



Educación Física





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.



EDUCACION FISICA 2025
Prof.: Gutierrez, Daniela.
López, Facundo.

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.



EDUCACION FISICA 2025

Prof.: Gutierrez, Daniela.

López, Facundo.

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:.....

¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN FÍSICA?

La educación física es una disciplina que busca ofrecer una **educación integral sobre el cuerpo humano**, desarrollando el potencial físico, mental y social de los estudiantes a través de la actividad física. Se enfoca en el cuidado de la salud, el desarrollo de habilidades motoras y la promoción de una cultura del movimiento saludable.

En **EDUCACIÓN FÍSICA** se busca **educar a los individuos en el uso de su propio cuerpo**, mejorando las capacidades físicas (fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad), las capacidades cognitivas (atención, memoria, percepción), las capacidades emocionales (control de la ansiedad, manejo del estrés) y las habilidades sociales (trabajo en equipo, respeto a los demás).

En las clases de educación física se aprende a llevar a cabo diferentes actividades que requieran de un esfuerzo físico sin dañarnos conociendo nuestras limitaciones y logros, la práctica de deportes, juegos y actividades recreativas en el tiempo libre.

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. 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, como la responsabilidad, la solidaridad, la tolerancia y el respeto; que dignifique a los estudiantes como personas.







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.

GIMNASIA Y EDUCACIÓN FÍSICA...¿ES LO MISMO?

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.

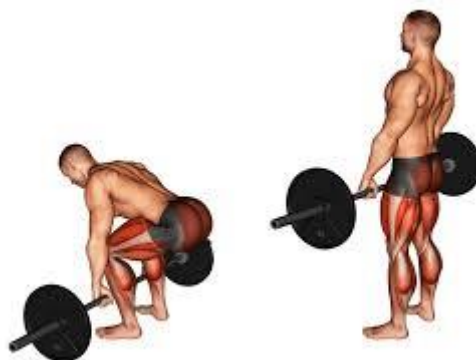
Cabe resaltar que las **capacidades físicas básicas** son entendidas como las “predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que son factibles de ser medidas y mejoradas”.

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 que posee una persona de resistir un peso o carga determinada, por ejemplo: un atleta realizando, pero muerto.





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.



ACTIVIDAD FISICA SALUDABLE

RECOMENDACIONES A LA HORA DE SU PRACTICA.

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.

Plantéate 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 sedentariismo, 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.

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 ello, ponemos en relieve sus beneficios. “**mejoramiento de la salud mental y el bienestar general, así como el fortalecimiento de las relaciones sociales y la cohesión comunitaria**”.



¿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 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, saltar la soga, el tejo entre muchos otros.

JUEGOS POPULARES: Los juegos populares están vinculados al ámbito colectivo y tienen que ver con modas, inventos de actualidad y sucesos que se producen al instante. Las reglas se pueden transformar y adaptar a las características de los jugadores. Se suelen incluir en el ámbito educativo. Ejemplo: el escondite, la rayuela, el juego de las sillas, son algunos de ellos.

JUEGOS AUTOCTONOS: los juegos autóctonos son aquellos que tienen lugar dentro de una localidad o región. Estos juegos a menudo son fruto de la transformación de juegos tradiciones o populares, dando paso a versiones diferentes hasta el punto de

originar un juego único. Los juegos concretos en los que se utiliza una cuerda para saltar acompañados de una canción particular, son ejemplos mas representativos.

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.

