

A group of students in a large gymnasium are performing a ribbon dance. They are wearing white polo shirts with a red and green emblem on the chest and dark blue athletic pants. They are holding long, flowing ribbons in yellow, pink, and orange. The gymnasium has a high ceiling with large, multi-paned windows that let in bright light. The floor is a dark blue or black with yellow lines. The students are in various poses, some with their arms raised and ribbons swirling around them.

LA EDUCACIÓN FÍSICA

Mg. Omar Salazar Enciso



Cuéntame tu experiencia en las clases de Educación Física

¿Qué hacían?

¿Qué aprendieron?

¿Qué es lo que más recuerdas?



¿Qué es la Educación Física?



La educación física es un área pedagógica que contribuye al desarrollo integral de la persona a través de la construcción de la **corporeidad**, la generación de una conciencia sociocrítica hacia el cuidado de la salud y el desarrollo de habilidades sociomotrices.



¿De qué se encarga la Educación Física?

- En el marco del CNEB, la Educación Física se orienta a atender de modo integral al estudiante, poniendo énfasis en la dimensión motriz del ser humano. A partir de esta dimensión, promueve el desarrollo de las dimensiones cognitivas y socioafectivas, lo cual lo ayuda a desarrollar todo su ser.
- Por ello, a través de la Educación Física, se pretende que los estudiantes desarrollen una conciencia crítica hacia el cuidado de su salud, de manera que sean autónomos y capaces de asumir sus propias decisiones para la mejora de la calidad de vida.

Importancia de la Educación Física



Al ser la única área que se encarga de la dimensión motriz, utiliza como medio central la actividad física como fuente impulsora de movimiento. Aquello permite que nuestras capacidades se optimicen brindándonos un adecuado funcionamiento corporal que además repercute en las funciones cognitivas y emocionales.

La Educación Física

- Ayuda a desarrollar



- Capacidad aeróbica/ anaeróbica
- Flexibilidad



- Deportes Individuales
- Deportes Colectivos



- Actividades sociales y culturales
- Vida al aire libre
- Bailes, danza



- Juegos/recreación



Objetivos

Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo.



Regular y dosificar el esfuerzo



Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales.



Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute



Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz y autónoma.

Competencia de la Educación Física

1. SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD.



-
- El estudiante comprende y toma conciencia de sí mismo en interacción con el espacio y las personas de su entorno, lo que le permite construir su identidad y autoestima. Interioriza y organiza sus movimientos eficazmente según sus posibilidades, en la práctica de actividades físicas como el juego, el deporte y aquellas que se desarrollan en la vida cotidiana. Asimismo, es capaz de expresar y comunicar a través de su cuerpo manifestando ideas, emociones y sentimientos con gestos, posturas, tono muscular, entre otros.

Competencia 1

- SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD



• Esquema e imagen Corporal

- *Esquema corporal: lateralidad, equilibrio, control respiratorio, espacio tiempo.*
- *Imagen corporal: imagen del propio cuerpo*



• Habilidades motrices

- *Habilidades de locomoción: Cuadrupedia, caminar, correr, saltar.*
- *Habilidades de manipulación: lanzamientos, recepciones, patear.*
- *Capacidades condicionales.*



• Capacidades físicas

- *Capacidades Coordinativas: Orientación, equilibrio, ritmo.*
- *Capacidades Condicionales: fuerza, Resistencia, velocidad, flexibilidad*



• Expresión Corporal

- *Dimension expresiva, comunicativa y creativa.*

Competencia de la Educación Física

2. ASUME UNA VIDA SALUDABLE



-
- El estudiante tiene conciencia reflexiva hacia el logro del bienestar común incorporando prácticas autónomas que conllevan a una mejora de su calidad de vida. Esto supone la comprensión y aplicación de la actividad física para la salud y de los conocimientos relacionados con posturas adecuadas, alimentación e higiene corporal.

Competencia 2

- *ASUME UNA VIDA SALUDABLE*



• Actividad física, alimentación...

- *Actividad física y hábitos saludables: beneficios, hábito a lo largo de la actividad física.*
- *Alimentación: saludable, dieta, nutrientes, gasto energético,*

• Posturas

- *Posturas adecuadas, inactividad física, lesiones.*

• Rendimiento físico

- *Intensidad y Frecuencia cardiaca,*

• Hábitos de higiene

- *Aseo, Descanso, protección a la radiación solar, relajación, hidratación*

Competencia de la Educación Física

3. INTERACTUA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES



- Práctica de diferentes actividades físicas (juegos, deportes, actividades predeportivas, etc). Implica poner en juego los recursos personales para una apropiada interacción social, inclusión y convivencia, insertándose adecuadamente en el grupo y resolviendo conflictos de manera asertiva, empática y pertinente a cada situación. De igual manera, aplica estrategias y tácticas para el logro de un objetivo común en la práctica de diferentes actividades físicas, mostrando una actitud proactiva en la organización de eventos lúdicos y deportivos.

