

EDUCACION FISICA

SEGUNDO GRADO CLAVE 1210

INICIACIÓN UNIVERSITARIA



AUTORES:

LEF. Becerra Macías Francisco Javier

LEF. García De La Vega Esteban

LEF. Maldonado Alcántara Pedro

PRESENTACIÓN

La educación es factor de progreso y fuente de oportunidades para el bienestar individual y colectivo; repercute en la calidad de vida, en la equidad social, en las normas y prácticas de la convivencia humana, en la vitalidad de los sistemas democráticos y en los estándares del bienestar material de las naciones; influye en el desarrollo afectivo, cívico y social, y en la capacidad y creatividad de las personas y las comunidades. La educación, en suma, afecta la capacidad y la potencialidad de las personas y las sociedades, determina su preparación y es el fundamento de su confianza para enfrentar el futuro.

La Escuela Nacional Preparatoria contribuye con el desarrollo integral de la juventud mexicana fortaleciendo y reestructurando sus programas del servicio de la educación física a través de actividades deportivas, recreativas, artísticas y cívicas culturales.

La Escuela Nacional Preparatoria, está consciente que la educación de calidad exige que la estructura: orientación, organización y desarrollo de los programas educativos, respondan al compromiso de los retos planteados por las políticas educativas actuales.

Para ello, la guía de estudio de Iniciación Universitaria, se presenta como una herramienta más para fortalecer a los alumnos, en la asignatura de Educación Física II esperando que sea una gran ayuda en el proceso de aprendizaje.

La presente guía te ofrece sugerencias de los temas relevantes y actividades de evaluación a realizar para que te apoyes en la preparación de tu examen, no sustituye tus apuntes de la asignatura, ni el libro de apoyo que consultes, es un complemento para ofrecerte una orientación en tu estudio.

INDICE

| | |
|---|----|
| Introducción general | 4 |
| Objetivos generales | 5 |
| Criterios de evaluación | 5 |
| Unidad 1 Capacidad Coordinativa | 6 |
| Unidad 2 Condición Física | 11 |
| Unidad 3 Destreza Motriz | 16 |
| Unidad 4 Actividad física para la salud | 22 |
| Unidad 5 Actitudes Positivas | 25 |
| Bibliografía | 29 |

INTRODUCCIÓN GENERAL

La educación física tiene como base el movimiento corporal del alumno; objeto y sujeto de esta asignatura como un elemento dinámico, constructor de su propio conocimiento y beneficiándose de la actividad física a través de la teoría y la práctica; integrando vivencias y posibilidades para un mejor desarrollo.

La lectura de la presente guía te lleva a la información más relevante para orientarte en el estudio de la asignatura y asesorarte sobre los temas que debes de revisar, así como la practica que puedes llevar a cabo en el marco de respetar tu desarrollo mediante una ejercitación diaria, la cual contribuye a mejorar tu independencia motriz, favoreciendo la adquisición de hábitos y actitudes positivas así como un mejor funcionamiento de los sistemas cardiovascular, respiratorio y esquelético.

OBJETIVOS GENERALES

1. Mejorar la capacidad coordinativa basada en las posibilidades, dominio y manifestaciones eficientes del movimiento
2. Estimular, desarrollar y conservar la condición física a través de la ejercitación sistemática de las capacidades físicas
3. Propiciar la manifestación de habilidades motrices a partir de la práctica de actividades físico-deportivas y recreativas
4. Promover la formación y estimular la adquisición de hábitos de ejercitación diaria, higiene, alimentación, descanso y conservación del medio ambiente.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

| CRITERIO | PORCENTAJE |
|------------------|------------|
| Examen teórico* | 50% |
| Examen práctico* | 50% |

Es requisito indispensable que los dos elementos a evaluar, teórico y práctico tengan calificación aprobatoria, ya que de no ser así, el resultado del examen será desfavorable.

Requerimientos para presentar el examen teórico.

- Llegar 10 minutos antes del examen.
- Presentar credencial de la Escuela Nacional Preparatoria.
- Mostrar comprobante de pago de examen extraordinario.
- Utilizar lápiz del número 2 ó 2 1/2
- Firmar con bolígrafo (tinta negra) tu hoja de respuestas

Requerimientos para presentar el examen práctico.

- Entregar un Certificado Médico con vigencia de 30 días de una Institución Pública (IMSS, ISSSTE, Centro de Salud)
- Vestir la Indumentaria requerida para dicha actividad (ropa deportiva, playera blanca, short azul marino, calcetas blancas y tenis)
- Acudir limpio (aseo personal).
- No haber ingerido alimentos, por lo menos 2 horas antes.
- Se recomienda descansar adecuadamente.

UNIDAD 1

CAPACIDAD COORDINATIVA

INTRODUCCIÓN

Todo conocimiento del medio exterior e interior proviene de la descodificación y de la interpretación de los mensajes sensoriales surgidos de los diferentes receptores sensoriales repartidos a través de todo el cuerpo. Este influjo nervioso que constituye lo que se designa generalmente bajo el nombre de sensaciones dará nacimiento a las percepciones que consisten en una toma de conciencia de los sucesos exteriores. Este proceso, lleva al conocimiento de su medio ambiente, por parte del sujeto.