VOLEY

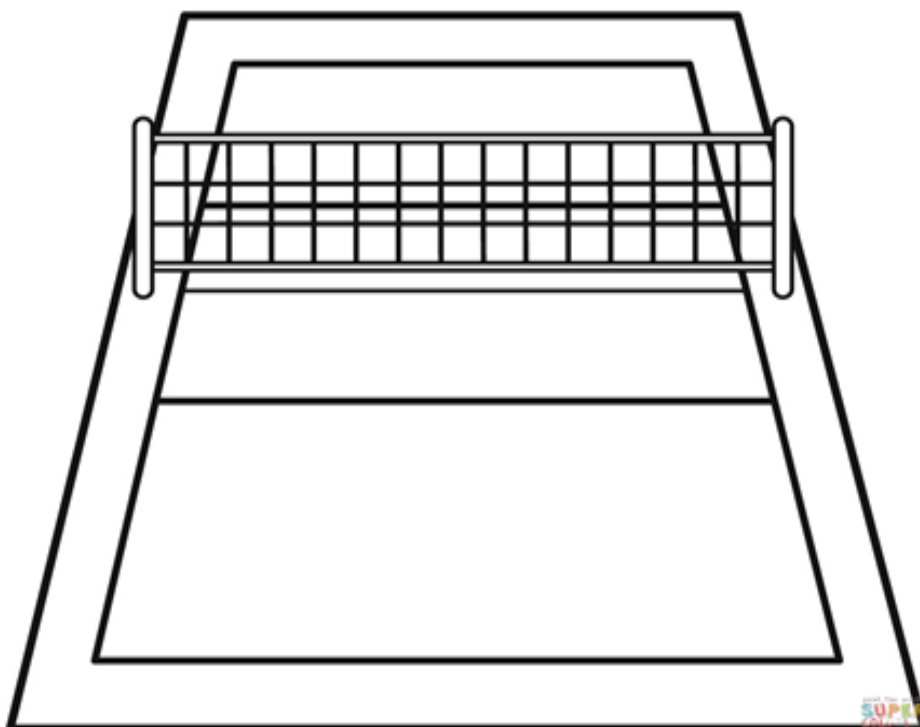
Primer momento y enseñanza del voley



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, integrados por **6** jugadores en cada equipo más 5 jugadores en el banco de suplentes.

Dimensiones de la cancha



- ✓ La cancha tiene una medida de **18m. x 9m.** que está rodeado por una zona libre de un mínimo de **3m.**
- ✓ 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 **9,50m** a 10 mts de largo.

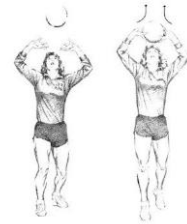
Que se necesita para comenzar a jugar:



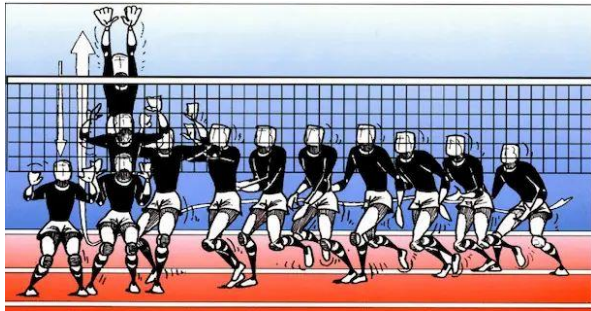
Se necesita lograr una comprensión de su lógica interna, para entender las reglas principales por tareas globales.

● ● Los tipos de golpes que existen en juego son:

● Toque de dedos: Es toque de vóley se realiza por encima de la cabeza golpeando la pelota con las yemas de los dedos. Es un golpeo bombeado y se utiliza en su mayor parte para colocar un balón al rematador. Una pelota bien situada, alta y cerca de la red, para que un compañero efectúe un mate, es una colocación. Este toque se utiliza cuando la pelota está controlada por tu equipo y lo consideremos el inicio del ataque.



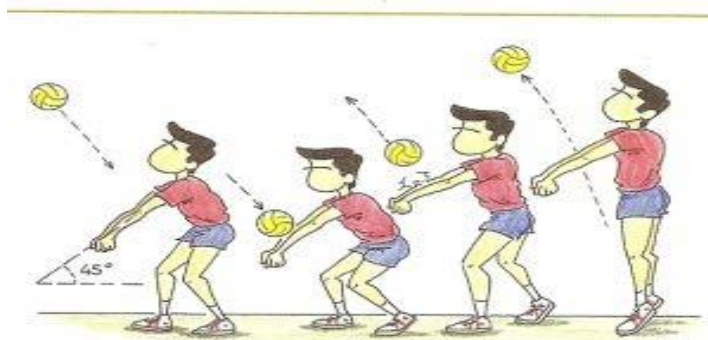
● El bloqueo: Es el movimiento defensivo por excelencia, es un tipo de toque que pretende detener el remate del equipo rival. Toda acción destinada a interceptar el ataque del equipo contrario, saltando junto a la red, con los brazos alzados y sin meterlos en el campo contrario. Está prohibido bloquear el saque adversario.



