COLEGIO SECUNDARIO N° 5051, NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED

PROYECTO DE CLASES

Modalidad: a distancia, mediante material impreso o whatsapp, PLATAFORMA DEL COLEGIO

MATERIA: EDUCACION FISICA	**Año:** 2°
TURNOS: MAÑANA Y TARDE	**Divisiones todas**
Docentes: • **IPARRAGUIRRE, ANA SILVIA** • **VILLA AGÜERO, MARIEL** • **LOPEZ, MIGUEL ANGEL** • **MAMANI, DANIEL** • **ARREDES, SANTIAGO** • **ZENTENO,CLAUDIA** • **SILVESTRE, ANDRES**	

Fecha/s	**Tema/s a trabajar**
Marzo 2020	**APUNTES CONCEPTUALES – PARTE I**

ACTIVIDADES

1. Lectura y análisis de texto.
2. Selección de ideas centrales.
3. Armado de red conceptual.
4. Respuesta a los cuatro cuestionarios

Guía de preguntas orientadoras- PARTE I

Cuestionario uno

1. ¿Qué es la Educación Física?
2. ¿Cuáles son los instrumentos que utiliza para desarrollar sus actividades?
3. ¿Cuáles son los objetivos que persigue?
4. ¿Qué es la disponibilidad corporal?
5. ¿Qué es la competencia motriz?
6. ¿Qué son las habilidades motoras y como se clasifican? Defina cada una de ellas y de un ejemplo.
7. ¿Qué son las nociones perceptivas? ¿Cuál es su clasificación? Explique cada una de ellas

Cuestionario dos

1. ¿Cómo definimos al deporte?
2. ¿Cómo se clasifica? Explique cada uno de los tipos de deporte.
3. ¿Qué es una situación motriz?
4. Cuando hablamos del carácter lúdico del deporte ¿a qué nos referimos?

5. ¿Por qué decimos que el deporte es institucionalizado?
6. ¿Por qué hablamos de deportes de habilidades abiertas y deportes de habilidades cerradas?¿Cuál es el elemento que los define?

Cuestionario tres

1. ¿Qué es lo que busca la gimnasia formativa? De tres ejemplos de ejercicios que realiza en el colegio o en su vida cotidiana y que respondan a esas características.
2. ¿En qué se diferencia la gimnasia artística de la gimnasia formativa?
3. ¿Qué elementos caracterizan a la gimnasia rítmica?
4. ¿Cómo definimos a la natación?
5. ¿Qué tipos de estilos se puede nadar?
6. En las experiencias educativas en la naturaleza ¿Qué cosas podemos aprender?

Cuestionario cuatro

1. ¿Qué son los juegos motores? ¿Qué diferencia existe con los deportes?
2. ¿Cómo definimos al juego? ¿Cuál es su clasificación?
3. Describa un juego que practique en clases de educación física y explique dentro cual clasificación lo ubicaría.
4. ¿Qué es la expresión corporal? Mencione dos experiencias que haya tenido en el colegio, en cualquier área, en donde sienta que ha realizado expresión corporal.

- **Fecha de presentación:**

  Primera clase luego de la suspensión de actividades escolares

RECURSOS

CONCEPTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

El área de la **Educación Física** es un espacio curricular escolar que trabaja fundamentalmente con el desarrollo corporal, entendiendo a dicho concepto de manera amplia, en donde los componentes del propio cuerpo (sus partes), los conocimientos que se tengan de él (saberes), las emociones y valores que pone en juego (actitudes), ayudan al estudiante a mejorar su motricidad.

Por **motricidad** entendemos al conjunto de experiencias que el hombre vivencia a lo largo de su vida y que está vinculada al cuerpo y al movimiento. Cada sujeto tiene una trayectoria motriz que ayuda a enriquecer su **corporeidad**, es decir la percepción que ese sujeto tiene de su cuerpo y sus posibilidades.