Aunque los procesos de la percepción pueden parecerse simples, varias teorías concurren a nivel de las explicaciones relativas al reconocimiento de los objetos o de las formas.

La capacidad coordinativa tiene sus bases pedagógicas en el crecimiento y desarrollo del ser humano; relacionando las condiciones del entorno, los aspectos genéticos y las necesidades fisiológicas del organismo (respiración y consumo de energía).

A través de diversos estímulos que llegan a los órganos sensoriales de todo el cuerpo y favorecen la realización de movimientos.

Objetivo

Identificar las capacidades físicas condicionales, su aplicación y procedimientos de evaluación específicas para el desarrollo de la clase de Educación Física.

TEMARIO.

1.1.- Conocimiento y dominio del cuerpo.

1.1.1. Respiración

1.1.2. Relajación

1.1.3. postura.

1.2. Sensopercepciones.

- 1.2.1. Orientación
- 1.2.2. Reacción
- 1.2.3. Ritmo
- 1.2.4. Sincronización
- 1.2.5. Diferenciación
- 1.2.6. Adaptación.

1.3 .Experiencias Motrices Básicas

1.1. Conocimiento y Dominio del cuerpo

Se refiere a la identificación de las partes; los segmentos corporales, la posibilidad de movimiento de éstas; la conciencia de la respiración, pulso y los grados de tensión muscular para asumir posturas.








Sus elementos son :

- *equilibrio
- *respiración
- *relajación
- *postura

| | CONCEPTO | EJEMPLO |
|-------------|---|---|
| EQUILIBRIO | Es cuando el cuerpo se mantiene en una postura fija durante algunos momentos. |  |
| RESPIRACIÓN | Es la función fisiológica del organismo que interviene en los procesos vitales del organismo, a través de las cuales son asimiladas las sustancias útiles y expelidas las no utilizables. |  |
| RELAJACION | Es tener todas partes del cuerpo en reposo o los segmentos corporales relajados. |  |
| POSTURA | Es la posición del cuerpo, se considera dentro de la postura todas las posiciones o colocación de los segmentos corporales que el cuerpo tenga en la realización de un movimiento. |  |

1.2. Sensopercepciones.

Las percepciones visuales y auditivas se encuentran en la base de los aprendizajes escolares. Las primeras son objeto de numerosos programas perceptivos sobre los cuales daremos la siguiente información:

| | CONCEPTO | EJEMPLO |
|----------------|---|---|
| ORIENTACION | Es la reafirmación de esos cambios que experimenta el cuerpo por los estímulos, pasando por varias fases hasta lograr ubicarse en el tiempo y en el espacio requerido. |  |
| REACCION | Es la capacidad de respuesta a un estímulo, ya sea de tipo visual, acústico y óptico en un tiempo determinado. |  |
| RITMO | Es tener orden en el movimiento, para asegurar una armonía en su ejecución. Ritmo motor: movimiento ordenado del cuerpo. Ritmo respiratorio: de acuerdo a las técnicas de movimiento a utilizarse. Ritmo emocional: manifestación emotiva del movimiento. |  |
| SINCRONIZACIÓN | Es la fuerza que se produce en cada una de las partes del cuerpo que participan en el movimiento, logrando una multiplicación idéntica de la fuerza. |  |
| DIFERENCIACION | Es una capacidad que pretende el perfeccionamiento, buscando velocidad, exactitud y economía en el movimiento. |  |
| ADAPTACIÓN | Es poder cambiar de un movimiento a otro, obteniendo una mejor posición. |  |
| COORDINACION | Es hacer los movimientos del cuerpo en forma ordenada |  |

1.3. Experiencias Motrices Básicas

El ser humano durante su crecimiento y desarrollo va adquiriendo destrezas y habilidades que le permiten desenvolverse en su entorno, es por eso importante, contar con una memoria motriz amplia que proporcione mayor cantidad de respuestas motrices apropiadas.

Las experiencias motrices básicas son aquellas acciones que realizamos en nuestra vida diaria.

| | | | |
|---------------------------------|--------------|--------------------------------|---|
| Capacidades perceptivo motrices | Coordinación | Coordinación dinámica general | Marchas, Carreras, Saltos, Reptar, Cuadripedia, Suspensiones, Trepas y Giros. |
| | Percepciones | Coordinación dinámica especial | Pases, Recepciones, Conducciones, Golpeos y Lanzamientos. |

Conclusiones

Para mejorar el funcionamiento de todo el organismo, es preciso reconocer las posibilidades de movimiento en forma segmentada y general; distinguiendo la importancia de las actitudes posturales, concienciado los procesos vitales de respiración y relajación durante la práctica del ejercicio.

