

Bienvenida

Bienvenidos al espacio curricular de Educación Física, diseñado especialmente para ustedes. En esta etapa avanzada de su formación académica, nuestro objetivo es profundizar en la comprensión y la importancia de la actividad física, no solo como una práctica deportiva, sino como un componente integral de una vida saludable y equilibrada.

La **Educación Física** no se trata solo de desarrollar habilidades deportivas, sino de fomentar un entendimiento completo de cómo el ejercicio regular y una vida activa pueden mejorar su bienestar físico, mental y social. A través de este espacio, exploraremos diversos aspectos del deporte, desde sus beneficios físicos hasta sus impactos positivos en la autoestima, la concentración académica y las habilidades de liderazgo y trabajo en equipo.

El contenido de la materia incluirá tanto teoría como práctica, con un enfoque en la aplicación de los conocimientos adquiridos en situaciones reales y cotidianas. A lo largo del cuatrimestre, analizaremos diversos deportes, sus reglas, estrategias y cómo cada uno de ellos puede contribuir a tu desarrollo integral.

Estamos aquí para apoyarlos en cada paso de este camino, alentándolos a superar sus límites y descubrir el verdadero potencial de su cuerpo y mente a través del deporte.

¡Éxitos para todos!

Objetivos

- Mejorar su condición física general, fortalecer tus músculos y articulaciones, y aprender a mantener un cuerpo sano.
- Fomentar el trabajo en equipo, la disciplina, el respeto y el liderazgo mediante la práctica deportiva.
- Aprender cómo la actividad física puede reducir el estrés, mejorar la autoestima y contribuir a una actitud positiva frente a los desafíos diarios.

MES DE ABRIL
2025

Clase N.º 1: presentación y conceptos básicos.



Actividades

- 1- Presentación de la materia a cargo del profesor a través de un video.
- 2- Cada alumno deberá reaccionar con un emoji relacionado con el deporte a la presentación del profesor.
- 3- Cada alumno deberá presentarse a través de un mensaje de texto indicando también que deporte es el que más le gusta.
- 4- Responda y desarrolle las siguientes consignas:
 - a- Utilizando internet, desarrolle los conceptos de los siguientes términos: educación, educación física, actividad física, deporte, salud.
 - b- Escriba una breve reflexión sobre la relación que existe entre los términos desarrollados.

Clase N.º 2: la importancia de la actividad física y sus beneficios.



Actividades

- 1- Lea atentamente el siguiente texto de la OMS sobre “la actividad física y su importancia”:

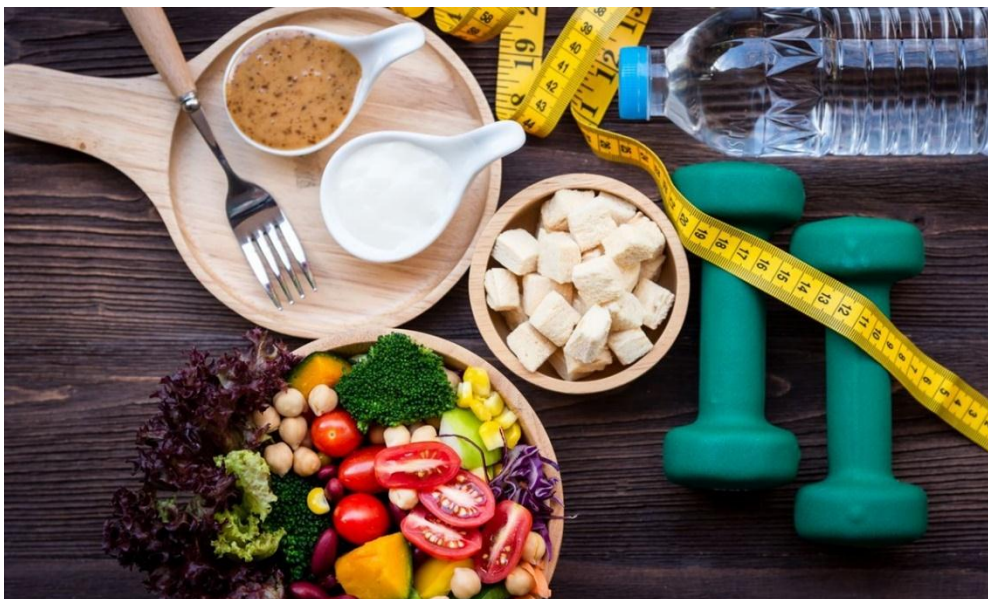
La Organización Mundial de la Salud (OMS) resalta que la actividad física regular es fundamental para la salud y el bienestar. La actividad física incluye todas las formas de movimiento corporal realizadas por los músculos esqueléticos que resultan en un gasto de energía, como las actividades realizadas mientras se trabaja, se juega, se realizan tareas domésticas, se viaja y se participa en actividades recreativas.

