



Actividad Física

Actividades de apoyo para tomar conciencia en la escuela

Guía del Docente

Introducción

Para que estos aprendizajes se concreten se acompañan las guías elaboradas por profesionales especialistas en el tema con una proyección y un conjunto de actividades que los docentes pueden trabajar en las aulas de manera participativa, así el alumno se convierte en el verdadero protagonista de la acción y el constructor de su aprendizaje. También hay actividades para trabajar en casa con la familia, responsable primera de la educación de nuestros niños.

Cada actividad recomendada para el alumno parte de su nivel madurativo y de la realidad en la que vive y que le es significativa, procurando estimular su capacidad reflexiva y de observación para la resolución de situaciones problemáticas, para ampliar sus horizontes y brindarle nuevas posibilidades para su vida comunitaria. A su vez intenta estimular aquellas habilidades cognitivas que están en la base del aprendizaje (atención, percepción, memoria, pensamiento, lenguaje, razonamiento espacial, secuencias temporales, etc.) a fin de insertarse en el trabajo áulico cotidiano sin interferirlo y además estimulando a los alumnos con dificultades.

Estas actividades no deben aplicarse necesariamente en una clase luego de ver la proyección sino que pueden ser incluidas durante las semanas siguientes de trabajo áulico, posibilitando la asimilación progresiva.

Presentamos esta guía del docente como una hoja de ruta en el camino emprendido esperando acompañarlos en la tarea.

Educación para la Salud



Actividad N°1:

En la concepción intelectual de niños y adolescentes, el ejercicio físico y el deporte ocupan un lugar preponderantemente recreativo y social. El relacionar los conceptos de “actividad física” y “salud” hace que en el alumno se construyan esquemas intelectuales donde el ejercicio y el deporte adquieren también un significado “saludable” que complementa la concepción clásica.

Al ampliar esta concepción se logra que el aprendizaje se torne significativo y se genera una toma de conciencia que se amplía a las familias, convirtiendo a los niños y adolescentes en agentes de educación y concientización de sus padres.

Nivel sugerido: primaria y secundaria.

Objetivos específicos

Que el alumno:

- relacione los conceptos de actividad física y salud.
- conozca hábitos relacionados con el cuidado de la salud a través de la actividad física.
- sea agente de educación y concientización de su propia familia.

Ejercicio

1-Indicaciones previas:

- Lee con atención cada consigna.
- Completa cada ejercicio propuesto.
- Utiliza para responder la GUÍA BÁSICA ACTIVIDAD FÍSICA

2. Lee las definiciones de “salud” propuestas en la “Guía básica de actividad física”, elige una de ellas y transcríbela en el siguiente recuadro:

Salud:



3. Responde:

◆ ¿Por qué elegiste esa definición de salud?

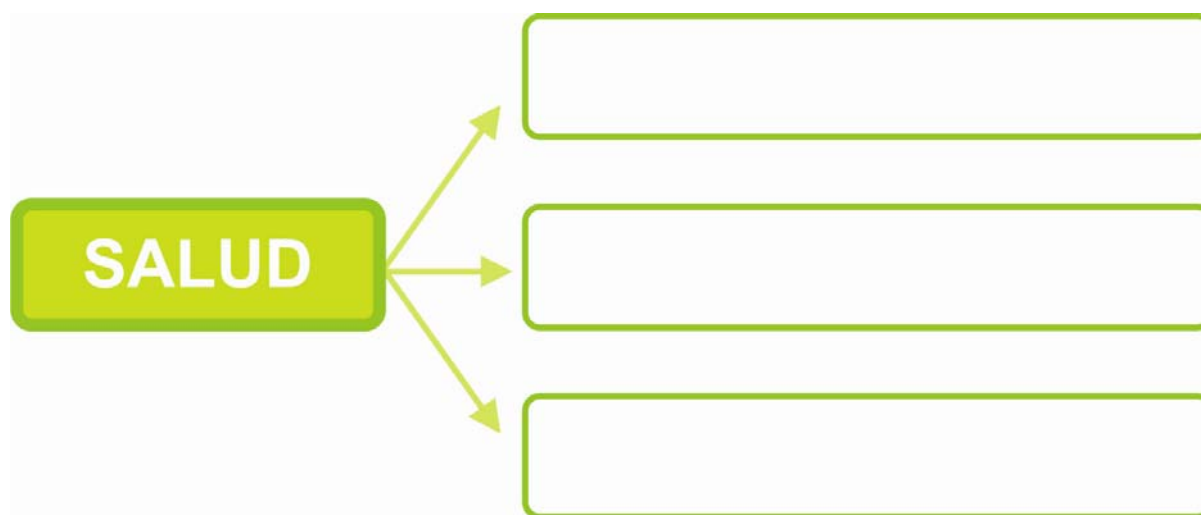
.....

.....

.....

.....

◆ ¿Cuáles son los principales elementos que se mencionan en la definición elegida?





4. Responde con tus propias palabras: ¿Qué se entiende por “actividad física”?

Actividad Física:

5. Con la ayuda de la “Guía básica de actividad física”, responde VERDADERO o FALSO, según corresponda. Justifica tus respuestas.

Ⓢ La actividad física es “cualquier movimiento corporal intencional” y se relaciona solamente con la dimensión biológica de la persona.

VERDADERO

FALSO

Porque

.....

.....

Ⓢ El ejercicio físico, la aptitud física y el deporte son términos que se utilizan de manera indistinta, incluso como sinónimos pero no son lo mismo.

VERDADERO

FALSO

Porque

.....

.....



- ☞ La actividad física no abarca la variedad de prácticas cotidianas que realizamos por ser de distinta intensidad (ejemplo: caminar, subir escaleras, andar en bicicleta, limpiar la casa, el jardín, etc.).

VERDADERO

FALSO

Porque

.....

.....

6. Une con flechas cada concepto con su correspondiente definición y pinta la forma que la encierra con el color correspondiente.

Deporte

Comprende el "juego organizado que lleva consigo la realización de esfuerzos físicos que se atienen a una estructura establecida, y está organizado dentro de un contexto de reglas formales y explícitas respecto a conductas y procedimientos. El deporte es una actividad física e intelectual que tiene un componente competitivo y de espectáculo e implica un entrenamiento físico".

Ejercicio Físico

Subconjunto de actividad física definido como "movimiento corporal planificado, estructurado y repetitivo realizado para mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física".

Aptitud Física

Es "un conjunto de atributos que las personas poseen o alcanzan relacionados con la capacidad de realizar actividad física". Se entiende por ésta, la capacidad de desempeñar una actividad física de intensidad moderada, sin fatiga excesiva, y comprende diferentes variables de aptitud cardiovascular, respiratoria, de composición corporal, fuerza muscular y flexibilidad.



7. Dibuja en cada viñeta lo que se enuncia:

Ejercicio Físico

Actividad Física

Deporte

8. En la guía básica encontrarás una extensa lista de beneficios que la actividad física brinda; de entre todos ellos elige siete que creas importantes para tu salud y relaciónalos con un tipo determinado de actividad física que estés realizando o te propongamos comenzar a realizar:

Beneficios que la actividad física brinda a mi salud	Actividades concretas que realizo o que me propongo realizar





Actividad N°2:

Los deportes constituyen una parte importante de la educación de niños y adolescentes, puesto que contribuyen en mucho a su formación integral.

La psicología del desarrollo ha estudiado que en general luego de los 10 años, es normal que niños y niñas comiencen a inclinarse por determinado deporte, prefiriendo esto a participar en los juegos organizados de menor duración que se pueden practicar en recreos escolares o en el barrio con amigos. Un poco más adelante, a partir de los 12 años, por el inicio de la adolescencia, aparecen una serie de cambios que no son sólo físicos y funcionales sino también psicológicos, y es aquí donde se ve afectada la identidad, la autoestima y la interacción social.

El inicio del desarrollo puberal lleva consigo una disminución de la capacidad física, por lo que las actividades tienden al sedentarismo: televisión, computadora, escuchar música en la cama, etc. Sin embargo, aquellos que practican deporte dentro del núcleo familiar o en algún centro deportivo, mantienen la constancia y el interés en los mismos.

Lo anterior brinda una idea muy clara de la importancia que los esfuerzos de los educadores tendrán en este sentido.

Cuando niños y niñas son pequeños su interés por un juego dura muy poco tiempo; en cambio, a los 10 años en adelante ese interés es más o menos permanente. He aquí la ocasión apropiada para conocer cuál es su deporte predilecto y apoyarlos para que se favorezca su práctica dentro del núcleo familiar o en algún centro deportivo.

Nivel sugerido: primaria y secundaria.

Objetivos específicos

Que el alumno:

- relacione deporte con su formación integral, el desarrollo de sus capacidades y la obtención de hábitos saludables.
- desarrolle actitudes y valores de acuerdo con sus posibilidades, necesidades e inquietudes.
- relacione el deporte con los conceptos de actividad física y salud.
- conozca hábitos relacionados con el cuidado de la salud a través de la actividad física.
- sea agente de educación y concientización de su propia familia.

Ejercicio

“Investigación y dramatización de reglamentos deportivos”

Luego de haber recibido una exposición del tema que relacione “actividad física, deporte y salud” el docente explica a los alumnos que se realizará una actividad complementaria que se iniciará en la clase actual y finalizará en la siguiente.

ETAPA N°1:

Se divide a la clase en 6 grupos. La división de grupos se realiza de la siguiente manera: se entregan a todos los alumnos tarjetas que contienen una imagen que representa un determinado deporte. Ante una indicación del docente “todos” los alumnos de la clase deberán realizar gestos que representen el deporte que tienen en la tarjeta.

Nadie podrá hablar o hacer sonidos, solamente se permite la mímica.

Mientras cada uno representa el deporte que le ha tocado se va encontrando en el aula y agrupando con los demás compañeros que realizan la misma representación, tratando de que sus mímicas interactúen entre sí.

Tarjetas con deportes sugeridos:





Cuando todos están agrupados por deporte el docente explica la etapa siguiente.

ETAPA N°2:

Se indica a cada grupo que debe investigar para la próxima clase sobre el reglamento de cada uno de los deportes que corresponde según la tarjeta indicada.

ETAPA N°3:

Ya en la clase siguiente, y con cada grupo con información y el reglamento del deporte correspondiente, se deberá armar una representación de las principales reglas, faltas y penalizaciones de las mismas para el resto de la clase.

Habrà un orador de cada grupo que irá mencionando y describiendo las situaciones que el resto de sus compañeros de grupo se encargarán de representar para los demás.



Al final del trabajo cada grupo puede dejar un afiche con las principales características del reglamento de su deporte que permanecerá en el salón de clase para que sus compañeros lo copien en sus carpetas.



Actividad N°3:

En clase se utiliza frecuentemente el juego como una herramienta didáctica muy importante para reforzar el aprendizaje.

Una vez realizada la introducción al tema por parte del docente, se pueden proponer diferentes actividades lúdicas, en este caso trabajando con habilidades de razonamiento, en las que los alumnos mantengan la atención focalizada en el tema.

Nivel sugerido: secundaria.

Objetivos específicos

Que el alumno:

- relacione deporte con su formación integral, el desarrollo de sus capacidades y la obtención de hábitos saludables.
- desarrolle actitudes y valores de acuerdo con sus posibilidades, necesidades e inquietudes.