Todo movimiento corporal requiere de un estímulo interno o externo, recibido por un órgano receptor especializado a esto se le conoce como SENSACION, que junto con la PERCEPCION nos permite integrar y comprender los estímulos.

Una de las finalidades de tu clase de Educación Física, es lograr y mejorar estas sensopercepciones, obteniéndolas por medio de tu participación y compromiso.

Actividades de Aprendizaje y Aplicación

Tomar del pulso

1. Antes de iniciar la actividad física, coloca una postura cómoda (parado o sentado).
2. Coloca tu dedo índice y medio presionando el cuello (arteria carótica), durante 15 segundos.
3. Cuenta el número de pulsaciones.
4. Calcula tu ritmo cardíaco máximo multiplicando el número de pulsaciones por cuatro (FC = frecuencia cardíaca en reposo).
5. Realiza 30 sentadillas, lo más rápido posible.
6. Nuevamente realiza el paso número dos.
7. Anota tu resultado en FC 1 (Frecuencia cardíaca después de ejercicio)
8. Deja pasar un minuto y realiza el paso número dos.
9. Anota tu resultado.

| | | | |
|---------------------|--|-----|-------|
| Frecuencia cardiaca | | | total |
| FC en reposo | | x 4 | |
| FC 1 | | x 4 | |
| FC 2 | | x 4 | |

Preguntas de Autoevaluación



Instrucciones: Anote en el paréntesis la palabra que complete correctamente la oración.

1. Es la función fisiológica del organismo que interviene en los procesos vitales ()
a) adaptación b) relajación c) respiración d) postura

2. El poder cambiar de un movimiento al otro es: ()
a) sincronización b) coordinación c) adaptación d) reacción

UNIDAD 2 CONDICIÓN FÍSICA

INTRODUCCIÓN

El avance de la Educación Física, en el proceso de las sesiones de trabajo requiere de mejorar el desarrollo integral y armónico del cuerpo, considerando la preparación psicológica, motivacional, la predisposición al trabajo físico y el sacrificio personal, evitando al máximo el riesgo de lesiones, esto se logra a través del trabajo de ejercicios que permiten mejorar aspectos desde el punto de vista morfológico y fisiológico; que requiere preparar al organismo, entre otros el sistema músculo-esquelético.

El trabajo de las capacidades físicas condicionales como parte de la clase de Educación Física, debe respetar la edad, necesidades energéticas y condiciones de preparación del educando(a).

Objetivo


Identificar las capacidades físicas condicionales, su aplicación y procedimientos de evaluación específicas para el desarrollo de la clase de Educación Física.

Temario

- | | | |
|------|--------------|--|
| 2.1 | Fuerza | 2.1.1.General 2.1.2.De resistencia 2.1.3.Rápida |
| 2.2 | Velocidad | 2.2.1.Reacción 2.2.2.Máxima de desplazamiento o cíclica 2.2.3.Acíclica 2.2.4.Frecuencia de movimiento |
| 2.3 | Resistencia | 2.3.1.Media duración |
| 2.4. | Flexibilidad | 2.4.1.General 2.4.2.Especial |

2.1. Fuerza

Al momento de su aplicación, se deben considerar los métodos y medios a utilizar con la finalidad de provocar en el organismo una mejoría en el trabajo muscular, reflejada en la ejecución de los elementos; además de cuidar en todo momento no alterar el buen funcionamiento del organismo. Es importante la aplicación variada de los métodos con el fin de obtener mejores resultados. Ver anexo No. 3

| | | |
|--------|---|---|
| FUERZA | Capacidad de realizar un trabajo venciendo o contrarrestando una resistencia; según las características de ésta y la velocidad del movimiento derivará en tres tipos distintos de fuerza: máxima, explosiva y fuerza – resistencia. |  |
|--------|---|---|

2.1.1. General

Es la capacidad del organismo, para realizar un movimiento en cualquier parte del cuerpo, ejerciendo un esfuerzo.


2.1.2. De resistencia

Es la capacidad que permite al organismo soportar esfuerzos prolongados, con alta exigencias de movimiento constante, ejemplo: Abdominales.

2.1.3. Rápida

Es la capacidad del sistema neuromuscular para separa un peso a alta velocidad de contracción y relajación muscular, los ejercicios más comunes son: los lanzamientos, los saltos y los ejercicios como sentadillas o lagartijas realizadas en un mínimo de tiempo.

2.2 Velocidad

| | | |
|------------------------|---|---|
| VELOCIDAD (RAPIDEZ) | Capacidad de realizar un recorrido en el mínimo tiempo posible (velocidad de desplazamiento), considerando la velocidad gestual, la de contracción y la de reacción. Por tanto, esta capacidad dependerá del tiempo de latencia de las reacciones motrices. |  |
|------------------------|---|---|

2.2.1. Reacción

Es la capacidad de responder con una acción motora ante un determinado estímulo o señal, ejemplo la salida de una carrera.