La actividad física regular puede mejorar la salud mental, reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles, controlar el peso corporal y mejorar la salud ósea y funcional. La OMS recomienda que los niños y adolescentes de entre 5 y 17 años dediquen al menos 60 minutos diarios a actividades físicas moderadas a vigorosas. Estas actividades deben ser mayoritariamente aeróbicas y, al menos tres veces por semana, deben incluir actividades que fortalezcan los músculos y huesos.

Fomentar la actividad física regular en jóvenes es esencial, ya que establece hábitos saludables que pueden continuar en la edad adulta, contribuyendo a una mejor calidad de vida y una mayor longevidad.

- 2- A partir de lo leído anteriormente en el texto, responda y desarrolle las siguientes consignas:
 - a- Defina "actividad física" según la OMS y mencione al menos tres ejemplos de actividades físicas que realiza en su vida diaria.
 - b- Explique cómo la actividad física regular puede mejorar la salud mental y mencione dos ejemplos de beneficios específicos.
 - c- Según la OMS, ¿Cuál es la cantidad mínima de actividad física recomendada para adolescentes entre 5 y 17 años? ¿Qué tipo de actividades deben incluirse y con qué frecuencia?
 - d- Redacte una breve reflexión de por qué es importante fomentar la actividad física y cómo puede afectar esto la salud.

Clase N.º 3: la alimentación para un cuerpo y una vida saludable. La relación con la actividad física.



Actividades

- 1- Lea atentamente el siguiente texto sobre “la alimentación para un cuerpo y una vida saludable, y su relación con la actividad física”:

Una alimentación saludable junto con la actividad física regular son componentes esenciales para mantener un peso adecuado y mejorar el estado de salud general. Consumir una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables, proporciona los nutrientes necesarios para el funcionamiento óptimo del cuerpo. La actividad física, por su parte, no solo ayuda a controlar el peso, sino que también mejora la salud cardiovascular, fortalece los músculos y huesos, y mejora el estado de ánimo y la calidad del sueño.

Además, la combinación de una buena nutrición y ejercicio regular puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer. La práctica de actividad física también puede ayudar a manejar el estrés y la ansiedad, lo que contribuye a una mejor salud mental y bienestar general.

- 2- A partir de lo leído anteriormente en el texto, responda y desarrolle las siguientes consignas:
 - a- Explique con sus propias palabras por qué es importante una alimentación equilibrada para mantener una buena salud.
 - b- Describa cómo la actividad física regular puede influir en la prevención de enfermedades crónicas.
 - c- Busque en internet y mencione tres tipos de alimentos que son esenciales en una dieta balanceada y explique su importancia.
 - d- Elabore una reflexión sobre cómo la combinación de una buena nutrición y actividad física puede influir en su vida diaria y bienestar general.

Clase N.º 4: la RCP y su importancia en el ámbito escolar.



Actividades

- 1- Lea atentamente el siguiente texto de la OMS sobre “la RCP y su importancia”:

La Reanimación Cardiopulmonar (RCP) es una técnica de emergencia que combina compresiones torácicas con respiraciones de rescate para salvar vidas cuando una persona ha dejado de respirar o su corazón ha dejado de latir. La OMS destaca la importancia de la RCP como una intervención crítica que puede mejorar significativamente la supervivencia en casos de paro cardíaco súbito. Es fundamental que tanto adultos como adolescentes aprendan y practiquen la RCP, ya que una respuesta rápida y efectiva puede duplicar o incluso triplicar las posibilidades de supervivencia de la víctima.

La educación sobre la RCP debe comenzar desde temprana edad, y las escuelas son un lugar ideal para enseñar estas habilidades vitales. Capacitar a los estudiantes en RCP no solo les proporciona las herramientas para actuar en emergencias, sino que también contribuye a crear comunidades más seguras y preparadas.

- 2- A partir de lo leído anteriormente en el texto, responda y desarrolle las siguientes consignas:
 - a- Defina qué es la RCP y describa brevemente en qué consiste esta técnica.
 - b- Explique por qué es importante que tanto adultos como adolescentes aprendan y practiquen la RCP.
 - c- Utilizando las redes (internet), busque y desarrolle los pasos a seguir para realizar de manera segura la maniobra de RCP.
 - d- Redacte una breve reflexión de por qué las escuelas son un lugar ideal para enseñar RCP y cómo esto contribuye a comunidades más seguras.

MES DE MAYO
2025

Clase N.º 5: calentamiento y estiramientos – Métodos.



