

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?

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.