2.2.2. Máxima de desplazamiento o cíclica

Es la capacidad para realizar máximas contracciones y relajaciones musculares en menor tiempo posible, ejemplo: carrera de 30 metros, natación 25 metros, ciclismo 120 metros.


2.3. Acíclica

Es la capacidad de realizar un ejercicio que cuenta con una fase inicial, fase principal y fase final como una unidad de tiempo, ejemplo: tiro a la canasta, lanzamiento de jabalina o una rodada.

2.4. Frecuencia de movimiento


Es la ejecución de movimientos con la mayor rapidez posible eliminando el peso corporal, ejemplo: Sentado realizar el braceo de natación, suspendido imitar la carrera.

2.1.2. Resistencia

| | | |
|-------------|---|---|
| RESISTENCIA | Capacidad de mantener una actividad física eficiente de una forma prolongada (cíclica o acíclica), posponiendo, en lo posible, la aparición del estado de fatiga. |  |
|-------------|---|---|

2.4. Flexibilidad

Se requiere una constante valoración (evaluación) a través de la aplicación de test pedagógicos sustentados en la observación, por medio de la elaboración de listas de cotejo, donde se analice y establezcan los parámetros definidos a alcanzar.

| | | |
|--------------|--|---|
| FLEXIBILIDAD | Conjunto de capacidades morfo-funcionales que garantizan la amplitud del movimiento. Se utiliza este mismo término para caracterizar la movilización de la articulación; el término de movilidad sería pues más adecuado (Platonov, 1988). |  |
|--------------|--|---|

2.4.1. General

Es la capacidad de movilidad de las articulaciones y la elasticidad de los músculos, ejemplo: movimientos de balanceo de brazos, circunducción del tronco, flexión y extensión de una pierna.

2.4.2. Especial

Es la capacidad de movilidad de las articulaciones y la elasticidad de los músculos, en forma activa o pasiva, de un segmento específico, ejemplo: elevación de la pierna en forma lateral con ayuda de un compañero, realizar un scuat (separación de las piernas en forma lateral).

Conclusiones

Se debe considerar durante la práctica de la actividad física, el trabajo de las capacidades físicas condicionales; la flexibilidad (a nivel de todo el cuerpo), la resistencia y la fuerza a nivel de extremidades inferiores; sin olvidar otro tipo de capacidades a desarrollar como parte de la preparación física de los/las educandos/as.

La importancia, del número de repeticiones y dosificación del esfuerzo físico, al trabajar las capacidades físicas condicionales, traen en consecuencia los siguientes beneficios:

- Mejoran el tono muscular.
- Mejoran la atención y concentración.
- Desarrollan las capacidades individuales.
- Aumentan la intensidad y calidad del movimiento.
- Evitan la acumulación de cansancio.

Actividades de Aprendizaje y Aplicación

Selecciona una serie de elementos de flexibilidad con la finalidad de usarlos con el método de Stretching (mantener 30 segundos en esa posición).

Elabora por escrito un circuito usando actividades multisaltos, para el desarrollo de la fuerza de resistencia.

Elije diversos ejercicios para el movimiento de brazos y piernas, donde utilice diversos materiales auxiliares y adaptados para la aplicación de sus actividades.

Preguntas de Autoevaluación



Instrucciones: Anote en el paréntesis la palabra que complete correctamente la oración.

1. Capacidad física que ayuda a fortalecer el tono muscular. ()
a) flexibilidad b) fuerza c) velocidad d) resistencia

1. A partir de su práctica se ejercitan los músculos y las articulaciones. ()
a) flexibilidad b) fuerza c) velocidad d) resistencia

3. Capacidad física que se desarrolla por carreras de corta distancia. ()
a) flexibilidad b) fuerza c) velocidad d) resistencia

UNIDAD 3 DESTREZA MOTRIZ

INTRODUCCIÓN

Históricamente, el campo del deporte ha sufrido múltiples transformaciones; por un lado el desarrollo científico, tecnológico, de la medicina y la nutrición han logrado que se mejoren notablemente las marcas y récords, por otro, la participación cada vez mayor de hombres y mujeres, así como la variedad de deportes existentes actualmente brindan una amplia gama de posibilidades a las personas de desean iniciarse en la práctica deportiva.

La actividad física planificada para la educación física de los niños menores de 16 años, ya sea dentro de la escuela o fuera de la escuela, debe ser un estímulo positivo para la actividad física voluntaria, independiente y duradera.

OBJETIVO

Valorar los beneficios que puedes obtener a través de la práctica del deporte escolar, en el ámbito individual y grupal; en las esferas psicológica, física y social.