Actividades

- 1- Lea atentamente el siguiente texto:

El calentamiento y los estiramientos son componentes esenciales de cualquier rutina de ejercicio o deporte.

El calentamiento prepara el cuerpo para la actividad física aumentando gradualmente la frecuencia cardíaca y la circulación, lo cual ayuda a aflojar las articulaciones y a aumentar el flujo sanguíneo a los músculos. Esto no solo mejora el rendimiento, sino que también reduce el riesgo de lesiones.

Los estiramientos, por otro lado, se dividen en dos categorías principales: estiramientos estáticos y dinámicos. Los estiramientos estáticos implican mantener una posición que alarga un músculo durante un período prolongado, mientras que los estiramientos dinámicos implican movimientos activos que preparan los músculos y las articulaciones para la actividad que está por venir. Se recomienda realizar estiramientos dinámicos como parte del calentamiento antes del ejercicio y estiramientos estáticos después del ejercicio para ayudar en la recuperación.

- 2- A partir de lo leído anteriormente en el texto, resuelva las siguientes consignas:
- a- Explique con sus propias palabras la importancia del calentamiento antes de realizar una actividad física.
 - b- Utilizando la información de internet, responda: ¿Qué es calentamiento general y calentamiento específico? Mencione 3 ejemplos de cada uno.
 - c- Utilizando la información de internet, responda: ¿Qué son los estiramientos estáticos y estiramientos dinámicos? Mencione 3 ejemplos de cada uno.
 - d- Utilizando la información de internet, busque y desarrolle ejemplos de una rutina de calentamiento en los siguientes deportes: running, tenis y fútbol.

Clase N.º 6: el deporte.



Actividades

1- Lea atentamente el siguiente texto referido al deporte:

“El deporte y la educación física no solo proporcionan beneficios físicos, sino también mentales y sociales. La práctica regular de deportes ayuda a mantener un estado físico saludable, mejorar el sueño, reducir el estrés y aumentar la autoestima. Además, fomenta habilidades importantes como el trabajo en equipo, el liderazgo, la disciplina y la perseverancia. Participar en actividades deportivas también contribuye al desarrollo académico de los estudiantes, mejorando su concentración y rendimiento escolar. A través del deporte, los jóvenes aprenden valores esenciales como la ética, la responsabilidad y la cooperación, que son fundamentales para su desarrollo integral y su futura vida profesional”.

2- A partir de lo leído anteriormente en el texto, responda y desarrolle las siguientes consignas:

- a- ¿Cuáles son los beneficios físicos de la práctica regular de deportes según el texto? Mencione 4 ejemplos.
- b- Explique cómo el deporte puede mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.
- c- Mencione y describa tres habilidades sociales que se desarrollan a través del deporte
- d- Elabore una reflexión personal sobre la importancia del deporte en su vida diaria y cómo ha influido en su desarrollo personal y académico.

Clase N.º 7: habilidades motoras.



Actividades

- 1- Lea atentamente el siguiente texto referido a las habilidades motoras:

“Las habilidades motoras son movimientos que requieren el uso de músculos y están divididas en habilidades motoras gruesas y finas. Las habilidades motoras gruesas implican grandes movimientos corporales como correr, saltar y lanzar, mientras que las habilidades motoras finas incluyen actividades que requieren precisión como escribir, abrochar botones o usar utensilios. Estas habilidades son esenciales en el desarrollo infantil y pueden mejorar a través de la práctica y repetición en diferentes etapas del crecimiento. En el contexto de la educación física, el desarrollo de estas habilidades es fundamental para la participación efectiva en deportes y actividades físicas, contribuyendo a la salud y bienestar general de los estudiantes.”

- 2- A partir de lo leído anteriormente en el texto, responda y desarrolle las siguientes consignas:
 - a- ¿Qué son las habilidades motoras y como se dividen?
 - b- Mencione 3 ejemplos de habilidades motoras gruesas y 3 de habilidades motoras finas.
 - c- En grupos de 4 personas, envíen un video corto mostrando las habilidades anteriormente ejemplificadas por ustedes (3 de habilidades motoras gruesas y 3 de habilidades motoras finas).
 - d- Elabore una reflexión sobre como el desarrollo de las habilidades motoras puede influir en su vida diaria y en el desempeño de actividades físicas.

Clase N.º 8: Juegos cooperativos y resolución de conflictos.