Ejercicio

Acróstico, enigmas y actividad física

El **acróstico** es una composición en que **una o varias letras** de cada palabra de una oración, de un conjunto de datos o de una lista forman una **palabra o frase (con o sin sentido)**.

Por ejemplo: MERCOSUR (**M**ercado **C**omún del Cono **S**ur).

Si prestas mucha atención y realizas correctamente las combinaciones podrás hallar la solución a los siguientes enigmas.

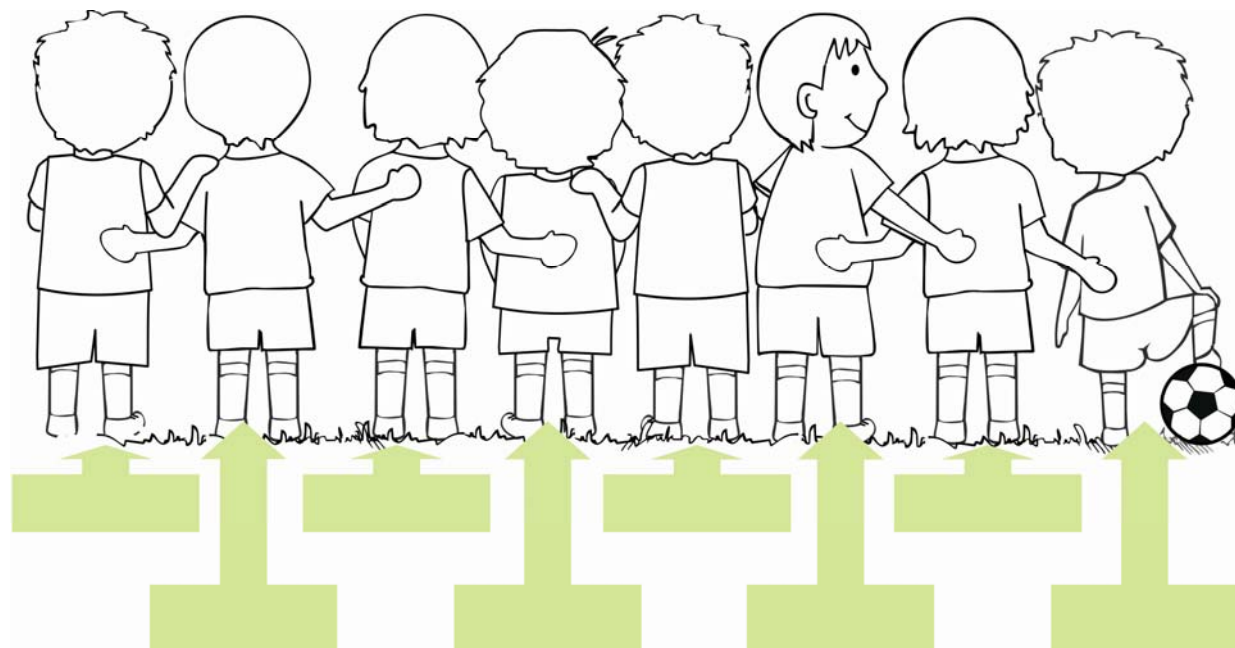


LA LÍNEA DE LARGADA

Hay ocho atletas con equipos de colores diferentes, que están alineados para salir en carrera. Hay que establecer el orden en que están dispuestos, basándose en las siguientes informaciones:

- ▶ Fernando está entre los atletas de gris y rojo.
- ▶ El atleta de rojo está a la izquierda de Laura.
- ▶ Miguel es el segundo a la izquierda de Fernando y el primero a la derecha del atleta de azul.
- ▶ Andrés no tiene ningún atleta de a su derecha y está a continuación del atleta de negro.
- ▶ El atleta de negro está entre Andrés y el atleta de amarillo.
- ▶ Roberto no tiene ningún atleta de a su izquierda; y está a la izquierda del atleta de verde.
- ▶ A la derecha del atleta de verde está Cecilia.
- ▶ Laura es la segunda a la derecha del atleta de blanco y la segunda a la izquierda del atleta de marrón.
- ▶ Susana es la segunda a la izquierda de Javier.

Coloca el nombre a cada uno de los chicos y pinta la camiseta del color correspondiente





EL INTUITIVO DIRECTOR TÉCNICO

Pedro, Gabriel, Matías, Santiago y Lucas juegan en el mismo equipo de fútbol y son, aunque no respectivamente, arquero (camiseta n°1), defensor (camiseta n°2), lateral (camiseta n°4), mediocampista (camiseta n°5) y delantero (camiseta n°9). Se sabe que:

- Pedro es amigo de la hermana del arquero y es compañero de clase del lateral.
- Gabriel es hermano del delantero y, en las acciones de ataque, efectúa unas carreras estupendas.
- Matías es hijo único y ya trabaja porque ha terminado sus estudios.
- Santiago es compañero de clase del mediocampista, quien está muy disgustado porque su hermano no juega al fútbol.
- Lucas no juega al ataque y ha dejado sus estudios por el deporte.

Teniendo en cuenta estos datos, asigna a cada muchacho su puesto en el juego.

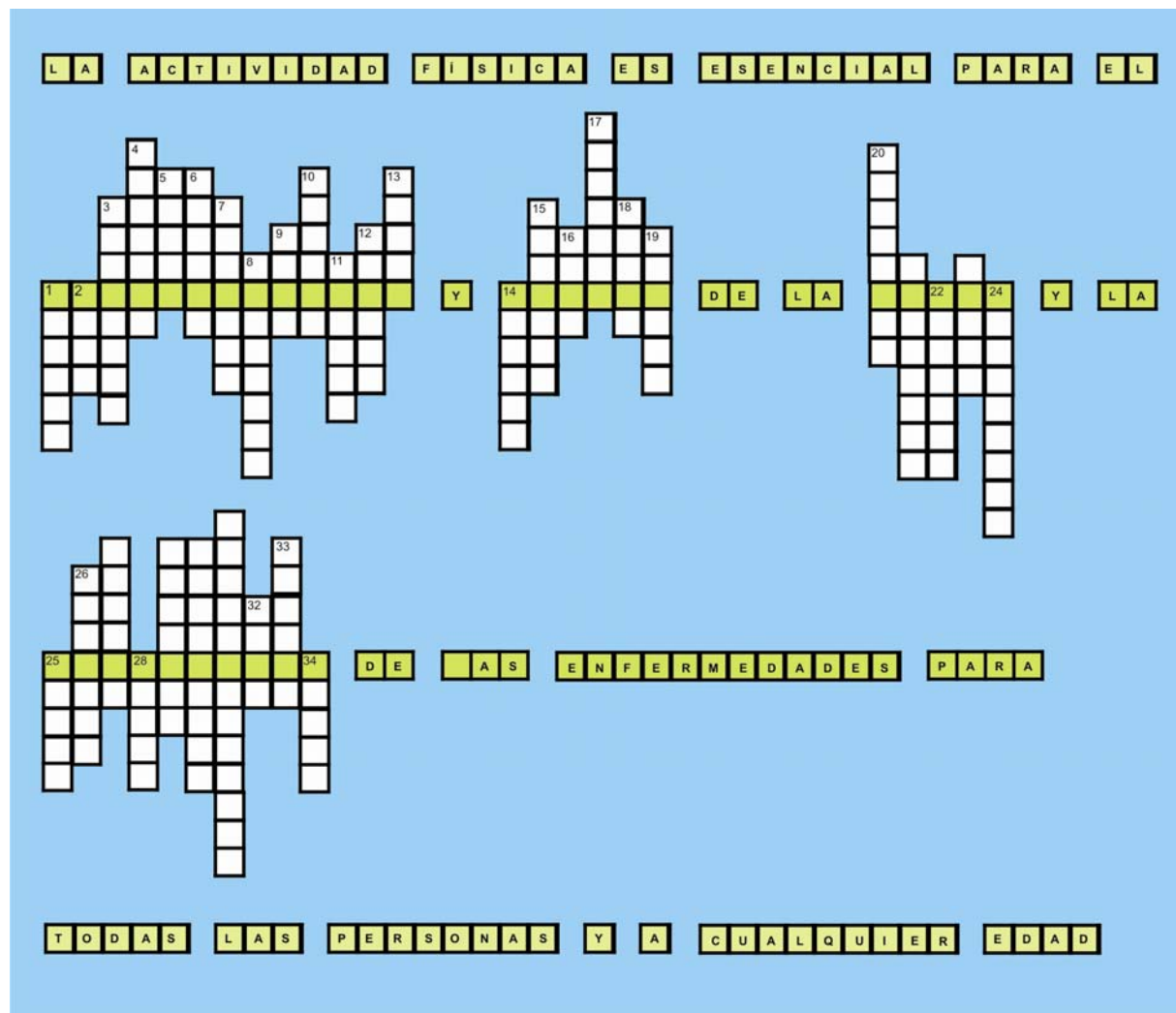


	Puesto
Pedro	
Gabriel	
Matías	
Santiago	
Lucas	



ACRÓSTICO FINAL

Si resolviste bien los acertijos anteriores podrás completar correctamente la siguiente frase y descubrir un importante consejo:







Referencias:

- 1) Atleta del equipo verde.
- 2) Color del equipo de Roberto.
- 3) Atleta del equipo blanco.
- 4) Atleta del equipo azul.
- 5) Color del equipo de Miguel.
- 6) Atleta del equipo rojo.
- 7) Atleta del equipo gris.
- 8) Color del equipo de Laura.
- 9) Color del equipo de Cecilia.
- 10) Atleta del equipo negro.
- 11) Atleta del equipo marrón.
- 12) Nombre del defensor.
- 13) Nombre del mediocampista.
- 14) Color del equipo de Andrés.
- 15) Posición que ocupa Gabriel.
- 16) Color del equipo de Susana.
- 17) Posición que ocupa Lucas.
- 18) Atleta del equipo amarillo.
- 19) Color del equipo de Fernando.
- 20) Posición que ocupa Matías.
- 21) Nombre del delantero.
- 22) Posición que ocupa Gabriel.
- 23) Nombre del Arquero.
- 24) Posición que ocupa Santiago.
- 25) Nombre del Mediocampista.
- 26) Nombre del lateral.
- 27) Atleta del equipo negro.
- 28) Color del equipo de Miguel.
- 29) Posición que ocupa Lucas.
- 30) Posición que ocupa Santiago.
- 31) Posición que ocupa Pedro.
- 32) Color del equipo de Cecilia.
- 33) Color del equipo de Andrés.
- 34) Color del equipo de Javier.