● El remate: La acción que pone fin a una jugada ofensiva. El jugador corre, salta y golpea el balón por encima de la red. La técnica de este golpe de gracia en el Voleibol es tomar impulso con las dos piernas y los dos brazos y finalmente rematar con un brazo.



● Toque de antebrazos: El toque de antebrazos es una técnica crítica en voleibol que debe ser dominada para alcanzar un buen nivel de juego. Se trata del gesto técnico más utilizado para la recepción del saque o la defensa del ataque rival, aunque también se puede utilizar para colocaciones que preceden a una mala recepción o defensa.



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 **5 jugadores suplentes** como mínimo.

Dimensiones de la cancha de Handball

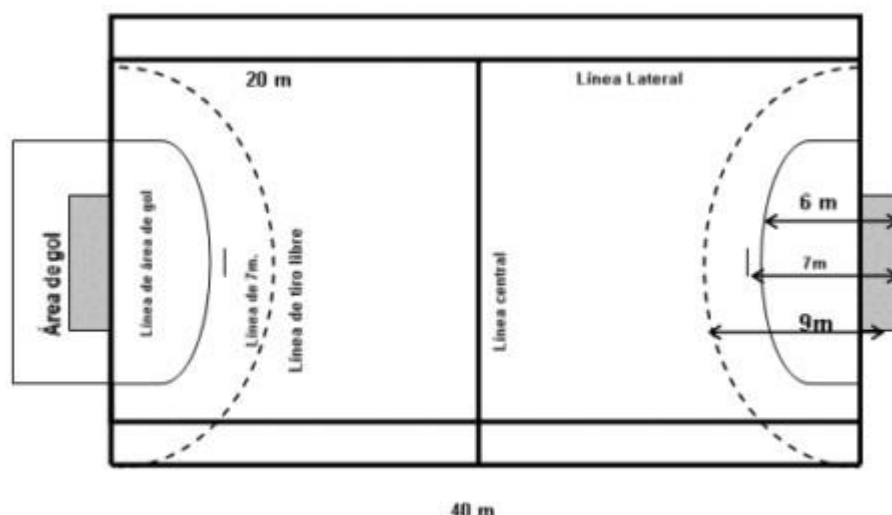
La **cancha de Handball** tiene unas dimensiones estándar que deben ser respetadas para que el juego sea justo y equitativo. Las medidas exactas son las siguientes:

1. **Largo:** 40 metros

2. **Ancho:** 20 metros

3. **Área de portería:** 6 metros de ancho por 2 metros de alto

4. **Punto de penal:** 7 metros de distancia, desde la línea de gol.