TEMARIO


3.1. Iniciación Deportiva

- 3.1.1. Juegos Organizados
- 3.1.2. Juegos Predeportivos
- 3.1.3. Fundamentos Técnicos

3.2. Deporte Escolar

3.1. Iniciación deportiva

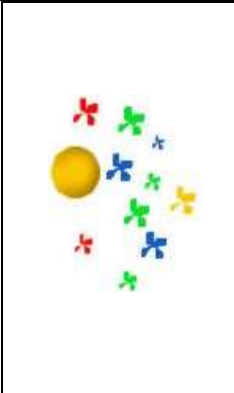
El juego siempre ha tenido un papel muy importante dentro de la historia de la humanidad. Ya desde tiempos remotos se integró en la conciencia individual y colectiva de cualquier sociedad, pasando a formar parte de su patrimonio cultural.

| | | |
|----------------------|--|---|
| Iniciación deportiva | Es el proceso de adquisición de capacidades, habilidades, destrezas, conocimientos y actitudes para desenvolverse lo más eficazmente en una o varias prácticas deportivas. |  |
|----------------------|--|---|

El juego es una fuente de conocimiento en sí mismo, sin perder su sentido motriz y su carácter facilitador del aprendizaje y mejora de funciones corporales, desde una perspectiva lúdica, buscando fundamentalmente objetivos de carácter afectivo y social.

Las tres grandes categorías en las que vamos a incluir estos juegos son:

- 1) Juegos autóctonos
- 2) Juegos alternativos u organizados
- 3) Juegos predeportivos

| | | |
|-------------------|--|--|
| Juegos autóctonos | <p>Nombre: Matatena</p> <p>Desarrollo: Se formarán 5 equipos de niños/as. Cada equipo tendrá una pelota de goma con 10 fichas o huesos de chabacano. Cada jugador ira botando la pelota y durante su vuelo, se tomará una ficha o hueso. Cada vez que se tomará una ficha o hueso se obtendrá un punto.</p> <p>Edad alumnos/as: Más de 11 años.</p> <p>Sexo: Ambos.</p> <p>Trabajo. Agrupación: Individual. 5 Grupos.</p> <p>Material: Fichas o huesos de chabacano y pelota de goma.</p> <p>Instalación: Pista o gimnasio.</p> <p>Objetivos: Velocidad de reacción. Coordinación.</p> |  |
|-------------------|--|--|


3.1.1. Juegos organizados

Según fueron los griegos los que definieron 4 tipos de juegos de los cuales salieron diversas variables a lo largo de la historia.

- AGON** Son los juegos de competencia donde los antagonistas se encuentran en condiciones de relativa igualdad y cada cual busca demostrar su superioridad (deportes, juegos de salón, etc.).
- ALEA** Son juegos basados en una decisión que no depende del jugador. No se trata de vencer al adversario sino de imponerse al destino. La voluntad renuncia y se abandona al destino. (juegos de azar)
- MIMICRY** Todo juego supone la aceptación temporal, si no de una ilusión cuando menos de un universo cerrado, convencional y, en ciertos aspectos, ficticio. Aquí no predominan las reglas sino la simulación de una segunda realidad. El jugador escapa del mundo haciéndose otro. Estos juegos se complementan con la mímica y el disfraz.

Los juegos que se basan en buscar el vértigo, y consisten en un intento de destruir por un instante la estabilidad de la percepción y de infligir a la conciencia lúcida una especie de pánico voluptuoso. En cualquier caso, se trata de alcanzar una especie de espasmo, de trance o de aturdimiento que provoca la aniquilación de la realidad con una brusquedad soberana. El movimiento rápido de rotación o caída provoca un estado orgánico de confusión y de desconcierto.


El alumno es capaz de elegir y crear libremente los juegos organizados que más le gusten para fomentar el respeto a las reglas y la creación y puesta en práctica de fundamentos deportivos.

| | | |
|--------------------|--|---|
| Juegos organizados | <p>Nombre: Balón conquistado. Desarrollo: Se formarán dos equipos de niños/as. Cada equipo tendrá un balón que pasarán de uno a otro. Algunos miembros del equipo tratarán de tocar el balón del equipo contrario mientras los demás impedirán que sea tocado el suyo. Cada vez que se toque el balón del equipo contrario se pondrá un punto. Edad alumnos/as: Más de 11 años. Sexo: Ambos. Trabajo. Agrupación: Individual. 2 Grupos. Material: Ninguno. Instalación: Pista o gimnasio. Objetivos: Velocidad. Coordinación.</p> |  |
|--------------------|--|---|

3.1.2. Juegos predeportivos

Los juegos enriquecen la forma física general, o a los que siguen un entrenamiento para mejorar determinados deportes. Las personas que busquen una recuperación física y también los deportistas suelen disfrutar midiendo sus fuerzas en las competiciones de juego y se ven estimulados por ello a un mayor esfuerzo, ya que el desarrollo del juego les cautiva por sus momentos de tensión y sus posibilidades de actuar creativamente, lo cual les hace olvidar el esfuerzo de la competición. Loscher, Arndt. 2001.