Actividades

- 1- Lea atentamente el siguiente texto referido a los juegos cooperativos:

“Los juegos cooperativos son actividades en las que el objetivo principal es colaborar y trabajar en equipo para alcanzar una meta común, en lugar de competir individualmente. Estos juegos fomentan habilidades sociales como la empatía, la comunicación efectiva y el trabajo en conjunto, contribuyendo significativamente a la resolución de conflictos y a la creación de un ambiente armonioso en el aula. La implementación de juegos cooperativos en las clases de Educación Física ha demostrado ser una estrategia efectiva para prevenir y resolver conflictos, promoviendo valores como el respeto, la tolerancia y la solidaridad entre los estudiantes”.
- 2- A partir de lo leído anteriormente en el texto, responda y desarrolle las siguientes consignas:
 - a- ¿Qué son los juegos cooperativos?
 - b- Menciona al menos tres habilidades sociales que se desarrollan a través de los juegos cooperativos.
 - c- Busca en internet 3 ejemplos de juegos cooperativos; detalla cómo se llevan a cabo.

MES DE JUNIO
2025

Clase N.º 9: Atletismo.



Actividades

- 1- Lea atentamente el siguiente texto referido al atletismo:

“El atletismo es una disciplina deportiva que abarca una variedad de pruebas que miden la velocidad, resistencia, fuerza y agilidad. Se compone principalmente de carreras (de velocidad, medio fondo y fondo), saltos (longitud, triple salto, altura y pértiga) y lanzamientos (de peso, disco, jabalina y martillo). La práctica del atletismo no solo mejora la condición física general, sino que también promueve valores como la disciplina, la superación personal y el trabajo en equipo. Además, el atletismo es fundamental en la educación física, ya que permite a los estudiantes desarrollar habilidades motrices básicas y comprender la importancia de un estilo de vida activo y saludable.”.

- 2- A partir de lo leído anteriormente en el texto, responda y desarrolle las siguientes consignas:

- a- ¿Qué es el atletismo?
- b- ¿Qué habilidades se desarrollan en el atletismo?
- c- ¿Qué valores y beneficios físicos y psicológicos se asocian con la práctica regular del atletismo?
- d- Busca en internet 3 imágenes para adjuntar al final de las actividades: una de carrera (velocidad), una de saltos (salto en longitud) y otra de lanzamientos (de disco).

Clase N.º 10: Género y educación sexual en el deporte.



Actividades

- 1- Lea atentamente el siguiente texto referido al Género y Educación Sexual en el deporte:

“La educación sexual y de género en el deporte es un tema muy importante que nos ayuda a entender cómo podemos construir ambientes deportivos más inclusivos, respetuosos y libres de discriminación. Estos conceptos no solo son fundamentales para mejorar la igualdad en el deporte, sino que también son esenciales para el desarrollo personal y social de todos los participantes.

El concepto “género” hace referencia a los roles y comportamientos que la sociedad asigna a las personas según su sexo. A diferencia del sexo biológico (que está relacionado con las características físicas), el género está relacionado con las expectativas sociales de cómo deben comportarse las personas. En el deporte, comprender el género nos ayuda a cuestionar los estereotipos y a trabajar por una participación igualitaria para todos.

La ESI es una forma de enseñanza que busca dar a las personas los conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para tomar decisiones responsables sobre su salud sexual y emocional. En el deporte, la ESI no solo se trata de hablar de sexualidad, sino también de promover el respeto, la responsabilidad y el cuidado del cuerpo.

Es importante que, como parte de la sociedad, seamos conscientes de la importancia de la igualdad de género y la educación sexual. Debemos respetar a nuestros compañeros, sin importar su género, y asegurarnos de que todos tengan las mismas oportunidades para participar en las actividades deportivas.

Además, podemos apoyar la creación de espacios donde se promueva la inclusión, el respeto y la igualdad en todas las disciplinas deportivas. Así, juntos, podemos transformar el deporte en una herramienta poderosa para la integración y el desarrollo social”.

2- A partir de lo leído anteriormente en el texto, responda y desarrolle las siguientes consignas:

- a- ¿Qué es el “genero”?
- b- ¿Qué es la “ESI”?
- c- Elabora una breve reflexión de por qué considera que es importante tener conocimientos sobre la educación sexual y de género en el deporte.

Clase N.º 11: Deporte y sociedad: la importancia de la participación social.



Actividades

- 1- Lea atentamente el siguiente texto referido al Deporte y Sociedad:

“El deporte no solo es una actividad física, sino también un fenómeno social que tiene un impacto profundo en la sociedad. Participar en actividades deportivas va más allá de mejorar la salud física; también fomenta la colaboración, la integración y el desarrollo de habilidades sociales. Cuando las personas se involucran en deportes, no solo están compitiendo o ejercitándose, sino que también están interactuando con otras personas, aprendiendo a trabajar en equipo y a respetar reglas y normas.

La participación social en el deporte se refiere a cómo los individuos y los grupos interactúan dentro de la comunidad deportiva, contribuyendo a la construcción de relaciones, a la resolución de conflictos y al fortalecimiento de valores como el respeto, la igualdad y la solidaridad. El deporte puede ser una herramienta poderosa para la integración social, especialmente en comunidades vulnerables, donde ofrece un espacio para que las personas se conecten, se apoyen mutuamente y compartan experiencias.