SOLUCIONES:

• **La línea de largada:**

ROBERTO	MIGUEL	CECILIA	FERNANDO	SUSANA	LAURA	JAVIER	ANDRÉS
AZUL	VERDE	GRIS	BLANCO	ROJO	AMARILLO	NEGRO	MARRÓN

• **El intuitivo director técnico:**

	ARQUERO	DEFENSOR	MEDIOCAMPISTA	LATERAL	DELANTERO
Pedro	NO	NO	SI	NO	NO
Gabriel	NO	NO	NO	SI	NO
Matías	NO	SI	NO	NO	NO
Santiago	NO	NO	NO	NO	SI
Lucas	SI	NO	NO	NO	NO

ARQUERO	DEFENSOR	MEDIOCAMPISTA	LATERAL	DELANTERO
LUCAS	MATÍAS	PEDRO	GABRIEL	SANTIAGO

• **ACRÓSTICO FINAL:**

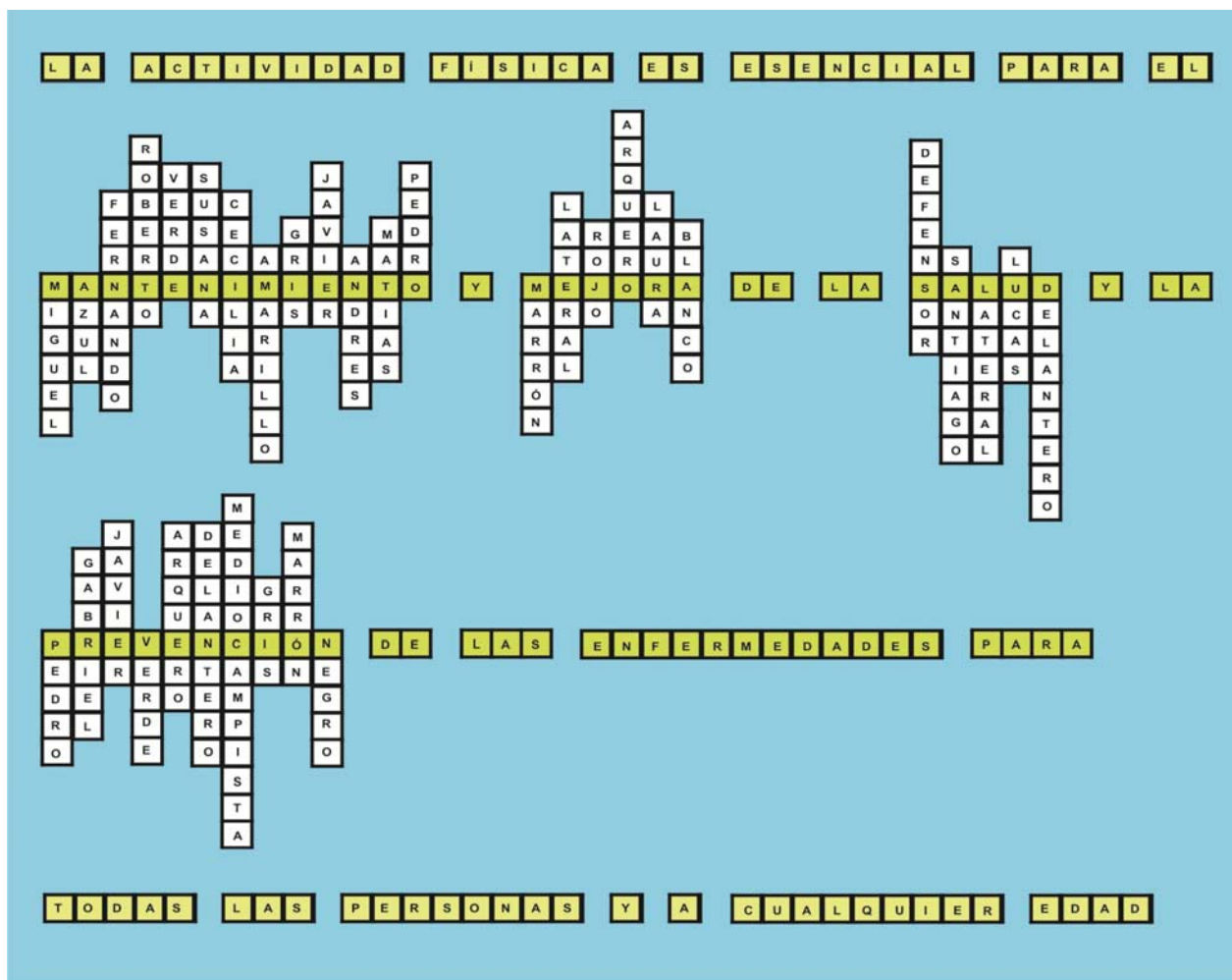
La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad.



Actividad N°4:

Nivel sugerido: educación inicial y primaria (trabajo oral); secundaria (trabajo escrito).

Objetivos



Que el alumno:

- aprenda a reconocer a la actividad física como un medio para el desarrollo de una vida saludable.
- relacione los conceptos de actividad física y salud.
- conozca hábitos relacionados con el cuidado de la salud personal y de los demás.

Ejercicio

Este ejercicio se puede utilizar como motivación para desarrollar el tema de la actividad física como un pilar de la vida saludable. Una vez que los alumnos han dialogado o escrito las respuestas a las preguntas formuladas se realiza la exposición partiendo de los propios conocimientos de los alumnos.

colorea la viñeta y dime

¿Para qué otro aspecto del desarrollo, además de la salud,
son buenos los deportes de equipo? ¿Por qué?



¿Por qué hacer actividad física me ayuda a estar mejor en el estudio?



¿Para qué otro aspecto del desarrollo, además de la salud, son buenos los deportes de equipo? ¿Por qué?





Actividad N°5:

La adolescencia es la aproximación al mundo de los adultos. Aparecen conflictos de tiempo. A menudo al crecer, la exigencia escolar aumenta. A veces, se requiere su ayuda en tareas domésticas o laborales. Además, en la adolescencia, quieren disponer de tiempo para estar con sus iguales y comienzan las relaciones entre chicos y chicas. Hay padres y madres que influyen consciente o inconscientemente en que dejen de realizar actividad física. A menudo no se les inscribe en actividades físicas y deportivas extraescolares para que dediquen más tiempo al estudio. Muchas veces no existe una falta real de tiempo, lo que se necesita es organizarlo. Ayudémosles a organizar su horario. Debemos implicarnos en lo que hacen en su tiempo libre, aunque nos parezcan mayores. Hay que ayudarles a encontrar tiempo para seguir practicando alguna actividad física. La falta de tiempo puede ser consecuencia de una mala organización. La actividad física es necesaria para la salud y además mejora el rendimiento intelectual.

Nivel sugerido: primaria y secundaria.

Objetivos específicos

Que el alumno:

- ordene sus hábitos relacionados con el cuidado de la salud a través de la actividad física.
- tome conciencia de la importancia de elaborar un esquema de actividades diarias variado y completo, que equilibre la actividad física, descanso, adecuada nutrición, relaciones sociales y familiares, esparcimiento y responsabilidades.

Ejercicio

Este tema tiene trascendencia porque se relaciona directamente con el aprovechamiento del tiempo. El término “hábito” implica un “modo de proceder” (una conducta) adquirido por la repetición de actos iguales o semejantes. Si nuestro objetivo es convertir la actividad física en una práctica habitual personal, es evidente que la frecuencia es el soporte que posibilitará el logro de esta meta.

Para lograrlo se requiere una dosis de Orden y Voluntad.

Ambos requisitos son imprescindibles en la formación de una personalidad, del “temperamento” de un adolescente. La voluntad se perfecciona con el ejercicio y la repetición.

Organización de un horario personal

Lo primero que diremos es que la actividad física debe ser una más de aquellas que nos desarrollan como personas, por lo tanto no debe quitarnos nada, sino al contrario, darnos mayores posibilidades. No es aconsejable ningún exceso, y en este sentido la actividad física no es una excepción. Dejar amigos, familia, estudio, descanso y recreación por extensos períodos de trabajo físico a la larga nos perjudica, generando cansancio y bajo rendimiento intelectual y social.

Para contrarrestar esto lo mejor es organizar desde el comienzo las actividades cotidianas, armando un horario programado que contenga “**todas**” aquellas actividades que son importantes para nosotros las 24 horas del día y los 7 días de la semana. Incluiremos alimentación, aseo, descanso, salidas con amigos, TV, juego, esparcimiento y todas aquellas actividades que “no podemos” dejar de hacer. El estudio y la actividad física ocuparán un lugar tan importante como las antes mencionadas.

Una vez confeccionado el horario veremos que nos quedan espacios de tiempo en donde no tenemos actividades, allí elegiremos un horario que nos permita dedicar entre una y media y dos horas diarias a tareas intelectuales y de estudio, con pausas de 10 minutos cada hora; tratando de que se repita el horario en el tiempo al menos cinco días de la semana, aunque “**no tengamos**” nada que estudiar,



igualmente realizamos una actividad intelectual o lectura. Esto es importante porque de esa manera se va construyendo el **hábito** de estudiar.

- Es muy importante para el rendimiento escolar respetar y ordenar los horarios de descanso y alimentación (ver guía básica de nutrición). Esto mantiene en buenas condiciones de enfrentar las exigencias del estudio.
- El deporte y las actividades recreativas en época de clases no deben ser dejados de lado, pues acompañan y favorecen el rendimiento intelectual.
- Generar y mantener una actitud positiva hacia el estudio y el deporte, buscando motivaciones en las relaciones que se establecen con maestros y amigos, ya que son útiles para el desarrollo social.

En este modelo, en blanco, deberás completar tu propio horario con hábitos de **actividad física**, estudio, descanso, alimentación, esparcimiento y responsabilidades. Trabaja con lápiz, pues en las primeras semanas deberás ir comparando tus propósitos con la realidad. Un horario admite cambios o situaciones imprevistas, reemplazos o modificaciones.

Recuerda que un horario tiene sentido si es respetado. Después de algunos días deberás adoptarlo como guía definitiva de tus hábitos de alimentación dentro y fuera de la escuela.



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
06:00							
06:30							
07:00							
07:30							
08:00							
08:30							
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							
23:00							
23:30							
00:00							
00:30							
01:00							
01:30							
02:00							
02:30							
03:00							
03:30							
04:00							
04:30							
05:00							
05:30							



Actividad N°6:

La actividad física y el deporte constituyen una parte importante de la educación de niños y adolescentes, puesto que contribuyen en mucho a su formación integral.

La psicología del desarrollo ha estudiado que en general luego de los 10 años, es normal que niños y niñas comiencen a inclinarse por determinado deporte, prefiriendo esto a participar en los juegos organizados de menor duración que se pueden practicar en recreos escolares o en el barrio con amigos. Un poco más adelante, a partir de los 12 años, por el inicio de la adolescencia, aparecen una serie de cambios que no son sólo físicos y funcionales sino también psicológicos, y es aquí donde se ve afectada la identidad, la autoestima y la interacción social.

En clase se utiliza frecuentemente el juego como una herramienta didáctica muy importante para reforzar el aprendizaje.

Una vez realizada la introducción al tema por parte del docente, se pueden proponer diferentes actividades lúdicas, en este caso trabajando con habilidades de razonamiento espacial, en las que los alumnos mantengan la atención focalizada en el tema.

Nivel sugerido: primaria y secundaria.

Objetivos específicos

Que el alumno:

- relacione deporte con su formación integral, el desarrollo de sus capacidades y la obtención de hábitos saludables.
- relacione el deporte con los conceptos de actividad física y salud.