Se pretende que el alumno, logre el aprendizaje de nuevos fundamentos técnicos y la aplicación de reglas en el juego deportivo; para ello usamos los predeportes como votibol, unigol, futbeis y un sin fin de variantes.

| | | |
|----------------------|---|---|
| Juegos predeportivos | <p>Nombre: Relevos en zigzag.</p> <p>Desarrollo: Se formarán varios equipos colocados en hileras detrás de una línea de salida. Y se colocarán una serie de objetos formando un circuito. A una señal del maestro/a saldrán los primeros corriendo en zigzag y regresar hacia el siguiente jugador/a que al ser tocado hará el mismo proceso. Ganará el equipo que antes acabe el recorrido.</p> <p>Edad alumnos/as: Más de 7 años.</p> <p>Sexo: Ambos.</p> <p>Trabajo. Agrupación: Individual. Varios Grupos.</p> <p>Material: Pivotes, conos, piedras, etc..</p> <p>Instalación: Pista o gimnasio.</p> <p>Objetivos: Velocidad. Coordinación.</p> |  |
|----------------------|---|---|

3.1.3 Fundamentos técnicos

Si recordamos que los fundamentos deportivos se descomponen en tres fases, fase inicial, fase principal y final en cualquier movimiento.

Recordemos por otra parte que los movimientos básicos que más se realizan dentro del juego, de la competencia escolar y de “la cascarita”, son: caminar y correr. Estos requieren especial atención para convertirlos en eficientes.

Se desarrollan desde los reflejos primarios que son el punto de origen de esta evolución, considerándolos como conductas involuntarias, siendo estos los antecesores de las conductas motrices voluntarias denominándolas como Patrones Motrices, dividiéndose en 2 grandes grupos:

| | | | |
|--------------------------------|---|---|---|
| Patrones Motrices Locomotores | Acciones motrices básicas que tienen que ver con desplazamientos y el movimiento del cuerpo sobre su eje. | Los Desplazamientos - La marcha - La carrera - La cuadrupedia | - La reptación - El Trepador - Los impulsos - Los deslizamientos Los Saltos |
| Patrones Motrices Manipulativo | Acciones motrices básicas que tienen que ver con la manipulación. | Las Manipulaciones - Los lanzamientos - Los pases - Las recogidas - Las recepciones | - Los impactos - Las adaptaciones a otros segmentos Los Giros |

La interrelación de estos patrones motrices básicos a través de las diferentes etapas evolutivas del niño da origen a acciones motrices conocidas como habilidades básicas.

El siguiente paso de acuerdo a la continuidad en la evolución motriz, corresponde a las Habilidades Genéricas por una mayor complejidad en sus acciones:

| | | |
|---|---|--------------------------------|
| Patrón Motriz Voluntario Manipulativo | Acciones motrices básicas que tienen que ver con la manipulación de un deporte específico. | Los Botes Los Golpeteos |
| Patrón Motriz Voluntario Locomotor – Manipulativo | Acciones motrices básicas que tienen que ver con la manipulación y el enfrentarse a un adversario de un deporte en específica | Las Conducciones Las Fintas |

Como paso final en esta evolución motriz aparecen las Habilidades Específicas que son las propias del deporte y que acorde a la estructura de exigencia, existen diversos grados de complejidad en relación a la ejecución del mismo.

Fundamentos técnicos por deporte




3.2. Deporte Escolar

La práctica deportiva le permitirá al alumno incrementar las habilidades de los fundamentos técnicos y movimientos básicos que más se dan en el deporte, como son caminar y correr.

El deporte escolar fomenta el amor a la patria partiendo desde el lugar donde se ha nacido, y permite emular el esfuerzo histórico hecho por los deportistas mexicanos en los juegos olímpicos.

El Deporte Escolar es un instrumento que contribuye a la adquisición de habilidades sociales en las personas, permitir identificar claramente el tipo de práctica o actividad, cuál es el significado, el sentido y la finalidad de la misma.

El deporte escolar será un correcto medio de socialización cuando pueda ser practicado por todos los niños y niñas que así lo deseen y no sean excluidos por razones de aptitud física ni motriz.

| | | |
|-----------------|--|---|
| Deporte escolar | Es la práctica deportiva, donde se tiende a minimizar el carácter lúdico y recreativo, propiciando la incorporación de algunos valores, actitudes y conductas morales y éticas de la actividad física; buscando obtener resultados competitivos. |  |
|-----------------|--|---|

Conclusiones

La Educación Física a través de la práctica de actividades lúdicas, pretende introducir las bases para fortalecer fundamentalmente la gama de experiencias motrices, aplicando estrategias para el desarrollo de habilidades físicas, mentales y sociales entre los alumnos(as).

El deporte, es un auxiliar en la práctica de habilidades características de éstos; la formación deportiva básica pretende dar y asegurar el valor del establecimiento y respeto a las normas de participación, en concordancia con las capacidades, intereses y necesidades del educando (a).

Los fundamentos técnicos se modificarán a espacios, tamaño, altura y peso de los objetos que se utilizan, sin perder de vista los movimientos básicos del hombre, para desplazarse y manipular objetos.

Preguntas de Autoevaluación



Instrucciones: Anote en el paréntesis la palabra que complete correctamente la oración.