Para poder lograr los objetivos que persigue utiliza como instrumentos a los **Deportes**, La **Gimnasia** en sus variadas formas (formativa, acrobática, artística, aeróbica y sus nuevas tendencias, tales como el taebo, pilates, aero box, etc), la **Natación**, **La vida en la Naturaleza y al aire libre**, **Los juegos Motores** y la **Recreación.**

Objetivos generales de la Educación Física:

La Educación Física tiene numerosos objetivos que están relacionados con el mejoramiento de las capacidades motoras (capacidades coordinativas y capacidades condicionales), con el dominio de las emociones y con la forma de relacionarse con otras personas en diferentes contextos como por ejemplo, practicando deportes, en situaciones de competencia, en situaciones de entrenamiento individual o con otras personas, en el ambiente natural o en el ambiente urbano (por ejemplo un gimnasio o una pileta de natación).

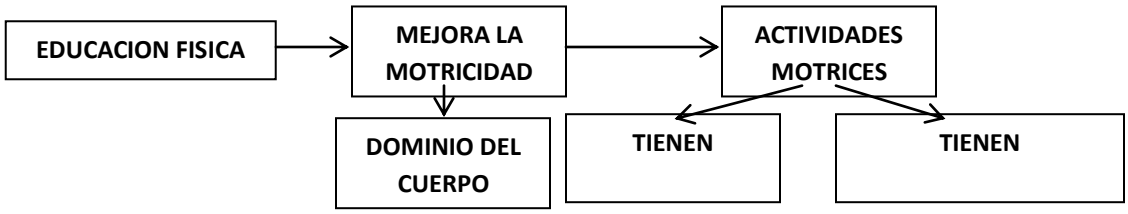
Entre sus numerosos objetivos mencionamos los siguientes:

1. **Lograr que el sujeto domine su cuerpo, encontrando placer por la práctica de actividades motrices**.

Aclaración: Las **actividades motrices** son todas aquellas acciones que tienen un **significado** para el sujeto que las practica. Por ejemplo practicar un deporte, hacer gimnasia, nadar,

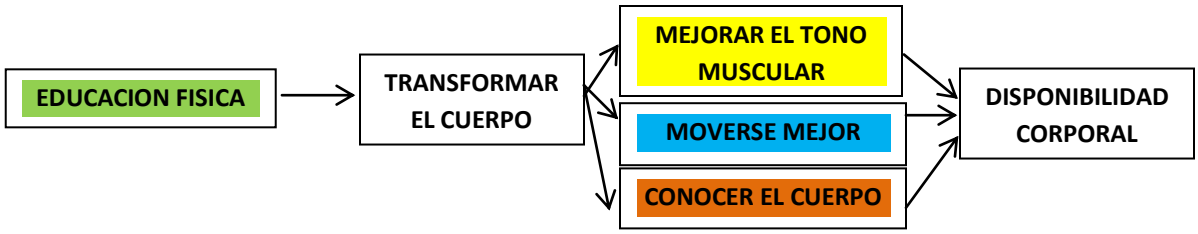
salir a correr, andar en bicicleta, etc. Al mismo tiempo son **intencionales**, es decir son deseadas y en consecuencia el hecho de realizarlas implica que se el sujeto conoce algo de ellas (por ejemplo las reglas en el caso de un deporte, o el peligro que implica estar en la parte más profunda en una pileta de natación, etc). También implica que quien las practica pone en juego emociones o sentimientos (por ejemplo alegrarse al realizar un gol, o sentir nervios al momento de estar por iniciar una carrera).

En definitiva **la motricidad** es parte fundamental de la vida de cualquier persona, lo importante es que la misma sea muy rica. Es por ello que la **Educación Física** se preocupa por generar espacios de trabajo con el cuerpo, con el intelecto, con las emociones y con los vínculos sociales.



2. **Lograr que el sujeto transforme su cuerpo, permitiendo que el mismo pueda responder a diferentes situaciones motrices con eficiencia.**

Aclaración: Transformar el cuerpo significa que el mismo tenga una mejor **disponibilidad**. Es decir que el tono muscular, sea adecuado para la edad, el tamaño del sujeto y al mismo tiempo que ese cuerpo se mueva de la mejor manera posible, es decir que sea coordinado en relación a los objetos que manipula (por ejemplo una pelota que se hace rebotar o que se patea), que se mueva adecuadamente en los espacios en los que interactúa (por ejemplo en una cancha de básquet o en una pileta) y que se mueva adecuadamente en relación a las personas que lo rodean (por ejemplo en un partido de hándbol marcando a un oponente o tratando de desmarcarse de dicho oponente). A todo ello se denomina **Disponibilidad corporal**. Cuando un sujeto tiene disponibilidad corporal significa que tiene **competencia motriz**, es decir tiene **capacidad para resolver problemas** con el cuerpo en diferentes situaciones de movimiento y en diferentes contextos.