Sociomotricidad



Pensamiento estratégico



Diversos juegos



El estudiante practica una vida activa y saludable para su bienestar, cuida su cuerpo e interactúa respetuosamente en la práctica de distintas actividades físicas cotidianas y deportivas.



Primaria/Secundaria

• ¿Porqué juegan todo el tiempo?

• ¿Porqué hablan tanto?

• ¿Porqué se mueven tanto?

¿Porqué imitan todo lo que hace un adulto?

Ahora son:



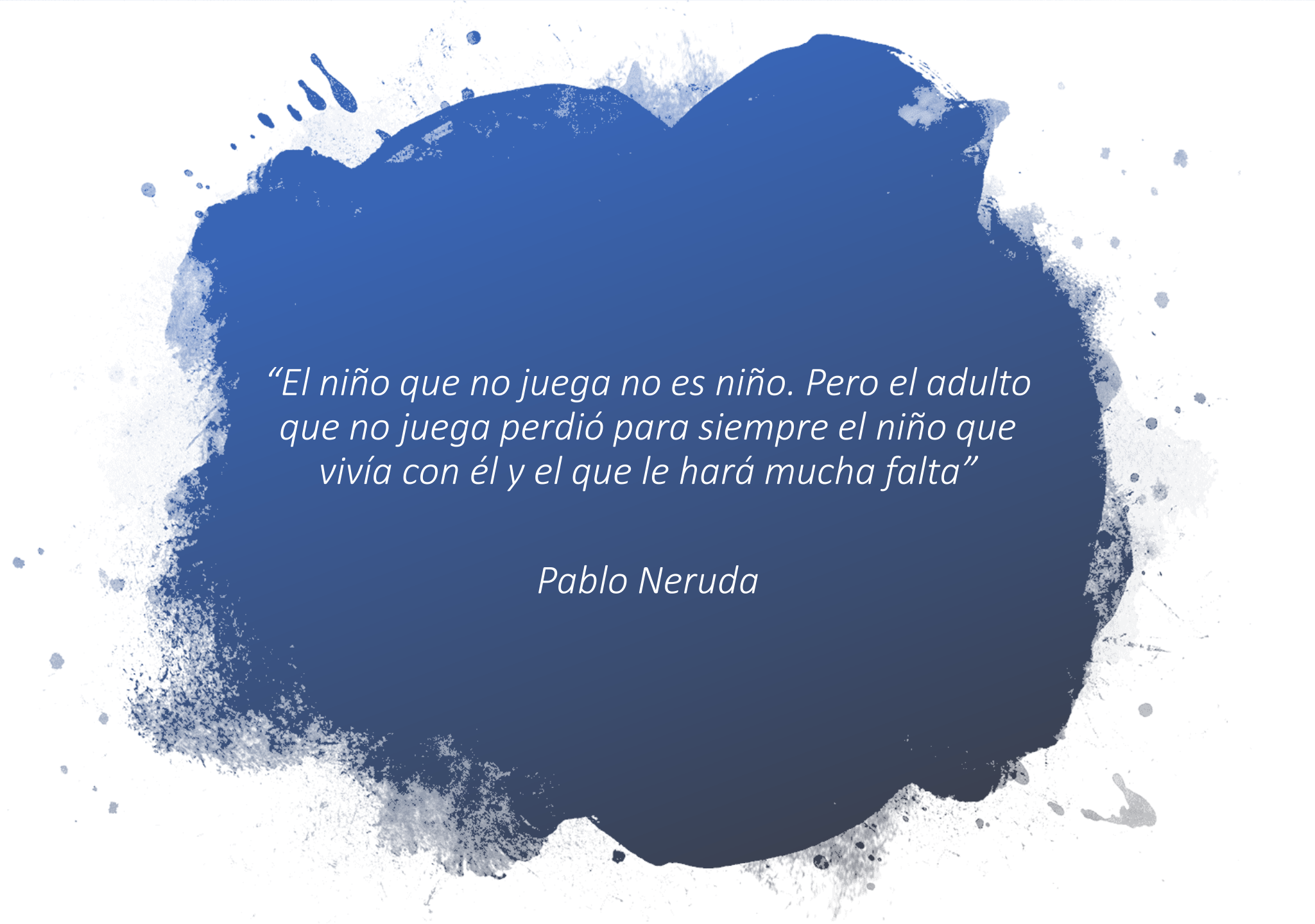
• *CREATIVAS*

• *EXITOSAS*

• *COMUNICATIVAS*

• *FELICES*

Educación física



*“El niño que no juega no es niño. Pero el adulto
que no juega perdió para siempre el niño que
vivía con él y el que le hará mucha falta”*

Pablo Neruda

Título de la sesión				"ERES VELOZ"			
UD a la que pertenece			"PONTE EN FORMA"		Nº de sesión		3
Ciclo	2º	Nivel	3º/4º	Nº de alumnos		28-30 alumnos/as	
Instalaciones:		Pista Exterior		Materiales		Ocho aros, ocho balones de goma, conos.	
Agrupamientos		Individual, parejas, grupos de cuatro,		Metodología		Estilo: Asignación de tareas. Técnica: Instrucción directa. Estrategia: Global.	
Contenidos		<ul style="list-style-type: none">• Velocidad de reacción. Velocidad de desplazamiento.• Salida de pie en atletismo.• La batería Eurofit: test de Velocidad 5 X 10.					

ACTIVIDADES		Tiempo
CALENTAMIENTO	1. Breve explicación de los ejercicios que vamos a llevar a cabo en ésta sesión de bádminton.	5'
	2. Movilidad articular, estiramientos y carrera continua alrededor de la pista.	5'
	3. JUEGO DEL ESPEJO: Por parejas, uno corre tras el otro imitando los movimientos del primero (skipping adelante, atrás, saltando a pata coja, lateral, ampliando zancada...).Variantes: El contraespejo. Pilla-Pilla: Todo el grupo, dos compañeros se la quedan.	4'
	DESCANSO (HIDRATARSE)	1'
