

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.

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?

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.