3. **Lograr que el sujeto mejore las habilidades motoras y desarrolle su campo perceptivo.**

Aclaración: las habilidades motoras son las capacidades que tiene una persona para correr, caminar, saltar, lanzar, empujar, traccionar, rolar etc. En la primera etapa de la infancia (hasta los siete años) a las mismas se las llama **habilidades motoras de base.** Luego dichas habilidades cuando se las utiliza en situaciones motrices muy definidas, (por ejemplo correr en una pista 100 mts. en una competencia, o lanzar una pelota de beisbol con velocidad y dirección, o realizar un rol en una serie gimnástica), se convierten en **habilidades motrices específicas** ´pues tienen un componente técnico necesarios para poder jugar determinado deporte.

Finalmente cuando esas habilidades específicas se las realiza con un alto nivel de perfección que incluye componentes de fuerza, velocidad, resistencia, economía de los movimientos y mucha precisión, se las denomina **habilidades motrices especializadas**.
En definitiva **las habilidades motrices pueden ser básicas, específicas o especializadas.**
Con relación al **desarrollo del campo perceptivo**, la educación física busca que el sujeto mejore las nociones de las percepciones que tiene de su cuerpo y del mundo que lo rodea.
Cuando se refieren a su propio cuerpo se llaman **Nociones Propioceptivas** y están vinculadas al conocimiento de cada parte de su cuerpo, a las nociones de frio o calor, de tensión de los propios músculos y de la posición que cada una de sus partes tiene con relación al espacio en el que se encuentra. Por ejemplo cuando se levanta una barra con pesas el sujeto pone en juego un determinado número de músculos y les da la tensión determinada para poder lograr el objetivo que se propuso. (No es lo mismo levantar la barra hasta la cintura, que levantarla por arriba de la cabeza).
También existen las **Nociones Interoceptivas** que son del propio cuerpo pero que están relacionadas a órganos viscerales (por ejemplo sentir el latido del corazón en reposo y luego de un esfuerzo, o sentir como aumenta el ritmo respiratorio ante un esfuerzo intenso, exigiendo a los pulmones que permita mayor cantidad de ingreso de aire, etc.)
Cuando se refiere a lo que sucede por fuera del cuerpo, se llaman **Nociones Exteroceptivas** y son las nociones que entran por los sentidos (la vista, el oído, el olfato, etc.) Por ejemplo calcular la velocidad con la que viene una pelota, o la trayectoria que trae (parabólica, o recta), son nociones que ingresan por la vista y que el cerebro interpreta y ordena al cuerpo para que se acomode para interactuar con dicha pelota. También cuando se está por producir una largada en una competencia de carrera pedestre o de natación, el sujeto espera una señal auditiva (disparo o silbato) para iniciar dicha carrera.

A continuación se definirán algunos conceptos fundamentales de la Educación Física:
El propósito mayor de la educación física, es lograr un sujeto con disponibilidad corporal.

Disponibilidad corporal:

Es la interacción e integración de los movimientos, posturas, afectividad, cognición y percepción, que le permiten al hombre integrarse al contexto y formar parte de él.

Explicación: Interacción de los movimientos se refiere a la unión entre dos o más

movimientos por ejemplo correr y luego saltar. Cuando se los hace adecuadamente se habla de integración del movimiento. Otros ejemplos podrían ser dribling y entrada en bandeja en basquet, carrera, salto y remate en vóley, conducción de la pelota de futbol y remate al arco, etc.

Cuando se habla de postura se hace referencia a la correcta alineación de los segmentos corporales lo que indica que el cuerpo no irá sufriendo deformaciones óseas y musculares. Este concepto está relacionado al de posición. Podemos estar en posición de pie, sentados, acostados y al mismo tiempo estar con buena o mala postura.

