

EDUCACIÓN FÍSICA – CICLO BÁSICO



MATERIAL DE ESTUDIO

EDUCACIÓN FÍSICA

- Es una disciplina científico-pedagógica, que se centra en el movimiento corporal para alcanzar un desarrollo integral de las capacidades físicas, motrices afectivas y cognitivas del sujeto.
- Una disciplina que se centra en diferentes movimientos corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud mental y física del ser humano.
- Conjunto de disciplinas, especialmente escolares, que tienen como fin el desarrollo del cuerpo mediante la práctica del deporte, la actividad física y el contacto con el medio ambiente, además de promover el cuidado de la salud.

ACTIVIDAD FÍSICA

- Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.
- Es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, jugar y trabajar son unos pocos ejemplos de *actividad física*.
- La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA

- La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad.
- Hacer ejercicios regularmente, con control y seguridad nos ayudara a mejorar nuestra calidad de vida, prolongando la misma acarreando valiosos beneficios.

Beneficios Fisiológicos:

- Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, hipertensión, cáncer y diabetes.
- Controla el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos
- Fortalece los músculos
- Mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga.

Beneficios Psicológicos:

- Estimula la liberación de endorfinas que ayudan a mejorar el estado de ánimo.
- Disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

Beneficios Sociales:

- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía y la integración social, especialmente importante en caso de padecer alguna discapacidad física-motriz y/o psíquica.

Beneficios adicionales en la infancia y adolescencia:

- Contribuye al desarrollo integral de la persona
- Control de sobrepeso y obesidad. Muy importante en esta etapa para prevenir la obesidad adulta.
- Favorece la mineralización de los huesos y disminuye el riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.
- Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.

DPTO. DE EDUCACIÓN FÍSICA - E.A.E.

Profesores: Ibáñez Luis – Bobadilla Abelina – Frey Leonardo – Billerbeck Noelia

EDUCACIÓN FÍSICA – CICLO BÁSICO



- Mejor rendimiento escolar y sociabilidad.

ENTRADA EN CALOR

- La entrada en calor es la preparación del cuerpo para determinado esfuerzo, es fundamental para el rendimiento.
- Es un conjunto de ejercicios generales y específicos que se realizan antes de un entrenamiento o de la competencia con el fin de lograr una prestación máxima de las capacidades físicas, psíquicas y técnicas de un deportista.

Objetivos:

- Facilitar la adaptación progresiva del organismo o sus grandes funciones y sistemas para soportar esfuerzos de alta intensidad, prolongado en el tiempo y a veces repetido.
- Evitar en lo posible los accidentes y lesiones articulares y musculares.
- Preparar psicológicamente para el entrenamiento o la competencia.
- Predisponer al organismo para la actividad física.

Efectos de la entrada en calor:

- Sobre el aparato cardiovascular y respiratorio
- Sobre la contracción muscular
- Sobre la coordinación
- Aumento de la frecuencia cardíaca.
- Aumento del grado de fuerza de las contracciones musculares.
- Permite al deportista a realizar en mejores condiciones un gesto o una secuencia de gestos de una técnica específica.
- La repetición mejora el sentido kinestésico de un movimiento y favorece el ritmo de ejecución.
- Aumento de la presión arterial.
- Aumento de la temperatura corporal.
- Vasodilatación de los conductos sanguíneos.
- Aumento de la frecuencia respiratoria.
- Aumento de la eficiencia para cualquier requerimiento.
- Intensificación de los intercambios respiratorios.
- Aumento de la velocidad de contracción y relajación muscular.

Entrada en calor propiamente dicha, que tendrá un carácter general, incluyendo:

- trotes suaves y diferentes desplazamientos.
- ejercicios de movilidad articular y elasticidad.
- ejercicios de fuerza (abdominales, espinales, flexo extensiones de brazos, etc.)
- ejercicios de elasticidad
- ejercicios utilizando gestos técnicos de mayor velocidad.
- ejercicios de elasticidad (no excesivamente localizados).
- ejercicios con los gestos deportivos y el implemento de la competencia.

JUEGO

- Actividad que se realiza generalmente para divertirse o entrenarse y en la que se ejercita alguna capacidad o destreza.
- Actividad recreativa física o mental en la que compiten dos o más personas sometiéndose a unas reglas.

DPTO. DE EDUCACIÓN FÍSICA - E.A.E.

Profesores: Ibáñez Luis – Bobadilla Abelina – Frey Leonardo – Billerbeck Noelia

EDUCACIÓN FÍSICA – CICLO BÁSICO



El juego en la Educación Física

Los juegos son actividades cuyo fin es la recreación y entretenimiento de los alumnos/participantes. Su práctica implica respeto por una serie de reglas que rigen la dinámica del Juego. Además de proporcionar momentos de ocio y diversión pueden cumplir un rol educativo.