Además, la participación en actividades deportivas fomenta el sentido de pertenencia a un grupo o comunidad, lo que puede mejorar el bienestar emocional y psicológico de los participantes. La inclusión de todos los individuos, sin importar su género, origen o habilidades, permite que el deporte sea un espacio equitativo y accesible para todos”.

- 2- A partir de lo leído anteriormente en el texto, responda y desarrolle las siguientes consignas:
 - a- ¿A qué se refiere “participación social”?
 - b- ¿Por qué es importante la participación social en el deporte para el desarrollo de habilidades sociales y emocionales?
 - c- ¿De qué manera el deporte promueve los valores de respeto y solidaridad entre los participantes?

Clase N.º 12: Exploración y actividades en el medio natural.



Actividades

- 1- Lea atentamente el siguiente texto referido a la “Exploración y actividades en el medio natural”:

“Las actividades en el medio natural son aquellas que se realizan en espacios abiertos, como montañas, bosques, playas, ríos y otros entornos naturales. Estas actividades incluyen el senderismo, el camping, la observación de la naturaleza, la escalada y muchos deportes de aventura. Participar en este tipo de actividades no solo es divertido, sino que también permite a las personas conectarse con la naturaleza, aprender sobre el medio ambiente y desarrollar habilidades físicas y mentales.

La exploración del medio natural es una excelente manera de mejorar la salud física, ya que muchas de estas actividades requieren esfuerzo físico, equilibrio y resistencia. Además, el contacto con la naturaleza tiene beneficios emocionales y psicológicos, como la reducción del estrés, la mejora del estado de ánimo y el aumento de la concentración.

A través de estas actividades, las personas pueden aprender sobre la conservación del medio ambiente, la biodiversidad y la importancia de proteger nuestros recursos naturales. La educación ambiental juega un papel clave en las actividades en el medio natural, ya que permite que los participantes comprendan mejor el impacto de las acciones humanas sobre la naturaleza y promuevan prácticas más sostenibles”.

- 2- A partir de lo leído anteriormente en el texto, responda y desarrolle las siguientes consignas:
 - a- ¿Qué beneficios físicos y emocionales trae la práctica de actividades en el medio natural?
 - b- Explica cómo las actividades al aire libre pueden ayudar a mejorar la salud mental y reducir el estrés.
 - c- ¿Qué habilidades físicas y sociales se desarrollan a través de la exploración y las actividades en el medio natural?
 - d- ¿Por qué es importante educarse sobre la conservación del medio ambiente durante las actividades en el medio natural?

MES DE JULIO
2025

Clase N.º 13: El fútbol como espacio de integración y aprendizaje.



Actividades

- 1- Lea atentamente el siguiente texto referido al “Fútbol”:

“El fútbol es más que un deporte: es una herramienta poderosa para la integración social, el aprendizaje y el desarrollo de habilidades tanto físicas como emocionales. A través del fútbol, los jugadores no solo mejoran su capacidad física, sino que también aprenden importantes valores como el trabajo en equipo, la disciplina, la empatía y el respeto. Además, este deporte puede ser un espacio de inclusión donde personas de diferentes orígenes, géneros, edades y capacidades tienen la oportunidad de participar y ser parte de un grupo.

En el fútbol, cada jugador tiene un rol dentro del equipo, lo que les enseña la importancia de la cooperación y la toma de decisiones en conjunto. Además, se promueve la idea de que la derrota y la victoria son momentos de aprendizaje, donde se deben analizar los errores y celebrarse los logros como equipo.

El fútbol también ofrece un espacio para la expresión personal y colectiva, permitiendo que las personas se conecten con otras en un ambiente positivo y lleno de oportunidades para crecer. Para muchas personas, este deporte se convierte en una forma de integrarse en la comunidad, especialmente en grupos vulnerables, donde a través del fútbol se fomenta el respeto y la solidaridad”.

- 2- A partir de lo leído anteriormente en el texto, responda y desarrolle las siguientes consignas:
- a- ¿Qué valores y habilidades puede enseñar el fútbol a los jugadores?
 - b- Explica cómo el fútbol puede ser un espacio de integración para personas de diferentes orígenes y capacidades.
 - c- ¿Cómo contribuye el fútbol al aprendizaje del trabajo en equipo y la toma de decisiones?
 - d- ¿Por qué es importante aprender tanto de las victorias como de las derrotas?

Clase N.º 14: Juegos Tradicionales.



Actividades

- 1- Lea atentamente el siguiente texto referido a “Los juegos tradicionales”:

“Los juegos tradicionales son actividades lúdicas que se han transmitido de generación en generación, muchas veces sin necesidad de reglas escritas, pero con un fuerte vínculo cultural. Estos juegos, como la rayuela, el escondite, la cuerda o el juego de la soga, son simples y requieren pocos materiales, pero son muy valiosos para el desarrollo además de ser una forma de entretenimiento, los juegos tradicionales pueden ser utilizados como herramientas educativas poderosas.

A través de estos juegos, las personas aprenden a trabajar en equipo, a seguir reglas, a respetar turnos y a convivir con otros en un espacio de recreación. Los juegos tradicionales también fomentan el desarrollo físico, ya que suelen involucrar actividades como correr, saltar y coordinar movimientos. Estos juegos permiten mejorar la motricidad y desarrollar habilidades sociales como la cooperación y la resolución de conflictos.

Los juegos tradicionales también tienen un valor cultural significativo, ya que permiten que las personas se conecten con sus raíces y la historia de su comunidad. Aprender los juegos tradicionales es una forma de valorar el patrimonio cultural y fortalecer la identidad comunitaria. Además, promueven el trabajo en equipo y el respeto por las reglas, algo fundamental para el desarrollo integral de las personas”.

- 2- A partir de lo leído anteriormente en el texto, responda y desarrolle las siguientes consignas:
 - a- ¿Qué beneficios físicos y sociales ofrecen los juegos tradicionales?
 - b- Explica cómo los juegos tradicionales pueden enseñar valores como el trabajo en equipo y el respeto por las reglas.
 - c- Menciona 3 juegos tradicionales y adjunta imágenes.

Clase N.º 15: El básquet como herramienta educativa.



Actividades

- 1- Lea atentamente el siguiente texto referido al “Básquet”:

“El básquet es un deporte colectivo que combina habilidades técnicas, estrategia y trabajo en equipo. En el ámbito escolar, se convierte en una herramienta educativa ideal, ya que permite a los estudiantes desarrollar capacidades físicas, cognitivas y emocionales a través de su práctica.

Desde el punto de vista técnico, el básquet se basa en fundamentos esenciales como el dribbling (manejo del balón), el pase, el lanzamiento y la defensa. Estos fundamentos ayudan a mejorar la coordinación, la velocidad de reacción y la precisión en los movimientos. Además, la ejecución de estas técnicas en un contexto de juego fomenta la toma de decisiones rápidas, ya que los jugadores deben analizar constantemente la posición de sus compañeros y rivales.

En cuanto a los aspectos tácticos, el básquet enseña la importancia de la estrategia y la distribución en la cancha. Conceptos como el juego en equipo, el marcaje individual y en zona, los bloqueos y las transiciones ofensivas y defensivas son claves para el desarrollo del pensamiento estratégico dentro del deporte.

Además, el básquet es un deporte que requiere resistencia, velocidad y coordinación, lo que contribuye al desarrollo físico de los jugadores. A nivel escolar, su práctica mejora la condición aeróbica, la agilidad y la fuerza muscular, aspectos esenciales para el crecimiento y bienestar de los jóvenes deportistas.

Por último, el básquet fomenta valores fundamentales del deporte como la cooperación, el respeto por las reglas y el espíritu de superación. Al ser un deporte de alta intensidad y continuo contacto con compañeros y adversarios, los estudiantes aprenden la importancia del fair play (juego limpio) y el control emocional en situaciones de presión.”.

- 2- A partir de lo leído anteriormente en el texto, responda y desarrolle las siguientes consignas:

- a- ¿Cuáles son los fundamentos técnicos básicos del básquet y cómo influyen en el desarrollo del juego?
- b- ¿Por qué es importante la toma de decisiones rápidas en el básquet y cómo se relaciona con la táctica del juego?
- c- ¿Qué capacidades físicas se desarrollan con la práctica del básquet y por qué son esenciales para el rendimiento deportivo?

Clase N.º 16: La natación como herramienta educativa.



Actividades

- 1- Lea atentamente el siguiente texto referido a “La Natación”:

“La natación es una disciplina fundamental dentro de la educación física escolar, ya que no solo es un deporte completo en términos de desarrollo físico, sino que también es una habilidad esencial para la seguridad en el agua. Su enseñanza en la escuela permite a los estudiantes mejorar su condición física, coordinación y resistencia, además de brindarles confianza y autonomía en el medio acuático.

Desde el punto de vista técnico, la natación se basa en cuatro estilos principales:

- Crol: Es el estilo más rápido y utilizado en competencias. Se caracteriza por un movimiento alternado de los brazos y una patada constante.
- Espalda: Similar al crol, pero realizado de espaldas. Mejora la postura y fortalece la zona lumbar.
- Pecho: También conocido como braza, se ejecuta con movimientos simétricos de brazos y piernas. Es uno de los estilos más utilizados en la enseñanza básica.
- Mariposa: Es el más exigente, con un movimiento ondulante del cuerpo y patadas simultáneas de piernas.

En el ámbito físico, la natación desarrolla resistencia cardiovascular, fuerza muscular y flexibilidad, ya que involucra todos los grupos musculares. Además, al ser un deporte de bajo impacto, es ideal para prevenir lesiones y mejorar la movilidad articular.

Desde el punto de vista táctico y de seguridad, aprender a nadar implica conocer técnicas de flotación, respiración y desplazamiento, lo que ayuda a los estudiantes a desenvolverse en el agua de manera segura. Esto es especialmente importante en contextos donde el acceso a ríos, lagos o piscinas es común.

A nivel educativo, la natación fomenta valores como la disciplina, la perseverancia y la auto superación. Al ser una actividad que requiere esfuerzo progresivo, los estudiantes aprenden a establecer metas personales y a mejorar su rendimiento a través de la práctica constante. También se promueve el trabajo en equipo en actividades como los relevos o los juegos acuáticos”.

- 2- A partir de lo leído anteriormente en el texto, responda y desarrolle las siguientes consignas:
- a- ¿Cuáles son los cuatro estilos de natación y qué características tiene cada uno?
 - b- Explica por qué la natación es considerada un deporte completo y qué beneficios físicos aporta.
 - c- ¿Qué importancia tiene el aprendizaje de la natación en términos de seguridad y prevención de accidentes?
 - d- ¿Qué valores y habilidades personales se desarrollan a través de la práctica de la natación en la escuela?

MES DE AGOSTO
2025

Clase N.º 17: Hándbol: conceptos básicos.



Actividades

- 1- Lea atentamente el siguiente texto referido al “Hándbol”:

“El hándbol es un deporte colectivo que combina velocidad, resistencia y estrategia. Se juega en una cancha rectangular con dos equipos de siete jugadores cada uno, cuyo objetivo es marcar goles en la portería contraria lanzando el balón con las manos. Este deporte es ampliamente utilizado en la educación física escolar debido a su dinamismo y a los múltiples beneficios que aporta al desarrollo físico y social de los estudiantes. A nivel físico, el hándbol mejora la resistencia cardiovascular, la velocidad, la coordinación y la fuerza.

En el aspecto táctico, enseña a los jugadores a trabajar en equipo, tomar decisiones rápidas y adaptarse a las situaciones del juego.

Desde el punto de vista educativo, este deporte promueve valores como la cooperación, el respeto por las reglas, la disciplina y la sana competencia. Además, al tratarse de un juego rápido y dinámico, ayuda a mejorar la capacidad de reacción y la concentración de los jugadores”.

Reglas básicas del Hándbol:

- Los jugadores pueden dar un máximo de tres pasos sin botar el balón.
- Se permite un solo dribbling, después del cual el jugador debe pasar o lanzar.
- Los goles solo son válidos si se lanzan desde fuera del área del arquero.
- No se permite el contacto brusco o agresivo entre jugadores.

- 2- A partir de lo leído anteriormente en el texto, responda y desarrolle las siguientes consignas:

- a- ¿Qué es el hándbol?
- b- ¿Cuáles son las reglas básicas del hándbol?
- c- ¿Por qué es importante la táctica en el hándbol?
- d- ¿Qué beneficios físicos y sociales aporta la práctica del hándbol en el ámbito escolar?

Clase N.º 18: Vóley como herramienta educativa.



Actividades

- 1- Lea atentamente el siguiente texto referido al “Vóley”:

“El vóley es un deporte colectivo que se juega con dos equipos de seis jugadores cada uno, separados por una red. El objetivo es enviar el balón al campo contrario y hacer que toque el suelo, evitando que el equipo rival logre devolverlo. Es un deporte ampliamente utilizado en la educación física escolar debido a sus múltiples beneficios físicos, sociales y cognitivos.

El vóley es un deporte ideal para el desarrollo motor, ya que mejora la coordinación, el equilibrio y la velocidad de reacción. Además, fortalece la resistencia y la capacidad aeróbica.

En el aspecto social y educativo, fomenta el trabajo en equipo, la comunicación y el respeto por las reglas y los compañeros. También desarrolla la toma de decisiones rápidas, ya que los jugadores deben actuar en fracciones de segundo para lograr una jugada efectiva.

Además, al no existir contacto físico entre los jugadores, el vóley es un deporte que reduce el riesgo de lesiones y promueve un ambiente de sana competencia e inclusión”.