Nota: Las malas posturas generan desviaciones en la columna vertebral. Esas desviaciones se denominan funcionales y pueden ser corregidas con ejercicios adecuados. Por ejemplo en la actualidad se observa constantemente malos hábitos posturales tales como sentarse mal, constante uso del celular, mala postura al usar la computadora, a leer un libro, levantar peso sin flexionar rodillas, llevar todo el peso de un lado del cuerpo, etc.
En el caso del uso constante del celular podemos observar algunos de los problemas que esto conlleva: **Dolor de cuello.** Con cinco minutos mirando la pantalla, se produce una alteración en la columna cervical por la flexión del cuello y cuesta retomar la postura, sobre todo si pasa mucho tiempo, porque el cuerpo asume esa flexión como habitual. Los ligamentos pasan mucho tiempo elongados. “Es como un elástico estirado mucho tiempo. No regresa del todo porque ya cedió”, explica.

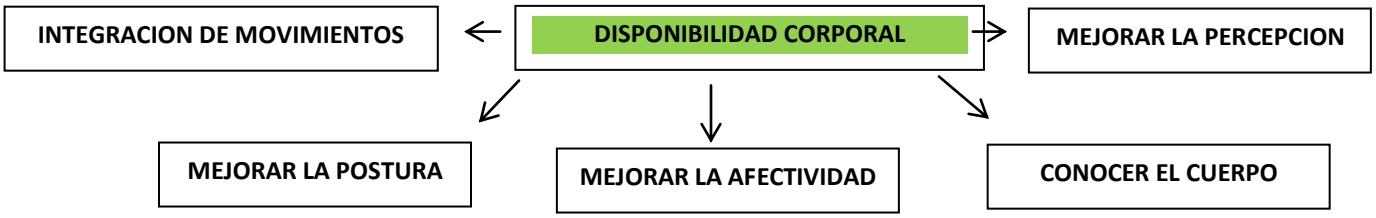
La afectividad hace referencia al tipo de relación que mantienen las personas. Las mismas pueden ser positivas o negativas. Por ejemplo comprender a un compañero que tiene dificultades para ejecutar un determinado ejercicio y al mismo tiempo ayudarlo para que lo mejore es una relación afectiva positiva. Cuando nos burlamos por cualquier motivo de un compañero de equipo, es una relación afectiva negativa.

Cuando hablamos de cognición hacemos referencia a todo lo que el sujeto conoce y que le permite interactuar mejor en la actividad que realiza. Por ejemplo si no se conoce las reglas de un deporte es probable que ese jugador tenga problemas para adaptarse a las exigencias de dicho deporte y eso sucederá hasta que aprenda dichas reglas.

Cuando hablamos de percepción hacemos referencia a la forma en que el cuerpo se mueve en relación al espacio, los tiempos de ejecución, las otras personas y los objetos. Por ejemplo cualquier deporte de conjunto (deportes abiertos) tiene altos componentes perceptivos porque son muchas variables que hay que tener en cuenta para poder jugarlo bien.

Integrarse al contexto significa que el sujeto forma parte de dicho contexto que puede ser un partido de cualquier deporte, una charla con amigos, ser espectador de un partido, etc. En todos los casos el sujeto debe estar en sintonía con los requerimientos de esas situaciones, caso contrario, la integración puede ser

dificultosa.



INSTRUMENTOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

EL DEPORTE:

"*Es una situación motriz de competición, reglada, de carácter lúdico e institucionalizada*". (Hernández Moreno)[1]

El deporte tiene un gran componente social, permite ensayar roles, responsabilizarse, cooperar y reflexionar sobre cuestiones éticas referidas al juego limpio, a las relaciones entre esfuerzo y resultado etc.

Los deportes pueden ser clasificados en sociomotrices también llamados de habilidades abiertas y los deportes psicomotrices o de habilidades cerradas (ver más abajo su conceptualización)

Explicación de la definición:

Situación motriz es toda acción que realiza el cuerpo y que tiene una intención determinada. Por ejemplo dar un pase es una situación motriz, pues cuando uno lo hace quizá esté pensando en que el compañero está en una situación ventajosa para conseguir un gol.