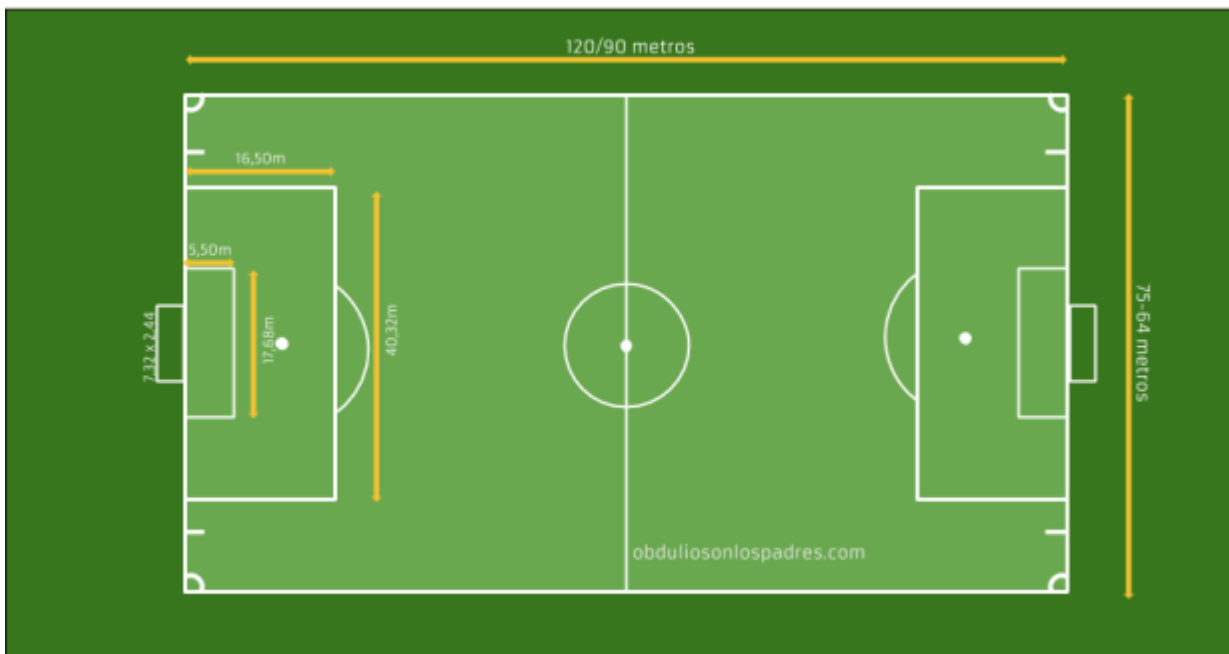
Futbol

y su enseñanza



El fútbol, o balompié es un deporte aeróbico - anaeróbico 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.

Dimensiones de la cancha de FUTBOL





Pelota: Esférica regular

Autoridad deportiva: [FIFA](#)

Contacto: Moderado

Duración del encuentro: 90 min. (2 tiempos de 45 min.)

Formato del puntaje: Gol (1 punto)

Lugar del encuentro: Cancha de césped rectangular de 90 × 45 m o hasta de 120 × 90 m

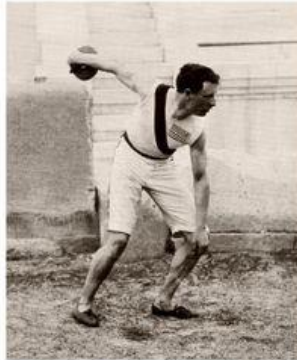
Miembros por equipo: 11 jugadores en la cancha y 3 suplentes en partidos oficiales de la [FIFA](#) (6 suplentes en partidos nacionales y otros)

Habilidades Básicas del Futbol

Están relacionadas con los modelos de movimiento que desarrollamos los humanos al nacer, estas destrezas están diferenciadas en distintos tipos:

- Movimientos con desplazamientos relacionados con el andar, correr, dar vueltas, saltar.
- Movimientos sin desplazamientos que incluye agacharse, empujar, arrojar, girar, golpear, tirar.
- Movimientos relacionados con la habilidad en manos: prensar, dar, tomar, retener.

Atletismo



¿Qué es el atletismo?

El atletismo es uno de los principales y más antiguos deportes olímpicos. Consiste en poner a prueba el cuerpo humano en diferentes modalidades competitivas, como son la carrera, el salto y el lanzamiento.

Entre los deportes y prácticas olímpicas, el atletismo goza de una importante reputación. A menudo se lo considera como el “deporte natural”, es decir, como el que implica los movimientos básicos del cuerpo con relación al desarrollo humano, como son correr, saltar y lanzar.



En este sentido, la práctica del atletismo **reúne sobre un mismo estadio diferentes pruebas, divididas según el tipo de ejercicio**. La realización de estas actividades atléticas conlleva la ejercitación muscular, empleando principalmente la fuerza.

Las principales pruebas actuales de la práctica del atletismo son:

- Carreras de diferentes metros de longitud.
- Saltos de distintos tipos.
- Lanzamientos de distintos objetos.
- Pruebas deportivas combinadas.

✅ 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.

Etimología de “atletismo”

La palabra “atletismo” proviene del vocablo griego *athlos*, que significa “competencia” o “contienda”. De allí también proviene la palabra “atleta”, que refiere al individuo que compete con el fin de obtener un reconocimiento.



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 ± 10,5 años de edad) y 20 mujeres (33,9 ± 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 VO₂max en ml · kg⁻¹ · min⁻¹, TIEMPO en minutos (decimal) (Díaz F., et al. 2000). Además de ser un indicador validado para el VO₂max, 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.