DEPORTE

- Es una actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo y que puede mejorar la condición física de quien lo practica, además tiene propiedades que la diferencian del juego.
- Actividad o ejercicio físico sujeto a normas, en que se hace prueba, con o sin competición, de habilidad, destreza o fuerza física.
- El deporte puede ser recreativo, profesional o como forma de mejorar la salud.
- Actividad física que realiza uno o un conjunto de personas siguiendo una serie de reglas y dentro de un espacio físico determinado. El deporte es generalmente asociado a las competencias de carácter formal y sirve para mejorar la salud física y mental, mantener los músculos sanos, ejercita el ritmo cardiaco ayudando a la circulación sanguínea en conjunto con el buen oxigenamiento de los pulmones para que nuestros órganos internos tengan un mejor funcionamiento.

DIFERENCIACIÓN:

La principal diferencia entre el JUEGO y el DEPORTE es que este último tiene una finalidad competitiva, mientras que el juego se lleva a cabo por diversión.

TIPOS DE DEPORTES

En el mundo existen aproximadamente 250 deportes. La cantidad de deportes en el mundo es muy amplia, unos se conocen más que otros ya sea por el dinero, por el atractivo o por la cultura.

Existen una variedad de tipos según su cantidad de participantes, formas de practicarlos y reglamentos. Para entenderlos en una primera instancia lo dividiremos en dos grandes grupos; Deportes Individuales y Deportes de Conjunto.

DEPORTES INDIVIDUALES

Son aquellos en los que el deportista realiza una actividad el solo, para superar un objetivo medible por el tiempo (carreras de atletismo, motociclismo) la distancia (lanzamiento de jabalina, salto en esquíes) una ejecución técnica (saltos de trampolín, gimnasia) o precisión y control de un gesto (tiro con arco, golf). La característica principal se centra en la superación de si mismo, de gran complejidad en el mecanismo de ejecución, son eminentemente técnicos. La eficacia en su realización depende del dominio técnico y del nivel de condición física del deportista. En algunos se utilizan implementos de distinta complejidad.

DEPORTES DE CONJUNTO

Son los deportes que se desarrollan con equipos de 2 o más personas. La prueba se realiza entre 2 equipos rivales, cada uno compuesto por la misma cantidad de jugadores y que tiene como fin interactuar directamente y de manera simultánea para lograr un objetivo.

LAS CAPACIDADES FÍSICAS

CAPACIDADES CONDICIONALES

Están determinadas por los factores energéticos que se liberan en los procesos de intercambio de sustancias en el organismo producto del trabajo físico.

Las capacidades físicas condicionales son:

- Fuerza

Es aquel aumento de la tonicidad de un músculo, provocada por un estímulo nervioso, que posibilita el movimiento o el mantenimiento de una posición.

DPTO. DE EDUCACIÓN FÍSICA - E.A.E.

Profesores: Ibáñez Luis – Bobadilla Abelina – Frey Leonardo – Billerbeck Noelia

EDUCACIÓN FÍSICA – CICLO BÁSICO



Capacidad de vencer la resistencia externa o reaccionar contra la misma mediante los esfuerzos musculares.

- Velocidad

Capacidad de reaccionar con máxima rapidez frente a una señal.

Capacidad de realizar una acción en el menor tiempo posible.

- Resistencia

Es la capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a un esfuerzo relativamente largo y/o la capacidad de recuperación rápida después de los esfuerzos.

- Flexibilidad

Consiste en la capacidad de movilización de una o un conjunto articular, así como la posibilidad de cierre o abertura para el trabajo cinético. La flexibilidad se manifiesta en forma externa en la amplitud del cierre o abertura articular movimientos.

TIPOS DE RESISTENCIA

- *Resistencia Aeróbica*

Es la capacidad de un ser humano de llevar a cabo un esfuerzo de intensidad media o leve en un tiempo extenso.

- *Resistencia Anaeróbica*

Refiere a la capacidad de realizar un esfuerzo muy intenso por un tiempo breve.

MUSCULOS

Los músculos son estructuras o tejidos existentes en el ser humano y en la mayoría de los animales que tienen la capacidad de generar movimiento al contraerse y relajarse, los músculos siempre actúan en pares antagonistas. El tejido que forma el músculo se llama tejido muscular y está formado por células especializadas llamadas miofibrillas que tienen la propiedad de aumentar o disminuir su longitud cuando son estimuladas por impulsos eléctricos procedentes del sistema nervioso.

Grupos musculares

Músculos del tren superior:

- Deltoides
- Dorsal
- Trapecio
- Bíceps
- Tríceps
- Pectoral

Músculos del tren inferior:

- Glúteos
- Cuádriceps
- Aductores
- izquitibiales
- Gemelos
- Tibial

Zona media:

- Abdominales: recto anterior, oblicuos.
- lumbares

DPTO. DE EDUCACIÓN FÍSICA - E.A.E.

Profesores: Ibáñez Luis – Bobadilla Abelina – Frey Leonardo – Billerbeck Noelia