De competición: Significa que hay un objetivo que cumplir o un equipo con el cual jugar. Por ejemplo escalar una pared de roca es una situación motriz de competición, pero en este caso se trata de vencer las adversidades que la escalada presenta. También se puede jugar un equipo contra otro en cualquier deporte convencional (futbol, basquet, etc) o no convencional (ultimate con un fresbee).

De carácter lúdico: Se refiere a que jugar implica deseos y al hacerlo la misma actividad es placentera y motivadora.

Institucionalizada: Se refiere a que los deportes están regulados por organizaciones tales como asociaciones, federaciones etc. Por ejemplo AFA significa asociación del fútbol argentino. FIFA significa Federación de futbol internacional asociados.

Deportes sociomotrices:

Son aquellos deportes que se juegan entre dos o más personas. Se caracterizan por presentar altos niveles de incertidumbre (la incertidumbre se refiere a que existen muchas variables que atender mientras se desarrolla el juego. Por ejemplo compañeros y oponentes, espacios vacíos en la cancha, marcar a un oponente, desmarcarse de un oponente, la velocidad que se mueve la pelota, la velocidad a la que cada uno se mueve etc. Generalmente estos deportes se pueden jugar en canchas compartidas, por ejemplo futbol, basquet, hándbol; o en canchas divididas por ejemplo vóley, tenis, tenis de mesa, etc.)

Se los llama también de habilidades abiertas porque las acciones motrices no tienen un estereotipo definido, es decir que continuamente el cuerpo realiza diferentes movimientos.

Los deportes sociomotrices se caracterizan porque la comunicación es un factor preponderante.

Entendemos a la **comunicación** como la posibilidad de un sujeto de establecer una conexión con otro sujeto a través del lenguaje, de gestos, de movimientos. Es el intercambio de mensajes entre los individuos. Al mismo tiempo los deportes de conjunto presentan una característica distintiva que es la **Comunicación motriz** y se refiere a las relaciones o interacciones entre los participantes y que aseguran relaciones de **cooperación**, de **oposición** o de **cooperación-oposición**.

La **comunicación motriz** forma parte de la **comunicación práxica** también llamada **interacción motriz esencial**.

Cuando nos referimos a la **comunicación práxica**, entendemos que es un tipo de comunicación en los deportes de conjunto, en donde transmitir un mensaje es el producto de una **intención** y por lo tanto está **dotado de significado**. Se refiere a la codificación y decodificación de los comportamientos del compañero, proyectos y decisiones de los demás jugadores, anticipaciones, redes de comunicación, relaciones afectivas, metacomunicación motriz, actitudes corporales, etc. Incluye los conceptos de Comunicación y contra comunicación motriz: cooperación y oposición. **Contra comunicación motriz:** oposición con adversarios. **Comunicación motriz**: cooperación con compañeros.

La **comunicación práxica,** se puede realizar a través de gestos (**Gestemas**), de palabras (**Lexemas**) y de acciones corporales (**Praxemas**)

Deportes psicomotrices:

Son aquellos deportes que implican acciones individuales con acciones motrices generalmente cíclicas. Por ejemplo nadar, andar en bicicleta, lanzar una bala en atletismo o una jabalina. Por ello se denominan también deportes de habilidades cerradas.

En los deportes psicomotrices existe un tipo de comunicación que llamamos **no esencial** y se caracteriza porque el atleta establece un tipo de relación indirecta con el entorno. Por ejemplo con el público.

En general los deportes psicomotrices son de oposición. Es decir el atleta siempre se enfrenta a uno o varios oponentes.

Habilidad motriz:

Competencia adquirida por un sujeto para realizar una tarea concreta. Se trata de la capacidad para resolver un problema motor específico, para elaborar y dar una respuesta eficiente y económica, con la finalidad de alcanzar un objetivo preciso.

LA GIMNASIA:

Este término tiene numerosos enfoques. Se puede decir que hacer gimnasia es una serie de ***acciones motrices*** que persiguen diferentes objetivos.

La gimnasia formativa: contiene a aquellas acciones motrices que buscan un adecuado desarrollo corporal. Procura mejorar la postura, el tono muscular, el equilibrio de los diferentes grupos musculares etc.