1. Su práctica tiende a minimizar el carácter lúdico y recreativo ()
a) juego b) deporte escolar c) fundamento deportivo d) iniciación deportiva
2. Se pretende el aprendizaje de nuevos fundamentos técnicos. ()
a) juego predeportivo b) futbol c) deporte d) resistencia

UNIDAD 4 ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

INTRODUCCIÓN

Una de las grandes búsquedas del ser humano, durante toda su vida, es la salud; a partir del buen funcionamiento de los órganos y sistemas que lo mantienen dispuesto para realizar sus actividades cotidianas, con mayor energía y menos tensiones.

Existen diversas acciones que contribuyen con el ejercicio diario y coadyuvan a la creación de hábitos.

Objetivo

Considerar todas aquellas normas indispensables para una correcta, apropiada y cómoda práctica de la actividad física como lo es usar la ropa indicada, en lugares y horas adecuadas para que su práctica favorezca el desarrollo del alumno.

TEMARIO

4.1. Nociones y conceptos para la práctica del ejercicio físico.

4.1.1. Higiene

4.1.2. Alimentación

4.1.3. Descanso

4.1.4. Conservación del medio

4.2. Efectos del ejercicio físico sobre el organismo

4.1. Nociones y conceptos para la práctica del ejercicio físico

| | | |
|-------------------------------|--|---|
| <p>Higiene</p> | <p>La higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que deben aplicar los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud. Son los hábitos de limpieza tanto del cuerpo como del vestido, calzado y alimentos.</p> |  |
| <p>Alimentación</p> | <p>Son las sustancias nutritivas que proporcionan la energía necesaria para la vida; permitiendo el crecimiento y desarrollo del organismo.</p> |  |
| <p>Descanso</p> | <p>Proceso fisiológico del organismo, que permite recuperarse de una actividad física intensa, para liberar la tensión y facilitar la concentración.</p> |  |
| <p>Conservación del medio</p> | <p>Son las acciones que se realizan para mantener y mejorar nuestro entorno.</p> |  |

4.2. Efectos del ejercicio físico sobre el organismo

Apoya al mejor desarrollo de los músculos y su funcionamiento; influye favorablemente en otras funciones del organismo, facilitando las oxidaciones dentro de los órganos.

Conclusiones

Un requisito para el bienestar y funcionamiento del cuerpo humano es la limpieza y cuidado del cuerpo. Después de la actividad física se incrementa la necesidad de estos cuidados. La higiene previene lesiones que originan las uñas enterradas o largas, el uso de anillos, el pelo largo y suelto, la ropa inadecuada y el incorrecto manejo de los implementos.

Las investigaciones acerca de los cambios fisiológicos en la pubertad indican que sus cambios son muy intensos que muchos hábitos en la alimentación se pueden modificar. Es necesario que el alumno conozca los beneficios de la alimentación y nutrición relacionadas con la Educación Física.

Entendemos por descanso; también el cambiar de actividad, de tal manera que este sea un reposo muscular, articular y psíquico, esto se logra por medio de un lapso de tiempo que favorecen a la recuperación de las células orgánicas, evitando el cansancio.

Uno de los propósitos primordiales de la escuela, es el propiciar el mejoramiento, de las condiciones de vida de personas y el progreso de la sociedad, cada persona tiene la obligación de adoptar hábitos, para la conservación del medio.

Preguntas de Autoevaluación



Instrucciones: Anote en el paréntesis la palabra que complete correctamente la oración.

1. La práctica de la actividad física produce cambios benéficos en el organismo al estimular sus funciones. ()
a) natación b) fuerza c) efectos del ejercicio d) resistencia

2. Contribuye a liberar tensiones y facilitar la concentración ()
a) flexibilidad b) sueño c) alimentación d) descanso

UNIDAD 5 INTERACCION SOCIAL

INTRODUCCIÓN

La Educación Física en México, se ha preocupado por la sociedad y la cultura de nuestra región, ya que de suma importancia es, elevar el interés por los valores culturales, además de las actitudes del individuo. Las actitudes tienen su base en la formación de los valores, como son: respeto, participación, compañerismo, disciplina, cooperación, democracia, autodisciplina, solidaridad...etc.

Es un estado de disposición nerviosa y mental, que ejerce un influjo dinámico u orientador sobre las respuestas que un individuo da a todos los objetos y situaciones con los que guarda relación.

Objetivo

Fomentar los valores de nuestra cultura nacional, así como aquellas actitudes positivas que te permitan la interacción social y propician una mejor convivencia entre sus integrantes.

TEMARIO

5.1. Actitudes

5.1.1. Actitudes Individuales

5.1.2. Actitudes Sociales

5.2. Valores Culturales

5.2.1. Juegos Tradicionales

5.2.2. Bailes Regionales

5.2.3. Danzas Autóctonas

5.2.4. Deportes Regionales

5.1. Actitudes

Las actitudes constituyen valiosos elementos para la predicción de conductas. Esto se refiere a un sentimiento a favor o en contra de un objeto social, el cual puede ser una persona, un hecho social, o cualquier producto de la actividad humana.