Ejercicio

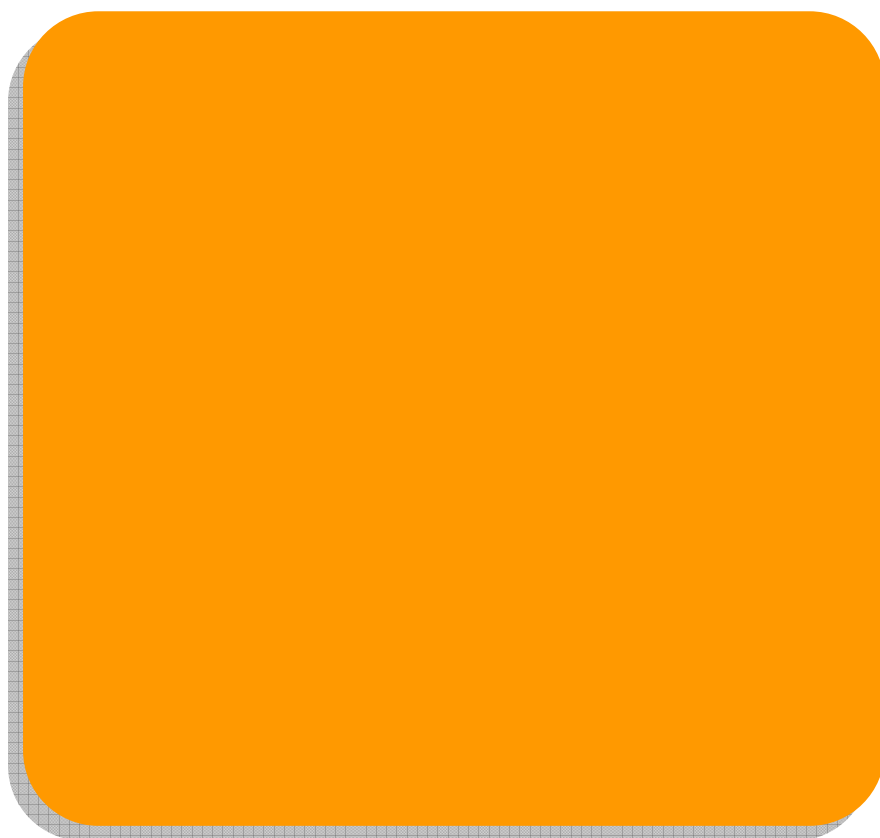
tangrams y deportes

El Tangram es un juego chino muy antiguo llamado Chi Chiao Pan, que significa tabla de la sabiduría. El rompecabezas consta de siete piezas o "tans" que salen de cortar un cuadrado en cinco triángulos diferentes, un cuadrado y un paralelogramo. El juego consiste en usar todas las piezas para construir diferentes formas. Aunque originalmente estaban catalogadas tan solo algunos cientos de formas, hoy día existen más de 10.000.



→ Recorta las piezas del final, resuelve los siguientes tangrams, pégalos en el espacio indicado y luego responde:

Resuelve el Tangram, pégalo en el espacio indicado y responde:

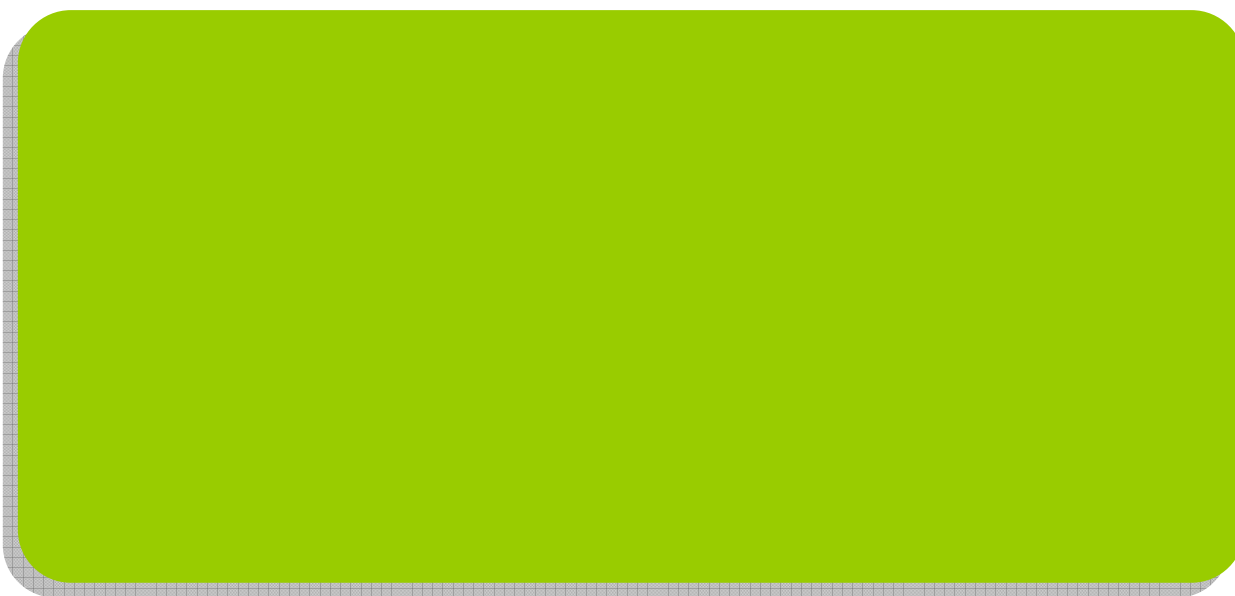
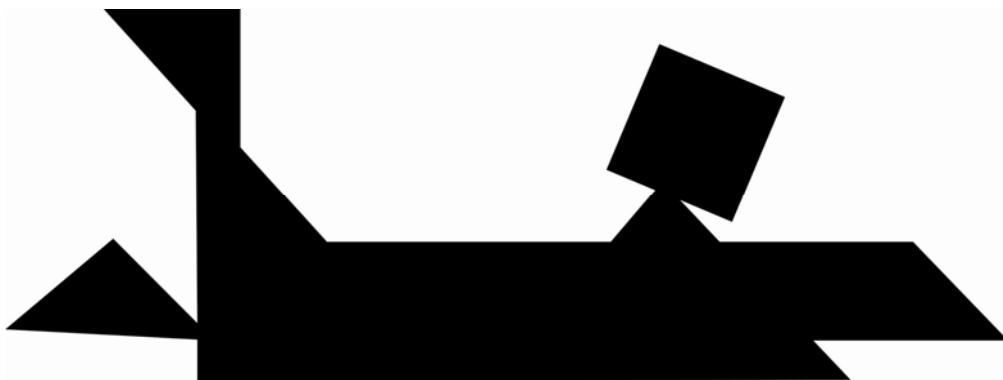


¿De qué actividad física se trata?

Investiga: ¿Qué beneficios saludables brinda esta actividad física?



Resuelve el Tangram, pégalo en el espacio indicado y responde:



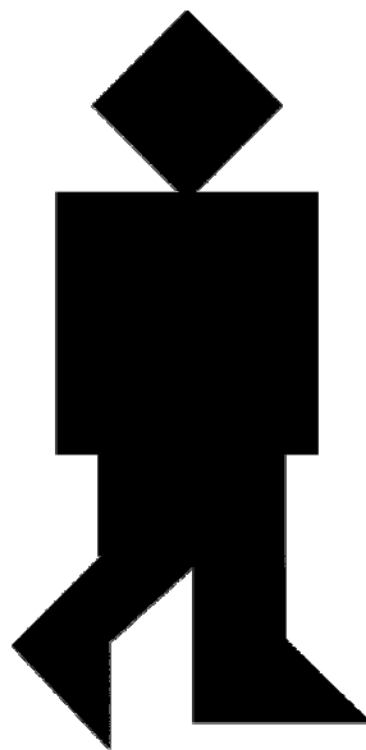
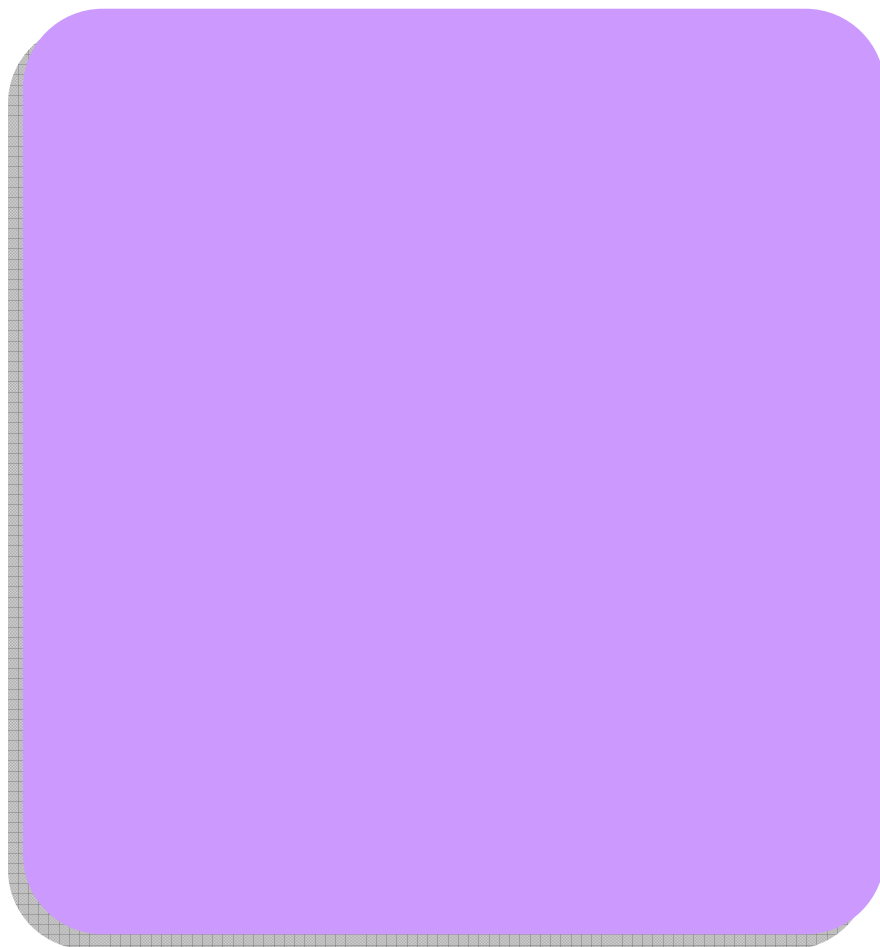
¿De qué actividad física se trata?

Investiga: ¿Qué beneficios saludables brinda esta actividad física?