La gimnasia artística: Es un deporte de competición femenino y masculino que incluye el uso de aparatos gimnásticos tales como la barra alemana, barra asimétrica, anillas, potro con arzones, viga de equilibrio. La misma requiere un alto nivel de destreza corporal (agilidad) y altos niveles de fuerza y flexibilidad (ver capacidades condicionales).

La gimnasia rítmica: incluye el uso de sogas, aros, cintas, clavas y música. Está configurada especialmente para las mujeres y entran dentro de la gimnasia artística.

Nuevas tendencias de la gimnasia: Dentro de este grupo se puede encontrar a las diversas gimnasias llamadas de mantenimiento tales como la Aeróbica, Steep, Taebo, Pilates, etc.

LA NATACIÓN:

Se refiere a la posibilidad del sujeto de mantenerse a flote en el agua y la posibilidad de desplazarse. Cuando el cuerpo ejecuta acciones motrices con una técnica específica hablamos de estilos de natación. Encontramos el crol, estilo espalda, estilo pecho, estilo mariposa y estilo over (que es una forma de desplazarse con el cuerpo lateralizado).

LA VIDA EN LA NATURALEZA Y AL AIRE LIBRE:

Es un recurso o instrumento de la Educación Física que permite conocer diferentes técnicas para desenvolverse en medios no habituales al urbano. Por ejemplo se aprende a armar carpas, a cuidarlas, a prender fuego con diferentes técnicas, a orientarse con instrumentos y sin ellos, construcciones rústicas, cabuyería (habilidad para hacer nudos). También incluye el aprendizaje de conceptos vinculados al desarrollo sustentable, es decir las diferentes formas de preservar el ambiente que nos rodea.

LOS JUEGOS MOTORES:

Son aquellas acciones motrices que persiguen el trabajo del cuerpo de manera lúdica y en donde las reglas son más sencillas que en el deporte. Tienen siempre una intención vinculada al mejoramiento de las habilidades (coordinación corporal) o de las capacidades condicionales (fuerza, potencia, velocidad, etc).

Los juegos motores sirven para iniciar al sujeto en los deportes. Al igual que en los deportes se dividen en juegos sociomotrices (entre dos o más personas, por ejemplo el delegado, el juego de diez pases etc.) y en juegos psicomotrices (por ejemplo saltar la piola, jugar al elástico, etc.)

Al mismo tiempo definimos al **juego** como una acción o una actividad voluntaria que se practica dentro de ciertos límites determinados de tiempo y lugar, siguiendo una regla libremente consentida y completamente imperiosa. Provista de un fin en sí misma, acompañada de un sentimiento de tensión y de alegría y de una consigna de ser en ese momento diferente de la vida cotidiana.

Existen muchos criterios para **la CLASIFICACION DE LOS JUEGOS.** En este apunte se propone la siguiente:

SEGÚN SU FINALIDAD: De iniciación, Deportivos, Recreativos.

SEGÚN SU MECANICA: De Persecución, Ataque y defensa, Relevos.

SEGÚN SU ORGANIZACIÓN O DIMENSION SOCIAL: Individuales, En masa, Por equipos, Por bandos

SEGÚN LA FORMA BÁSICA O HABILIDAD MOTORA COMPROMETIDA: Correr, Saltar, Rodar, Lanzar, Transportar, Luchar

SEGÚN LA CANTIDAD DE PARTICIPANTES: Individuales, En parejas, En tríos, En pequeños y grandes grupos.

***SEGÚN LA ENERGIA DESARROLLADA*:** Muy activos, Activos, Poca intensidad.

SEGÚN LA DIFICULTAD MOTRIZ: Dominio del cuerpo, Dominio de desplazamientos, Dominio del objeto, Relaciones de colaboración- oposición, Combinación de objetos a conseguir.

SEGÚN EL GRADO DE PARTICIPACIÓN: Cooperativos, Competitivos, Participativos.

