

EDUCACIÓN FÍSICA

CARTILLA SRTIC - AÑO 2026

Área de Educación Física Deporte y Salud
Ministerio de Educación Ciencia y Tecnología

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.

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”:

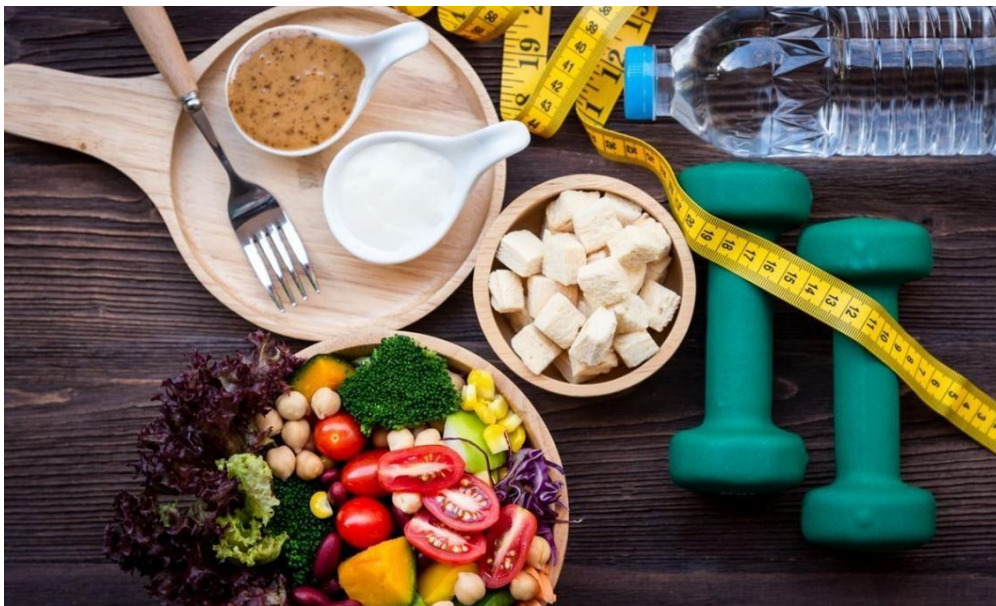
La Organización Mundial de la Salud (OMS) resalta que la actividad física regular es fundamental para la salud y el bienestar. La actividad física incluye todas las formas de movimiento corporal realizadas por los músculos esqueléticos que resultan en un gasto de energía, como las actividades realizadas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

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.