Resuelve el Tangram, pégalo en el espacio indicado y responde:

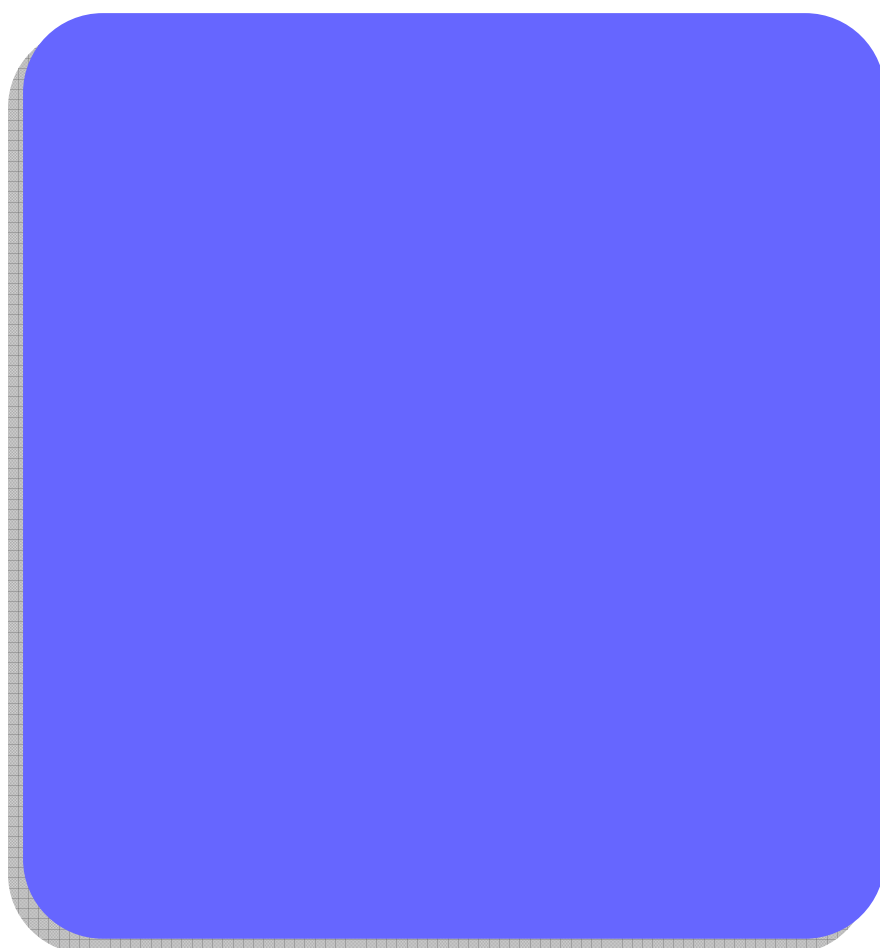


¿De qué actividad física se trata?

Investiga: ¿Qué beneficios saludables brinda esta actividad física?



Resuelve el Tangram, pégalo en el espacio indicado y responde:



¿De qué actividad física se trata?



Investiga: ¿Qué beneficios saludables brinda esta actividad física?

Resuelve el Tangram, pégalo en el espacio indicado y responde:

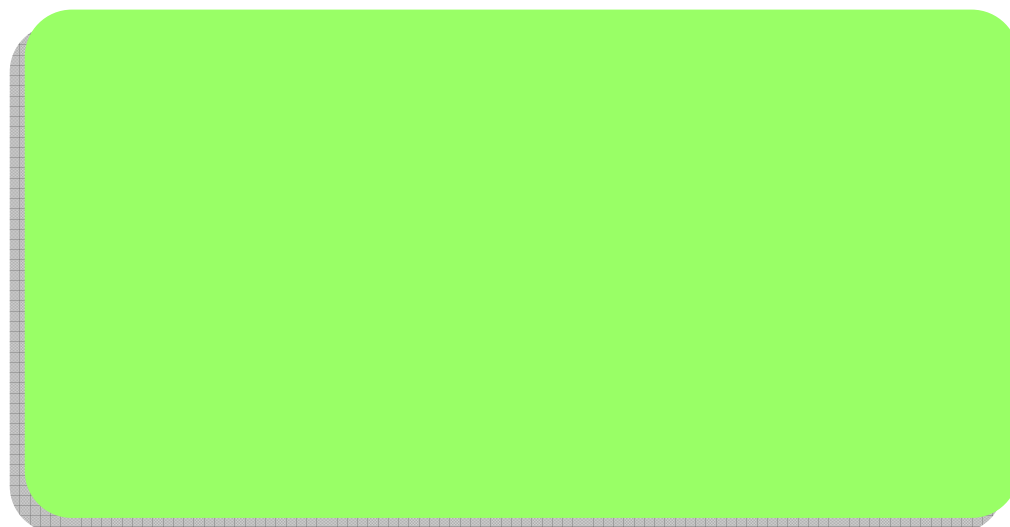
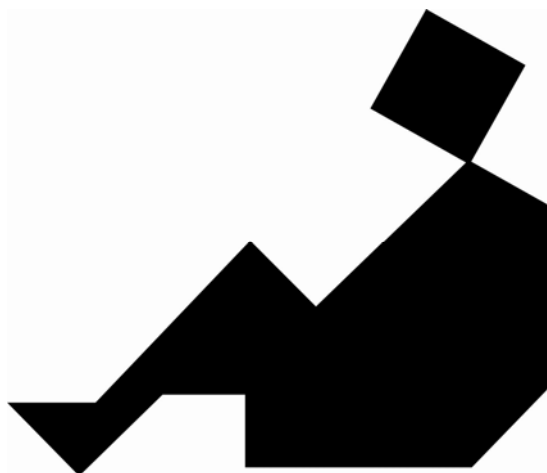


¿De qué actividad física se trata?



Investiga: ¿Qué beneficios saludables brinda esta actividad física?

Resuelve el Tangram, pégalo en el espacio indicado y responde:

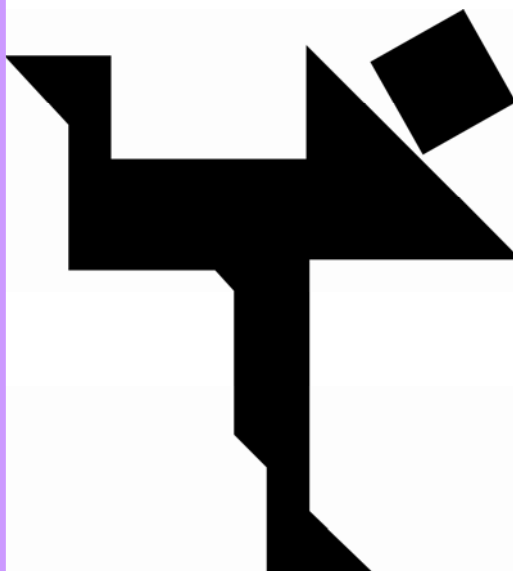
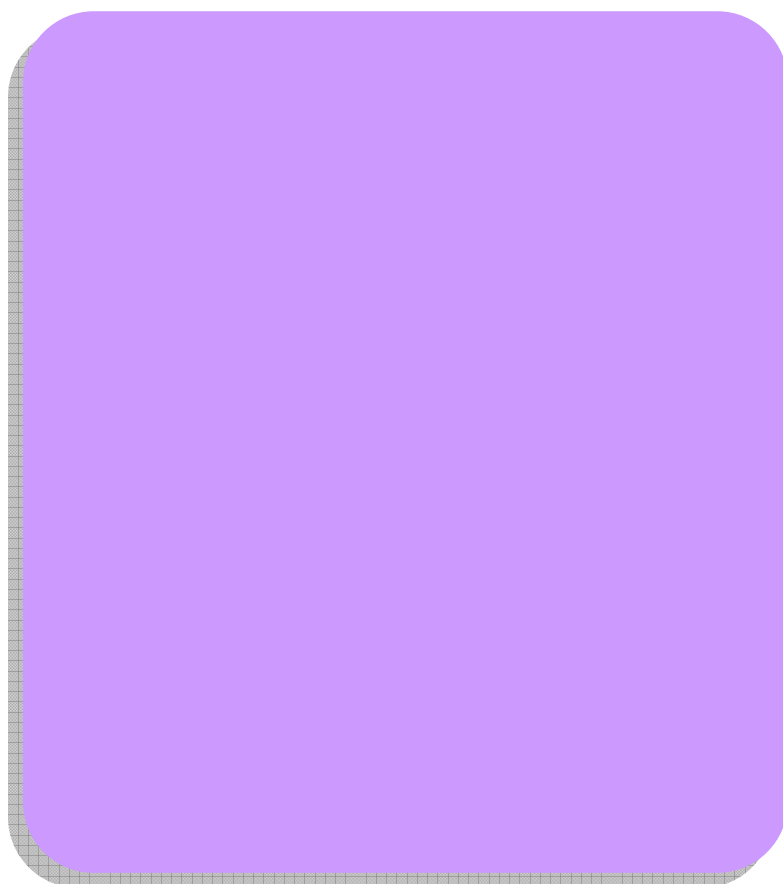




¿De qué actividad física se trata?

Investiga: ¿Qué beneficios saludables brinda esta actividad física?

Resuelve el Tangram, pégalo en el espacio indicado y responde:





¿De qué actividad física se trata?

Investiga: ¿Qué beneficios saludables brinda esta actividad física?

Resuelve el Tangram, pégalo en el espacio indicado y responde:

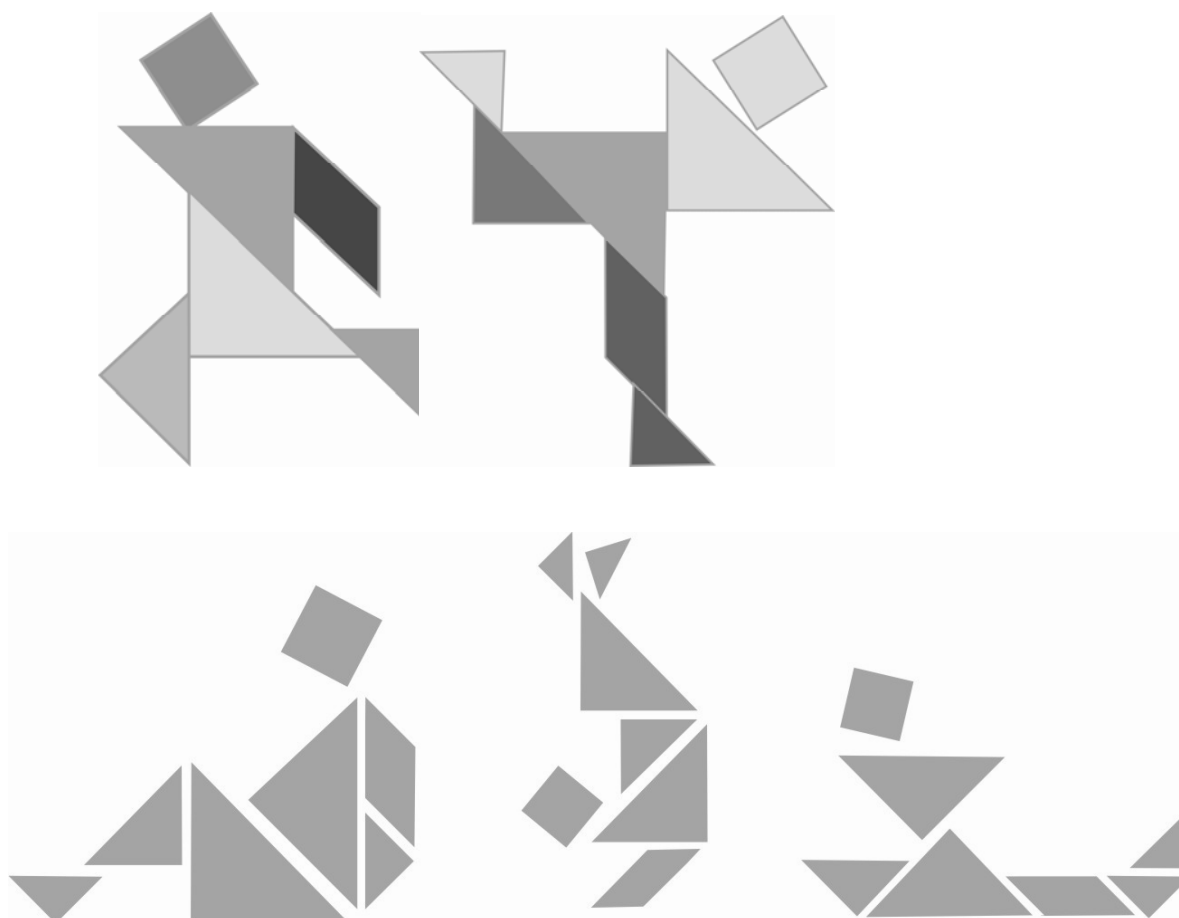


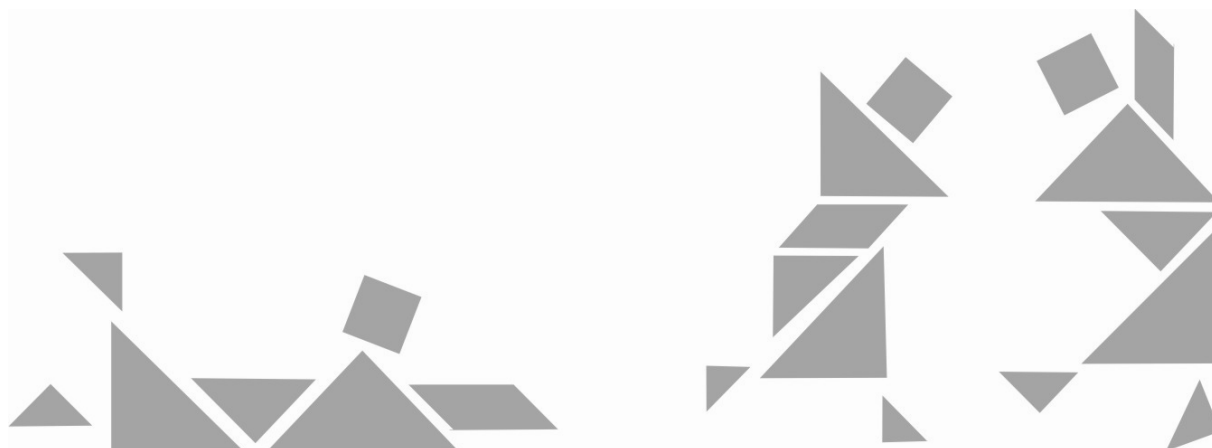
¿De qué actividad física se trata?



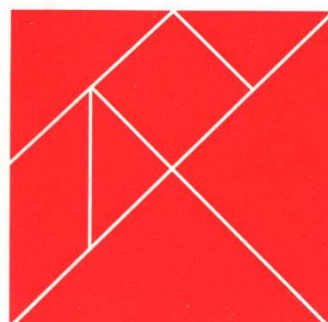
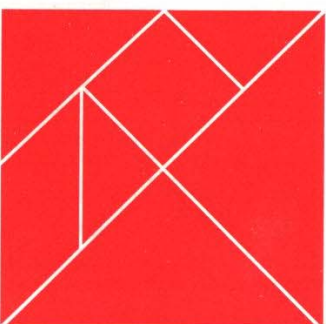
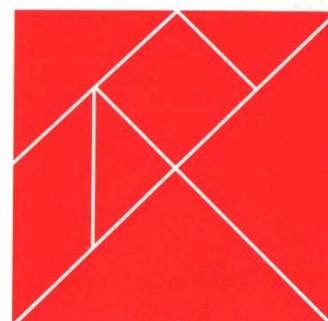
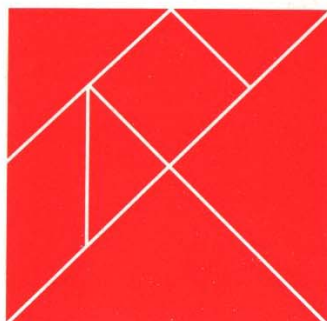
Investiga: ¿Qué beneficios saludables brinda esta actividad física?

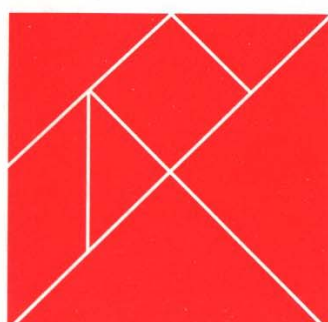
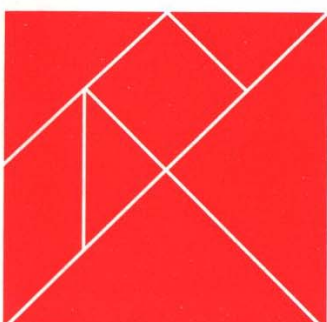
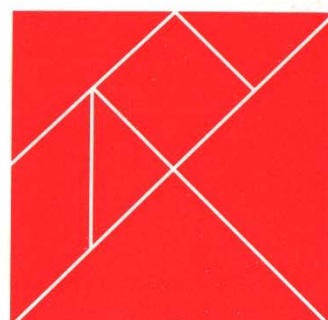
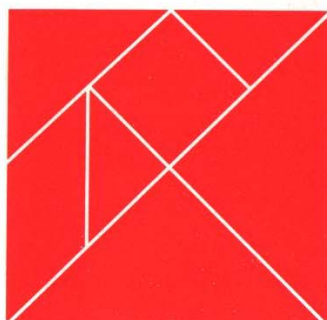
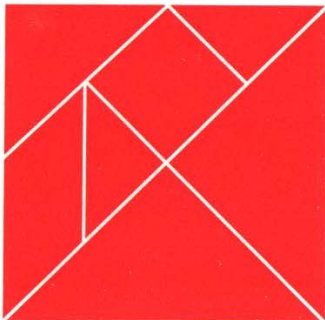
SOLUCIONES:





Piezas recortables





Actividad N°7:

La actividad física, el ejercicio y los deportes constituyen una parte importante de la educación de niños y adolescentes, puesto que contribuyen en mucho a su formación integral.

En la tarea intelectual el cerebro consume un elevado porcentaje del oxígeno que se incorpora al cuerpo en cada respiración, además de utilizar gran cantidad de los nutrientes que la alimentación proporciona.

La actividad física, el ejercicio y los deportes fortalecen los órganos internos y los aparatos y sistemas corporales, mejorando notablemente la tarea intelectual, el aprendizaje y el rendimiento escolar.

Nivel sugerido: primaria y secundaria.

Objetivos específicos

Que el alumno:

- relacione deporte con su formación integral, el desarrollo de sus capacidades y la obtención de hábitos saludables.
- desarrolle actitudes y valores de acuerdo con sus posibilidades, necesidades e inquietudes.
- relacione los conceptos de actividad física y salud.
- conozca hábitos relacionados con el cuidado de la salud a través de la actividad física.
- sea agente de educación y concientización de su propia familia.

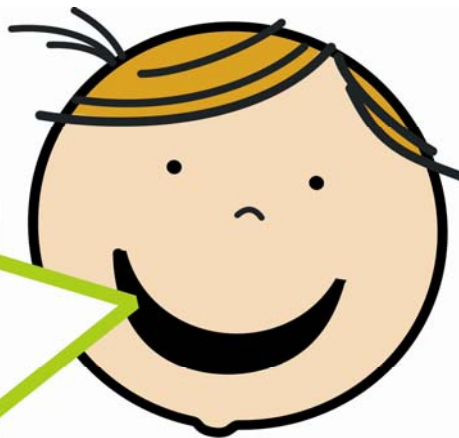
Ejercicio

“Estudio y debate de casos”

Jorge parece ser el más responsable del curso, dedica varias horas de su tiempo libre al estudio y profundización de los temas que los maestros explican en clase; aunque le cuesta trabajar en grupo, ya que le gusta hacer todo él mismo y a su propio ritmo. Cuando rinde evaluaciones individuales aprueba con buenas calificaciones, pero tiene varios trabajos grupales por recuperar. El tiempo que no está en la escuela lo pasa en casa dedicado al estudio y a ver varios programas de televisión que le gustan.

Alejandra dedica mucho tiempo a navegar por internet, maneja muy bien las redes sociales virtuales y tiene muchos contactos con los que chatea hasta la madrugada. Sale poco de casa y en la escuela siempre está con sueño. No hace ningún deporte, aunque ha comenzado varias veces hockey... siempre lo deja porque le quita tiempo de estudio.

Marcelo es el más deportista de los tres, entrena con su equipo tres veces por semana, por lo que tiene sus horarios de tarde repartidos entre las tareas escolares y el entrenamiento. En la escuela se muestra alegre y atento en clase. No puede dedicar tanto tiempo al estudio como Jorge, pero sus calificaciones son muy buenas. Acostumbrado al entrenamiento de equipo trabaja en clase muy bien en grupo, tiene muchos amigos, incluso fuera de la escuela, porque tiene contacto con otros chicos y chicas en el club.



Contesta:

1) ¿En qué aspectos actúa Jorge correctamente?

.....

.....

.....

2) ¿En qué aspectos NO actúa Jorge correctamente?

.....

.....

.....

3) ¿Qué le aconsejarías a Alejandra para que su tiempo de estudio le rinda más?

.....



-
-
- 4) *Los padres de Alejandra han estado pensando en prohibirle usar la computadora para que mejore sus calificaciones, ¿es esto necesario? ¿qué otra alternativa se te ocurre?*

.....

.....

.....

- 5) *¿Por qué Marcelo tiene buenos resultados en la escuela si dedica menos tiempo que Jorge a estudiar?*

.....

.....

.....

- 6) *¿En qué ayuda el deporte a Marcelo?*

.....

.....

.....

- 7) *¿Hay cosas que Marcelo puede hacer para estar mejor?*

.....

.....

.....

- 8) *¿Con cuál de los tres chicos puedes compararte mejor?*

.....

.....

.....

- 9) *REDACCIÓN: ¿Qué puedo hacer para aprender mejor en clase y cansarme menos al estudiar?*



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Actividad N°8:

La actividad física, el ejercicio y los deportes constituyen una parte importante de la educación de niños y adolescentes, puesto que contribuyen en mucho a su formación integral. Además brindan importantes beneficios a la calidad de vida y salud de todas las personas a cualquier edad.

Sin embargo existen muchos mitos o creencias acerca de la actividad física, el deporte y el ejercicio que influyen las conductas frente a los mismos, por lo que es necesario aclarar y trabajar el tema puesto que llevan asociados conductas nocivas y de riesgo para el organismo, con efectos que aparecen en plazos diferentes, según el mito del que se trate.

Nivel sugerido: secundaria.

Objetivos específicos

Que el alumno:

- relacione la actividad física, el ejercicio y los deportes con su formación integral, el desarrollo de sus capacidades y la obtención de hábitos saludables.
- desarrolle actitudes y valores de acuerdo con sus posibilidades, necesidades e inquietudes.



- relacione los conceptos de actividad física y salud.
- conozca hábitos relacionados con el cuidado de la salud a través de la actividad física.
- sea agente de educación y concientización de su propia familia.

Ejercicio

“DOMINÓ DE LOS MITOS Y BENEFICIOS”

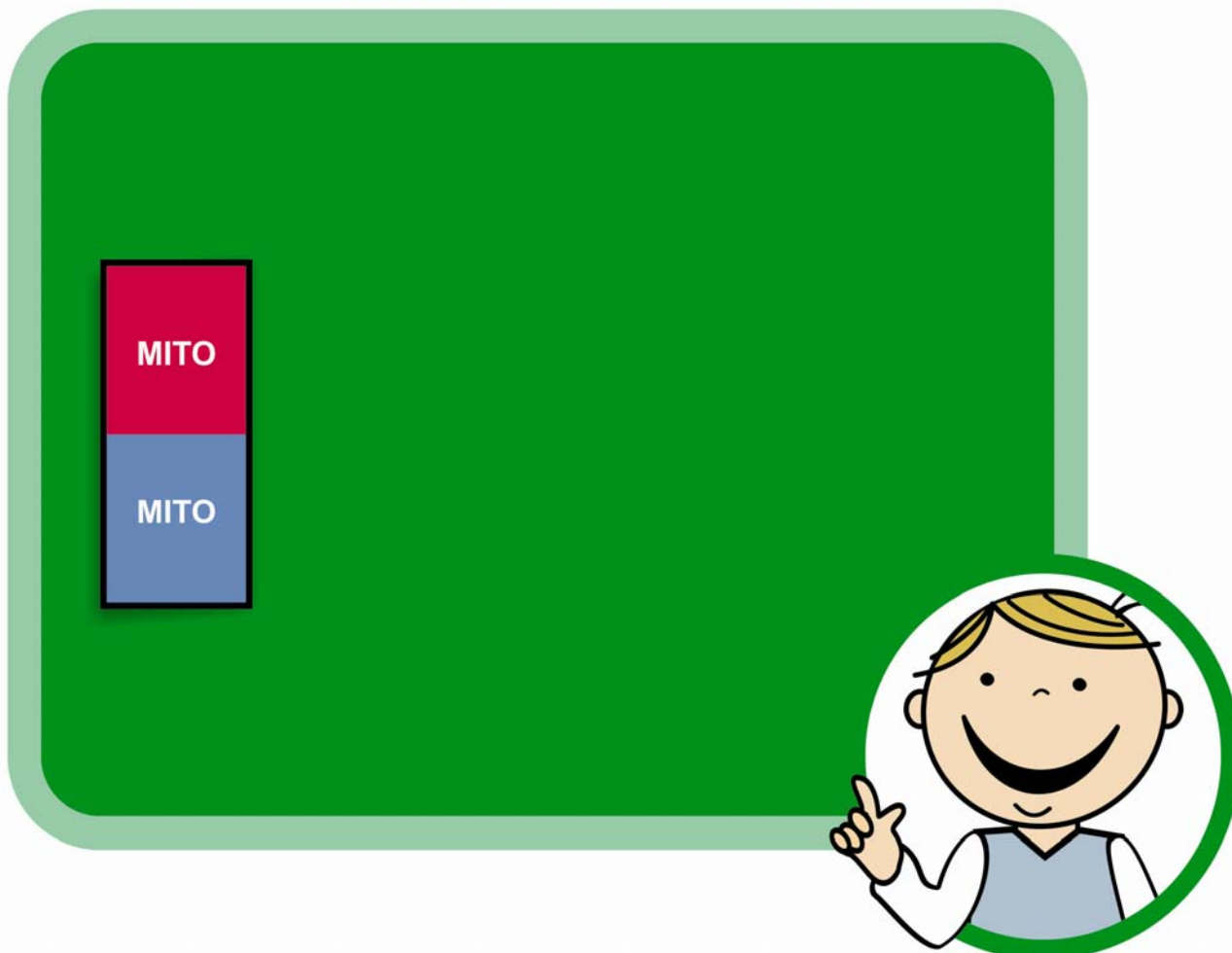
La actividad es ideal para que el grupo discuta y analice de manera dinámica la relación entre dos tipos distintos de elementos (efectos- causas, positivos-negativos, mito-beneficio, etc.).

El trabajo se basa en los mismos principios y mecánica que el juego de dominó, con la variante que las fichas se reparten en grupos y no individualmente.

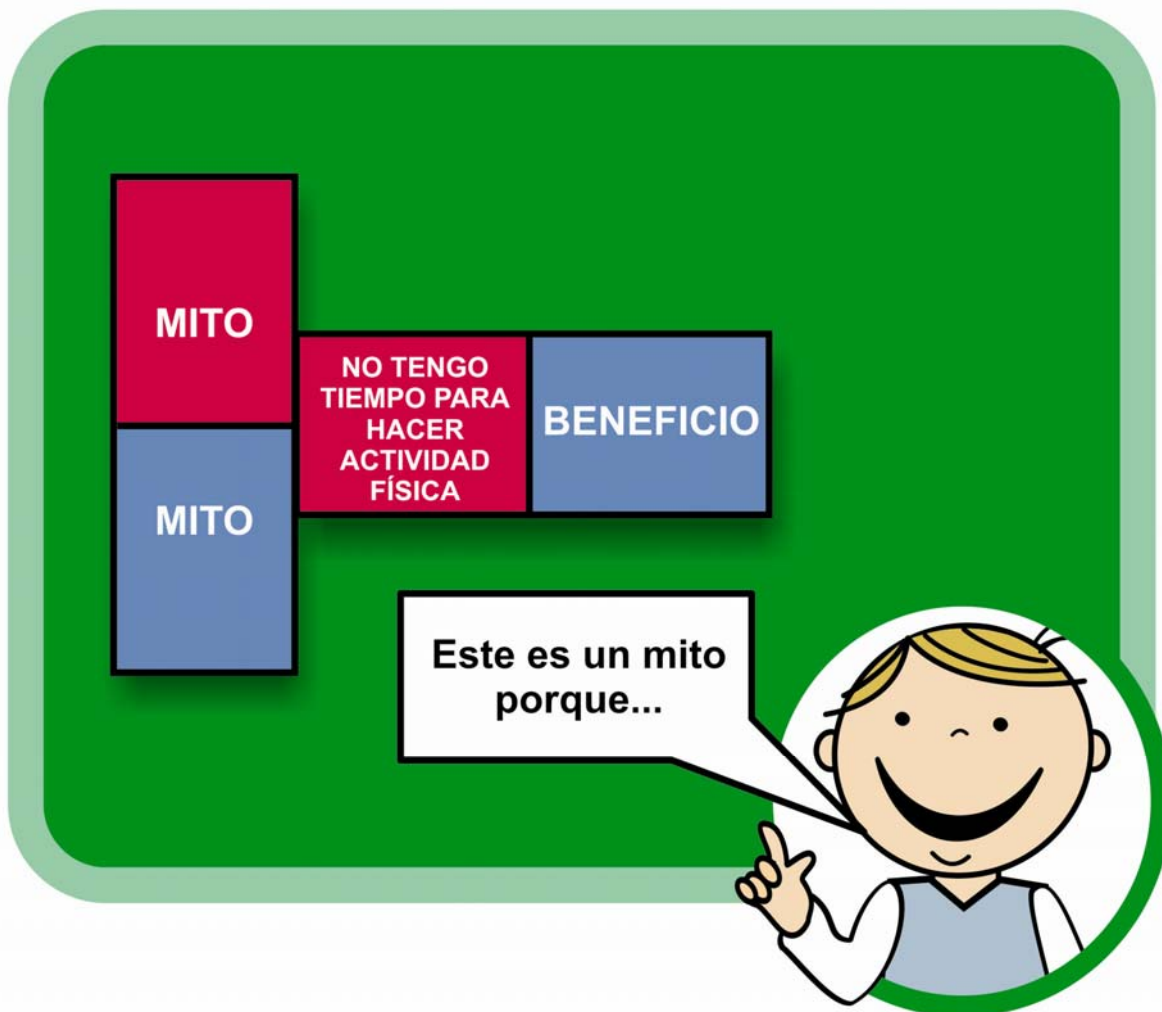
- ◆ Se preparan las tarjetas como fichas de dominó (divididas en dos, un elemento de cada lado). Los elementos pueden ser escritos o dibujados. El número de fichas depende del docente. Las fichas son tarjetas de unos 20cm por 10cm. (lo suficientemente grandes como para ser vistas por toda la clase una vez pegadas en el pizarrón).



- ◆ Como estamos discriminando entre “beneficios” y “mitos” de la actividad física se pueden armar fichas que tengan de un lado un beneficio y del otro un mito, o dos beneficios o dos mitos, lo ideal es que las fichas sean sumamente variadas.
- ◆ Colocar los beneficios de un color y los mitos en otro ayuda a discriminar con mayor facilidad a los alumnos.
- ◆ Es muy importante que haya tantos mitos y beneficios en las fichas como fichas en las que aparecen las palabras “mito” y “beneficio”, para dar la posibilidad de realizar los emparejamientos correspondientes.
- ◆ Se separa la clase en grupos de 5 o 6 alumnos y se le reparte a cada grupo igual número de fichas.
- ◆ Inicia el juego un grupo que tenga una ficha doble, la que se recoge y se pega en el pizarrón.



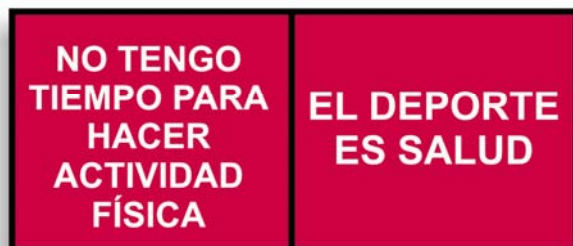
- ◆ Se sigue en orden, como en el juego del dominó, hacia la izquierda. El equipo que sigue debe colocar un mito o beneficio según corresponda a la primera ficha, y se coloca junto a esta. El equipo deberá explicar por qué se da esa relación. Si todos en la clase están de acuerdo se deja. Si no corresponde se discute entre todos y en caso de no aceptarse, ese equipo pierde un turno.



- ◆ continúa así sucesivamente.
- ◆ Si un equipo no tiene ninguna ficha que corresponda, pasa el turno a otro.
- ◆ Gana el equipo que se queda primero sin fichas. Luego el docente dirige el tema y realiza una síntesis final.

El docente debe animar a la clase permanentemente para darle dinamismo al juego. Debe exigir que todas las opiniones se expliquen y analicen. A la vez debe ir realizando síntesis parciales, para ir afirmando los conocimientos en el grupo.

➔ **Algunas fichas sugeridas:**



Las posibilidades de combinaciones son muy numerosas y dependerán del objetivo de trabajo de cada docente.

Para la búsqueda de mitos y beneficios de la actividad física se debe remitir a la "Guía básica de Actividad Física" en el Maletín Educativo.





Actividad N°9:

Actividades para el desarrollo de habilidades psicomotrices

Las “habilidades psicomotrices de base” comprenden la interacción armoniosa y en lo posible económica de músculos, nervios y sentidos a fin de producir acciones cinéticas precisas y equilibradas (motricidad voluntaria), y reacciones rápidas adaptadas a la situación (motricidad refleja).

Nivel sugerido: Nivel inicial y primaria (primeros años).

@ Coordinación estática

Está dada por el equilibrio de los grupos musculares antagonistas, se establece en función del tono y permite la conservación de las actitudes.



Ejercicio N°1:

Se le pide al niño que incline el tronco hacia delante, con la cabeza erguida y con un brazo extendido hacia delante y el otro hacia atrás, manteniendo la posición.



Ejercicio N°2:

Se le pide al niño que manteniendo la cabeza y el tronco erguidos coloque sus brazos atrás y luego levante un pie colocándolo a la altura de la rodilla contraria, manteniendo la posición.
Repetir con el otro pie.



Ejercicio N°3:

Se le pide al niño que manteniendo la cabeza y el tronco erguidos levante sus brazos en alto y luego levante un pie colocándolo a la altura de la rodilla contraria, manteniendo la posición.
Repetir con el otro pie.

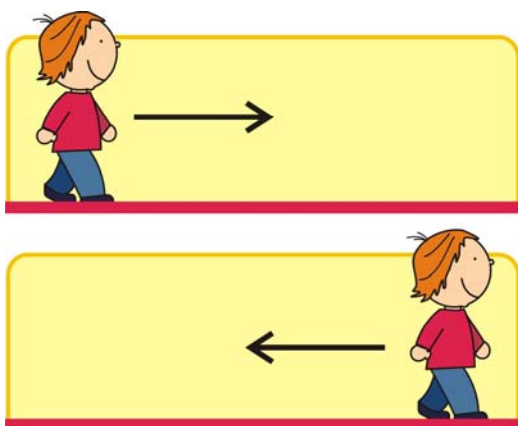


📌 Coordinación dinámica

Es la puesta en acción simultánea de varios grupos musculares en vista a la ejecución de movimientos voluntarios. Puede ser general o manual.

► **Coordinación dinámica general**

Se refiere a acciones donde sólo actúan los miembros inferiores o simultáneamente con los superiores.



Ejercicio N°1:

Caminata sobre una línea de baldosas: Se le pide al niño que camine sobre una línea de baldosas del piso de la sala apoyando sucesivamente el talón de un pie delante de la punta del otro sin mover los brazos.

Se pone atención en que ejecute el movimiento correctamente, manteniendo la línea de baldosas.

Luego se le pide que recorra el mismo camino hacia atrás.

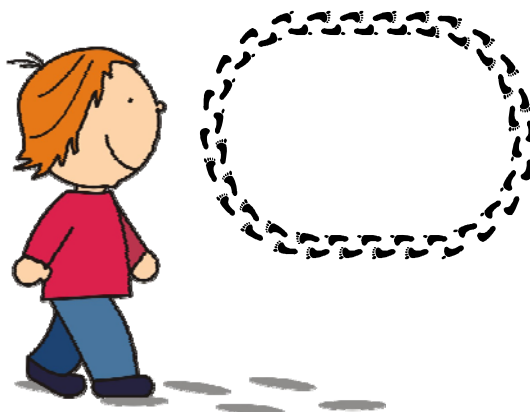
Ejercicio N°2:

Caminata sobre huellas: Se le pide al niño que camine sobre una lámina donde están marcadas huellas de pisadas apoyando sucesivamente cada pie sobre la huella que le corresponde.

Se le pide que acompañe el movimiento de la pierna que ejecuta el desplazamiento con el brazo contrario.

Se pone atención en que ejecute el movimiento correctamente, sin saltarse ninguna marca. Observar cómo se desplaza en la parte recta del camino y en la parte curva.

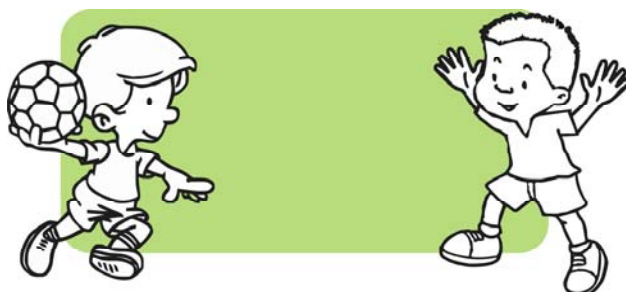
Se puede variar pidiendo al niño que acompañe el movimiento de la pierna que ejecuta el desplazamiento con el mismo brazo.



Ejercicio N°3:

Ejercicios con pelota:

- Pasarle la pelota al niño lanzándola al aire.
- Pasarse la pelota haciéndola rebotar en el piso antes de tomarla.
- Hacer que el niño copie movimientos realizados por el educador con la pelota.
- Hacer que el niño tome la pelota luego de rebotarla contra la pared.



► Coordinación Dinámica Manual

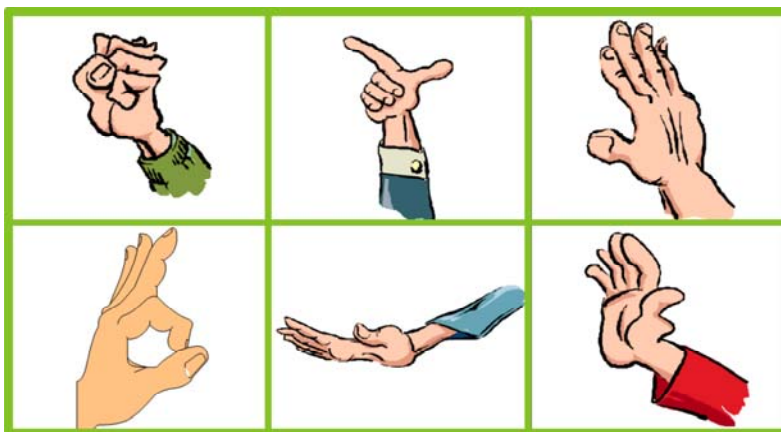
Se refiere a los movimientos o acciones de ambas manos.

Es la capacidad de poder mover diferenciadamente los dedos, localizarlos, reconocerlos.

Ejercicio N°1

Copiar correctamente las posiciones de láminas de manos que se presentan al niño.

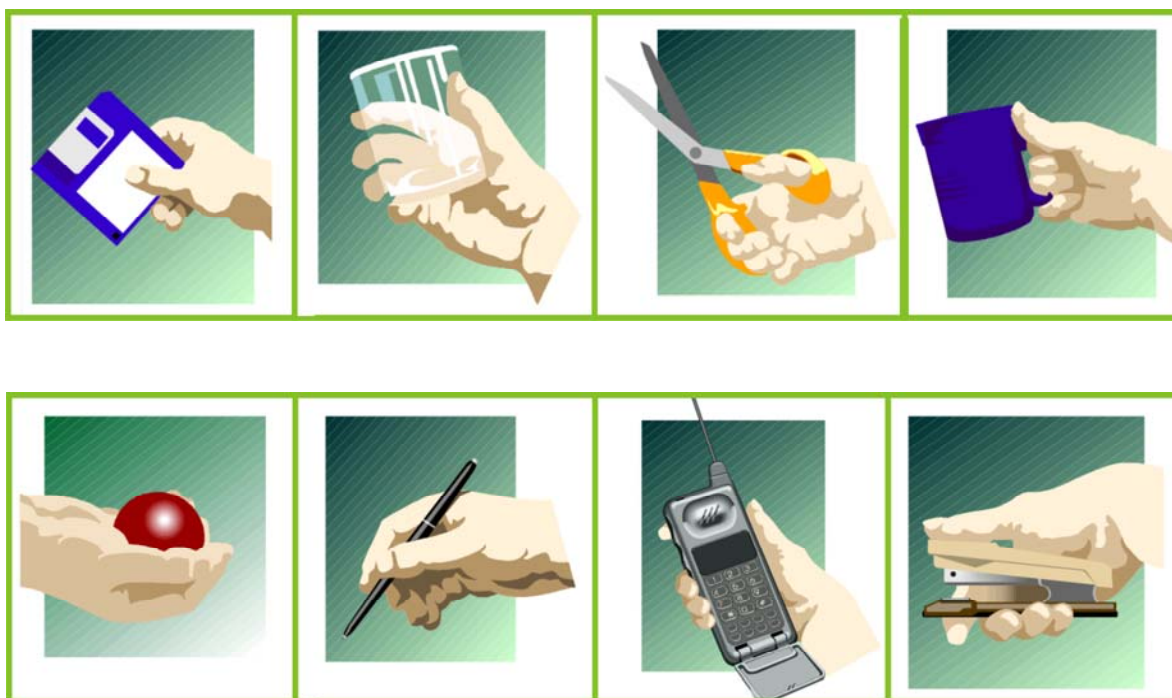
Presentar cada lámina por separado y luego de que el niño haya copiado con su mano la posición, presentar la siguiente.



Ejercicio N°2

Presentar al niño una serie de objetos dispuestos sobre la mesa e indicarle que deberá tomar el que aparezca en la lámina y luego imitar la posición con su propia mano.

Presentar cada lámina por separado y luego de que el niño haya copiado con su mano la posición presentar la siguiente.





Ejercicio N°3

Realizar ejercicios imitando el movimiento de manos del educador:

- ✎ Golpear alternativamente la palma de una mano con el dorso de la otra. Luego repetir cambiando de mano.
- ✎ Tocar con la punta del dedo índice de una mano cada una de las puntas de los dedos de la otra. Luego repetir con la otra mano.
- ✎ Con la mano apoyada en la mesa mover solamente el dedo que el educador mueve de su propia mano.
- ✎ Pasar alternativamente de una mano a otra una pelotita desde una distancia corta.

👁 Coordinación Visomotora:

Se da en un movimiento manual o corporal que responde a un estímulo visual y se adecua positivamente a él.

Ejercicio:

Escritura en el pizarrón:

Copiar del pizarrón dos o tres diseños.

Observar si se producen movimientos involuntarios, especialmente en el lado contralateral. Si los hubiera, advertir al niño de ellos y pedirle que repita la operación tratando de evitarlos. Cuando logre evitarlos pasar al diseño siguiente.

Diseños para reproducir







@ **Concepto Corporal**

Se refiere al conocimiento de las partes del cuerpo y sus funciones.

Ejercicio:

Consigna: se le presenta al niño una figura humana y se le pide que marque diferentes partes del cuerpo:

- Ojos
- Boca
- Cabeza
- Brazos
- Piernas
- Manos
- Cabello





Esquema Corporal

Es la representación más o menos global, específica y diferenciada que el individuo tiene de su cuerpo.

Ejercicio:

Consigna:

Se le pide al niño que adopte diferentes posiciones para lograr que tome conciencia de lo que le ocurre a su cuerpo al adoptar cada una de ellas. Se dialoga luego de tres cambios sucesivos sobre las impresiones que el niño ha tenido con cada uno:

- Sentado en una silla con los pies sin alcanzar el suelo
- Sentado en una silla con los pies tocando el suelo
- Sentado en el suelo

- Parado frente a la pared firme y sin tocarla
- Parado apoyado en la pared con la espalda
- Parado sobre un solo pie sin apoyo en la pared

- De pie con los brazos extendidos al frente
- De pie con los brazos extendidos hacia los laterales
- De pie con los brazos al costado del cuerpo