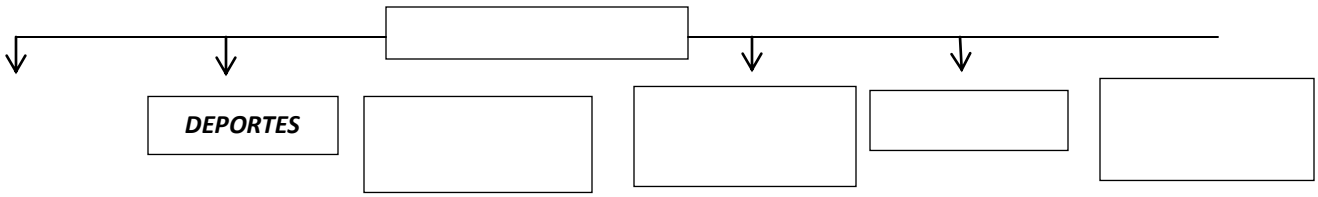
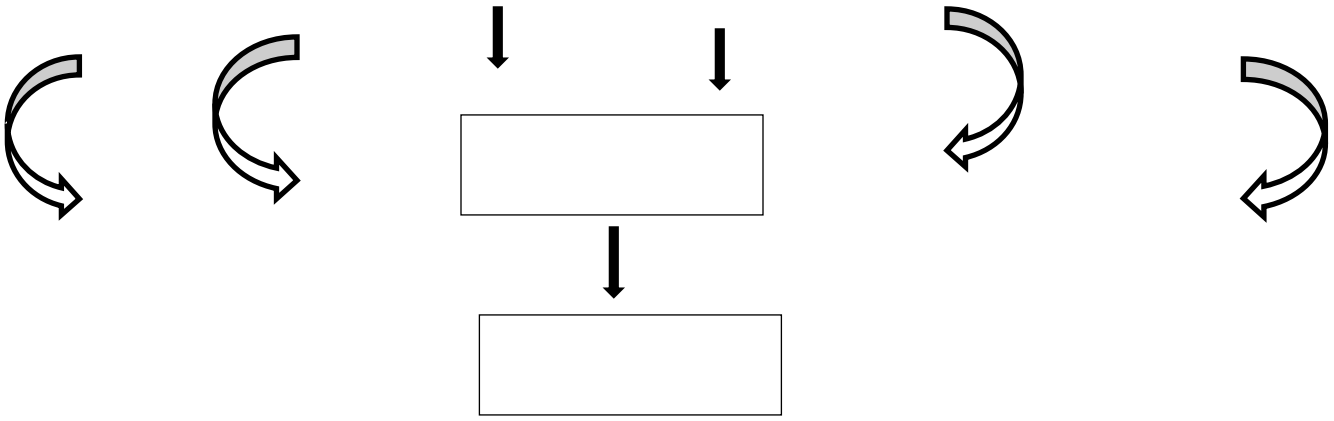
OTRAS CLASIFICACIONES: Juego individual, Exploratorio, Tarea, Sensoriales, Masivos, De fundamentación, Aplicativos.

LA RECREACIÓN:

Son todas aquellas actividades espontáneas y placenteras que realiza el hombre, con el fin de realizarse desde el punto de vista artístico y lúdico. Literalmente se refiere a volver a crear o reproducir situaciones o actos que generan alegría, paz y crecimiento personal. La recreación no solo implica el hecho de jugar, sino también la posibilidad de expresarse a través de muchas formas tales como la pintura, la expresión corporal. En la educación física, está muy vinculada al juego con el propio cuerpo y el movimiento.

LA EXPRESION CORPORAL:

Es un lenguaje, diferente del oral, por medio del cual el ser humano emite un mensaje a través de su cuerpo, reuniendo en éste, el mensaje, el contenido y la forma. Se fundamenta en el movimiento, el gesto, el ademán o la quietud del cuerpo, y puede transmitirse como mensaje en silencio o apoyado en algún acompañamiento sonoro. Nace de sensaciones, sentimientos, imágenes e ideas individuales y colectivas. Por Ejemplo en la educación física, encontramos numerosas formas de expresión corporal tales como representaciones bailadas a través de danzas rituales o folclóricas, las expresiones gestuales o corporales que se utilizan durante el desarrollo de algún deporte. Es importante destacar que las expresiones corporales son educativas cuando se las desarrolla en prácticas intencionales y repetitivas.



LEGIO SECUNDARIO N° 5051, NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED