

	INSTITUCION EDUCATIVA LA PRESENTACION				
	NOMBRE ALUMNA:				
	AREA:		EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES		
	ASIGNATURA:		EDUCACIÓN FÍSICA		
	DOCENTE:		KATERINE ARROYO CORDOBA		
	TIPO DE GUIA:		CONDUCTA DE ENTRADA		
	PERIODO	GRADO	Nº	FECHA	DURACION
1	10	1	ENERO	1 UNIDAD	

INDICADOR DE DESEMPEÑO

Verificar como están frente a las habilidades y destrezas motrices.

Leo y respondo de forma honesta los siguientes interrogantes correspondientes al área, para verificar las competencias en cuanto al área.

DESARROLLO DEL TEMA

1. ¿Qué voy a aprender?
2. ¿Qué estoy aprendiendo?
3. ¡Aplico lo que aprendí!

EJE TEMATICO: ORGANIZACIÓN DEPORTIVA- ACTIVIDAD FISICA Y SALUD

COMPETENCIA:

3. FUNDAMENTACION TEORICA (SINTESIS DEL TEMA)

“Actividad física y salud” está constituido por aquellos conocimientos necesarios para que la actividad física resulte saludable. Además, se incorporan contenidos para la adquisición de hábitos de actividad física a lo largo de la vida, como fuente de bienestar. La inclusión de un bloque que reúne los contenidos relativos a la salud corporal desde la perspectiva de la actividad física pretende enfatizar la necesaria adquisición de unos aprendizajes que obviamente se incluyen transversalmente en todos los bloques”

Se toma como eje de referencia una educación corporal integral que se aplica al planteamiento de la Educación Física para esta etapa educativa, y se organiza en torno a dos componentes íntimamente relacionados entre sí y, simultáneamente, con el resto de los contenidos del área: la adquisición de hábitos de higiene y salud, así como la mejora de las capacidades orgánico-funcionales (condición física relacionada con la salud).

1. Adquisición de hábitos de higiene y salud. Los contenidos incluidos en este bloque tienen como finalidad responsabilizar al niño en el cuidado de su cuerpo, predisponiéndole hacia la adopción de conductas positivas para su salud. Por tanto, incide en la adquisición de conocimientos, actitudes y hábitos básicos para la defensa y promoción de la salud individual y colectiva.

Este propósito obedece al hecho constatado de que la infancia es el periodo más importante para modelar aquellas conductas que repercuten directamente sobre la salud y, por tanto, el momento crucial para potenciar estilos de vida saludables que contribuyan a que en el futuro se alarguen los períodos de bienestar personal.

Estos contenidos van adquiriendo mayor protagonismo a medida que se avanza en los ciclos, porque es cuando el alumno va tomando conciencia de su cuerpo, de sus posibilidades y capacidades, comprendiendo las relaciones entre la higiene, el ejercicio físico y la salud: normas básicas y habituales de higiene corporal, hábitos alimenticios inadecuados y dieta equilibrada, medidas de seguridad en la utilización de espacios y materiales, actividades de preparación a la actividad y de vuelta a la calma, práctica de posturas corporales correctas, conocimiento de aparatos y sistemas implicados en la actividad física, normas básicas de sistematización de la actividad física, hábitos nocivos, etc.

Entre los hábitos que se consideran más favorables para la salud, Shephard (1995) contempla una alimentación correcta, una actividad física adecuada y unas pautas de descanso regulares y apropiadas. Casimiro (1999) señala como hábitos de salud en edades escolares la alimentación equilibrada, una práctica del ejercicio físico frecuente, descansos y esfuerzos adecuados, las posturas correctas y la higiene personal. Por su parte, Rodríguez (2006) señala, entre los hábitos de salud más destacables en educación primaria, el conocimiento del propio cuerpo a través de la práctica de ejercicios físicos, el desarrollo de una alimentación saludable, el trabajo de higiene postural, la higiene corporal y deportiva, la prevención de accidentes en la práctica de ejercicio y la prevención del consumo de tabaco y alcohol. Así mismo, destaca el desarrollo de conceptos y competencias para la adquisición de una condición física relacionada con la salud de los escolares, que integre un adecuado trabajo de resistencia cardio respiratoria, movilidad articular y estiramientos, así como un correcto acondicionamiento muscular y adecuada composición corporal. Además de los componentes mencionados, podría añadirse la capacidad de relajación (Torres y cols., 1999; Torres, 2000), por entender que influye en el concepto de salud dinámica integral, al disminuir las tensiones y el estrés de

la vida cotidiana.

Además de los indicados, es preciso incorporar aquellos contenidos que orientan al niño hacia una reflexión básica sobre los efectos de la actividad física en su propio cuerpo y en su salud, pero suficiente para que la actividad física adquiera para él, al final de la etapa, otro sentido además del lúdico, como es el sentido de la utilidad y necesidad que puede tener para llevar una vida más sana y de mayor calidad.

Desde una perspectiva orientada al bienestar, es muy importante considerar en estas edades, no sólo los efectos fisiológicos, sino también los beneficios que sobre la salud psico-social tiene la práctica de las actividades físicas:

- Liberación de tensión, como consecuencia de la reducción del potencial nervioso del músculo en reposo después de realizar ejercicio.
- Mejora del estado de ánimo, debido a la acción de los neurotransmisores y a la liberación de endorfinas durante la práctica de ejercicio.
- Prevención de estados de ansiedad y neurosis.
- Mayor sensación de competencia, como resultado de una mejora de las capacidades orgánico-funcionales y de los niveles de habilidad.

Respecto a este último punto, es preciso recordar que la sensación de competencia motriz en la edad escolar es un factor que influye en la estimación y autoafirmación del niño y, por tanto, en el desarrollo global de la personalidad. Por el contrario, no disponer de una motricidad adecuada puede suponer una barrera para lograr una buena autoestima, desembocando en sentimientos de inferioridad y de fracaso.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Analizar el contenido de esta guía

- Sacar conclusiones propias.
- Elaborar un resumen de las conclusiones.
- Exponer y discutir las conclusiones.

<http://www.efdeportes.com/>
deportivasfeszaragoza.files.wordpress.com

«No tienes que ser grande para empezar. Pero tienes que empezar para poder ser grande» —Zig Ziglar