La actitud tiene 3 componentes:

| | |
|--------------|---|
| Cognoscitivo | Está formado por las percepciones y creencias hacia un objeto, así como por la información que tenemos sobre un objeto. |
| Afectivo | Es el sentimiento en favor o en contra de un objeto social. Es el componente más característico de las actitudes. |
| Conductual | Es la tendencia a reaccionar hacia los objetos de una determinada manera. |

Las actitudes también se generan de manera individual y social.





La cohesión grupal, alude al grado en que un grupo resulta atractivo para sus miembros. Esta atracción puede ser concebida como reflejo de la motivación a pertenecer a un grupo, que a su vez puede estar determinada por diversos factores o variables.

Actitudes individuales y sociales

| | | |
|------------------------|--|---|
| Actitudes individuales | Son los distintos comportamientos que demuestra el individuo en relación con su particular posición social (rol). |  |
| Actitudes sociales | Son las manifestaciones de actitudes y valores que se establecen entre dos o más integrantes de un equipo y grupo social. Formas generales de conducta dada por una situación, estándar de conducta (norma). |  |

5.2. Valores culturales

La cultura en México, y los valores que ésta conlleva, profundamente arraigados en el inconsciente, son fundamentales para la cohesión social y la preservación moral, ayudan a la convivencia humana cotidiana; son introducidos en diversos espacios junto con las personas, de ahí la importancia de ver su impacto en la organización; el origen de estos valores los logramos identificar a *grosso modo* en dos componentes básicos: el indígena y el hispano; que gestan a través de una conquista el mestizaje.

| | | |
|-----------------------------|---|--|
| <p>Juegos tradicionales</p> | <p>Nos referimos a aquellos que siguen perdurando, pasando de generación en generación, sufriendo algunos cambios. Aparecen en diferentes momentos o épocas del año; se pueden encontrar en todas partes del mundo, transmiten valores, características, formas de vida, tradiciones de diferentes zonas, favorecen la formación del niño al despertar su interés y permitir su desarrollo físico e intelectual de forma amena.</p> |  |
| <p>Bailes regionales</p> | <p>Tradicionalmente se ha dividido al País en regiones geográficas que también pueden considerarse como regiones históricas, climatológicas, topográficas, económicas y de evolución muy similares. En México muchos de los bailes regionales, algunos proceden de la tradición española que se han modificado a través de los siglos para lograr características originales.</p> |  |
| <p>Danzas autóctonas</p> | <p>La danza es una de las actividades humanas más antiguas, en donde los movimientos rítmicos expresan emociones teniendo un origen prehispánico y ritual.</p> |  |
| <p>Deportes regionales</p> | <p>En México, nuestras raíces ancestrales están presentes, a pesar del proceso histórico de los últimos 500 años perviven en la vida de la nación, a través de los diversos grupos étnicos que en forma directa o indirecta permean a la sociedad el conocimiento de sus antepasados.</p> |  <p>chilillo</p> <p>pitarra</p> |

Preguntas de Autoevaluación



Instrucciones: Anote en el paréntesis la palabra que complete correctamente la oración.

1. Un juego tradicional es ()
a) fútbol b) hanball c) salto de altura d) avión

2. Un baile regional es ()
a) cosacos b) la bamba c) petecas d) muñeiras

GLOSARIO

Adaptación:

Es la capacidad de poder cambiar de un movimiento a otro, obteniendo una mejor posición y colocación modificando la idea programada y originando una nueva.

Capacidades físicas:

Son la base del movimiento del ser humano

Cultura física:

Todo lo que el hombre ha creado para favorecer el desarrollo y fortalecimiento de su organismo

Deportes básicos:

Reciben esta denominación los deportes que consideran en sus fundamentos técnicos a los movimientos básicos (correr, saltar, empujar, lanzar, jalar, etc.) y que a su vez permiten estimular las capacidades físicas, entre ellos encontramos a la gimnasia, el atletismo, el básquetbol, fútbol, voleibol, béisbol y la natación.

Deporte escolar:

Actividad física de carácter lúdico, cuya reglamentación, instalaciones y equipo son adaptados a las características de los alumnos en edad escolar.

Equilibrio:

Estado de un cuerpo en que la suma de todas sus fuerzas y momentos en que actúan sobre él es cero, ya que se contrarrestan entre sí.

BIBLIOGRAFIA

SEP, Programa de Educación Física, México, 1994,

Pérez, Isaac, La salud en secundaria desde la Educación Física. ED... INDE. Barcelona 2000.

Pila Teleña, Didáctica de la Educación Física ED... Didáctica Moderna, México 2000.

Torres Solís, Didáctica de la clase de Educación Física, ED... Trillas, México 2000.

Devis, José Actividad Física y Deporte, ED...INDE, Barcelona 2000