PARTE PRINCIPAL	4. "CORRE Y ATRAPA EL BALÓN": Nos colocamos por parejas, con un balón y nos distribuimos por el espacio. Uno situado en una posición cualquiera pero mirando hacia delante y el otro compañero, frente a la espalda del primero, lanza el balón en esa misma dirección. Cuando el compañero de delante vea el balón intentará cogerlo antes de que dé dos botes. *Tiempo de reacción mediante estímulo visual. Variante: Igual al anterior pero por trios.	35'
	5. "LOS CAZADORES": Un compañero delante del otro a unos tres metros de separación. A la señal el compañero de detrás intentará cazar al otro antes de llegar a una línea fijada (15 m.). ¡Quién caza más veces al compañero!. Vamos variando los estímulos: sonoro, visual... Posiciones: *Salida de pie. *S. de pie espaldas *Sentados. *Tendido prono. *Tripode. *Tendido supino. *Cuadrupedia. *De rodillas. *Una rodilla adelantada...	5'
	6. "EL GUSANO": Dividimos la clase en dos grupos, cada uno con un balón. Nos colocamos en fila uno detrás del otro a la señal pasamos el balón entre las piernas al compañero de detrás y así hasta llegar al último; en este momento el último corre y se coloca el primero. Repetimos hasta llegar a una línea situada a quince metros. Ida y vuelta. *Idem pero pasamos el balón por encima de la cabeza.	5'
	7. "JUEGO CARRERA DE RELEVOS". Dos equipos. Salimos cuando el compañero toque nuestra mano, antes NO.	5'
	8. TEST DE VELOCIDAD 5 X 10. Mientras la clase realiza estiramientos, uno a uno irá realizando el test.	10'
	9. Ejercicios de relajación.	10'
10. Estiramientos, recogida de Material y Aseo.		

reto:

Secuencia de la clase de Educación Física

- **Parte Inicial:** Es la preparación tanto fisiológica como psicológica de los estudiantes, los ejercicios se realizan con poca intensidad, su duración tiene un aproximado de 15´.
- **Parte Principal:** Es el tema central de la clase, en esta fase se realizan las actividades de mayor intensidad, se deben cuidar al máximo los aspectos relativos a la cargas de esfuerzo y descanso, tiene una duracion aproximado de 40 a 60´.
- **Parte final:** Pretende recuperar al estado de equilibrio del organismo mediante la realización de actividades de