Reglas básicas:

- Cada equipo tiene un máximo de tres toques para devolver el balón.
- No se permite tocar el balón dos veces seguidas (excepto después de un bloqueo).
- Si el balón toca el suelo dentro del campo del equipo contrario, se anota un punto.
- No se puede tocar la red ni invadir el campo rival.

- 2- A partir de lo leído anteriormente en el texto, responda y desarrolle las siguientes consignas:

- a- ¿Qué es el vóley?
- b- ¿Cuáles son las reglas básicas del vóley?
- c- ¿Qué beneficios físicos y sociales aporta la práctica del vóley en el ámbito escolar?
- d- ¿Por qué la comunicación y el trabajo en equipo son esenciales en el vóley?

Clase N.º 19: Primeros Auxilios: conceptos básicos.



Actividades

1- Lea atentamente el siguiente texto referido a “Los primeros auxilios”:

“Los primeros auxilios son el conjunto de acciones y técnicas que se aplican a una persona accidentada o con una emergencia médica antes de que reciba atención profesional. Su objetivo principal es preservar la vida, evitar el agravamiento de las lesiones y facilitar la recuperación.

Conocer primeros auxilios es fundamental, ya que permite actuar rápidamente en situaciones de emergencia y aumentar las posibilidades de salvar vidas. En el ámbito escolar y deportivo, puede prevenir complicaciones ante lesiones o accidentes frecuentes. Además, fomenta la responsabilidad y la solidaridad entre los estudiantes.”

Conceptos Básicos de Primeros Auxilios

- Evaluación de la escena: Antes de asistir a una persona, es fundamental asegurarse de que el entorno sea seguro para evitar más accidentes.
- Valoración primaria: Se debe comprobar el estado de la persona siguiendo el método PAS (Proteger, Avisar y Socorrer):
- Proteger: Garantizar la seguridad del accidentado y del rescatista.
- Avisar: Llamar a los servicios de emergencia.
- Socorrer: Brindar ayuda inicial mientras llega el personal médico.
- Reanimación Cardiopulmonar (RCP): Técnica utilizada en casos de paro cardiorrespiratorio. Consiste en realizar compresiones torácicas y ventilaciones para restablecer la circulación sanguínea y la oxigenación.
- Control de hemorragias: Para detener el sangrado, se debe presionar directamente sobre la herida con un apósito o tela limpia y elevar la zona afectada si es posible.
- Atención en fracturas y esguinces: Se recomienda inmovilizar la zona lesionada y evitar movimientos bruscos. No se debe intentar recolocar un hueso fracturado.
- Asistencia en quemaduras: Se deben enfriar con agua corriente (nunca con hielo) y evitar aplicar sustancias como pasta de dientes o manteca. En quemaduras graves, se debe cubrir la zona con un paño limpio y buscar ayuda médica.

- Manejo de desmayos y convulsiones: En caso de desmayo, se debe acostar a la persona y elevar sus piernas para favorecer la circulación. En convulsiones, se debe evitar sujetar a la persona y proteger su cabeza colocando algo blando debajo.

2- A partir de lo leído anteriormente en el texto, responda y desarrolle las siguientes consignas:

- a- Explica en qué consiste el método PAS y por qué es fundamental en primeros auxilios.
- b- ¿Cómo se realiza la maniobra de RCP y en qué casos debe aplicarse?
- c- ¿Cuáles son los pasos básicos para atender una hemorragia y una quemadura?
- d- ¿Por qué es importante que las personas tengan conocimientos básicos de primeros auxilios en la vida cotidiana?

Clase N.º 20: Reflexión y aprendizaje del año.



Durante este ciclo lectivo, hemos abordado diferentes deportes como el fútbol, básquet, vóley y hándbol, cada uno con sus propias reglas, estrategias y técnicas. También trabajamos en el desarrollo de la exploración en la naturaleza, primeros auxilios y el impacto del deporte en la sociedad. Estas experiencias no solo nos permitieron mejorar físicamente, sino que también nos brindaron herramientas para afrontar distintos desafíos de la vida.

Es importante reflexionar sobre qué aspectos disfrutamos más, qué habilidades mejoramos y qué aprendizajes podemos aplicar en nuestro día a día. La actividad física no termina con el año escolar; es fundamental mantenerla como un hábito saludable para el futuro.

Esta última clase no solo marca el final de un ciclo, sino que nos invita a llevar todo lo aprendido más allá de la escuela, recordando siempre que el movimiento, el juego y la actividad física son esenciales para una vida saludable y equilibrada. ¡Felicitaciones por un gran año de esfuerzo y dedicación en Educación Física!

Elabora una reflexión de por qué crees que es importante la Educación Física no solo en el ámbito escolar sino también en la vida cotidiana.