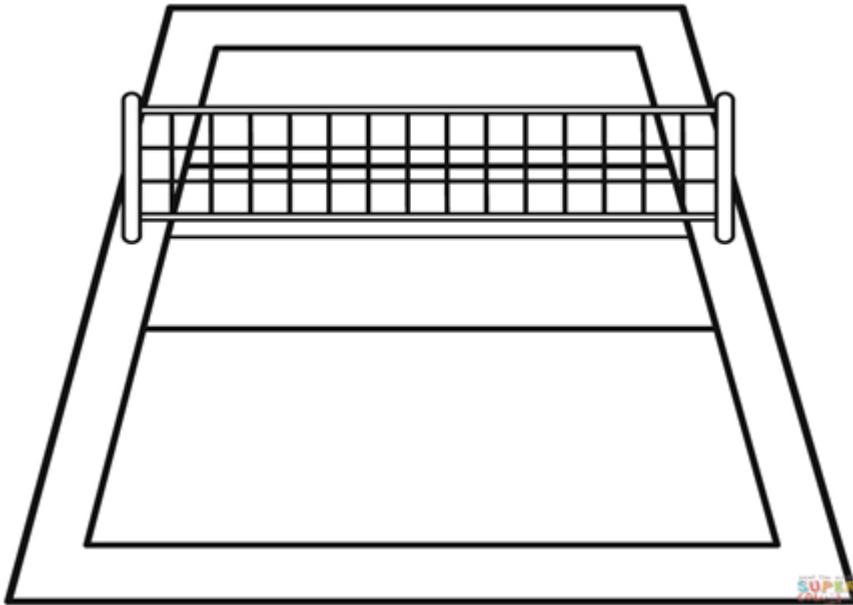


Es un proceso complejo de progresiones y objetivos variables según avanza el aprendizaje de los jugadores. Es un camino gradual y de habilidad con la consecuencia de un pensamiento táctico que presenta diferentes momentos con avances y retrocesos.

El vóley es un deporte anaeróbico que está compuesto por dos equipos, que está compuesto por 6 jugadores en cada equipo más 5 en el banco de suplentes.



Dimensiones de la cancha



- La cancha tiene una medida de 18mts. x 9mts., que está rodeado por una zona libre de un mínimo de 3mts.
- La red está ubicada en la línea central de la cancha cuyo borde superior se coloca a una altura de 2,43 mts para los hombres y 2,24 mts para las mujeres.
- **LA RED** mide 1m. de ancho y 9,50mts a 10 mts de largo.

FÚTBOL y su enseñanza.



El fútbol, o balompié es un deporte aerobico-anaerobico. De equipo, jugado entre dos conjuntos de 11 jugadores cada uno, mientras los árbitros se ocupan de que las normas se cumplan correctamente.

● Es, ampliamente, considerado el **deporte más popular del mundo**, pues lo practican unos 270 millones de personas.



CONSIDERACIONES ATENER EN CUENTA

- El balón debe ser esférico, tener una circunferencia entre 68 y 70 cm, y pesar entre 410 y 450 g.
- El campo debe ser rectangular, con dos líneas de gol cortas y dos líneas de toque largas.
- El juego comienza con un saque de centro desde el centro del campo.
- Los jugadores pueden patear, pasar o cabecear el balón.
- Los jugadores no pueden tocar el balón con las manos, excepto el portero dentro del área de meta.
- El equipo que más goles anote en el partido gana.
- Un gol es válido si el balón cruza completamente la línea de meta entre los postes verticales y por debajo del travesaño.

Atletismo

Las carreras son descritas como no técnicas, fundamentalmente porque correr es una actividad natural del ser humano.

El objetivo general de todas las carreras es maximizar la velocidad promedio de la carrera durante el trayecto de la misma. Para alcanzar este objetivo en las carreras de velocidad el atleta se debe concentrar en lograr y mantener la velocidad máxima.

La velocidad de carrera de un atleta está influenciada por la fuerza, potencia, movilidad y técnica de carrera. También son importantes la resistencia específica y las tácticas, aunque varía el grado de importancia desde las carreras de velocidad hasta las distancias máximas.

Test de 1000 metros.

Esta es una prueba indirecta, continua, constante y máxima de valoración del VO₂max. Consiste en recorrer 1.000 metros en el menor tiempo posible, pudiendo caminar o correr.

Al ser una prueba de distancia fija (1.000 m) y tiempo variable es sencillo obtener el resultado, ya que solamente hay que detener el cronómetro cuando el individuo atraviesa la línea final.



En el trabajo citado se ha validado esta prueba en 51 sujetos mejicanos, 31 hombres ($32,6 \pm 10,5$ años de edad) y 20 mujeres ($33,9 \pm 16,2$ años de edad) ninguno deportista. La fórmula desarrollada es la siguiente: $VO_{2max} = 71,662 - (5,850 \times TIEMPO)$ ($r = 0,88$) donde VO_{2max} en $ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$, TIEMPO en minutos (decimal) (Díaz F., et al. 2000). Además de ser un indicador validado para el VO_{2max} , esta prueba tiene la ventaja de que la velocidad promedio calculada puede utilizarse como VAM (Rubén Argemi, 2003), aunque siguiendo a Billat (2002) esto sólo sería verdadero para personas con tiempo límite bajo. Por lo que esta prueba debe utilizarse con cautela cuando se intente establecer una velocidad de referencia para dosificar los entrenamientos aeróbicos. Para calcular la VAM estimada con el test de 1.000 metros se realiza el siguiente procedimiento matemático: $V = e / t$ (V: velocidad; e: espacio; t: tiempo) $VAM (m/seg) = (1.000 m) / t$ (en segundos) Ejemplo: si el test se realizó en 3 minutos 35 segundos (3 minutos por 60 segundos = 180, más 35 = 215 segundos), $1.000 m / 215 s = 4,65 m/s = VAM$ (Velocidad Aeróbica Máxima) estimada.