

Conceptos y Contenidos Básicos del Programa de Educación Física de Octavo Grado

Aptitud Física:

Es la capacidad natural que posee el individuo y esta representada por las valencias físicas, entre las que podemos citar: velocidad, resistencia y fuerza.

Técnicas:

Se entiende por técnica todas aquellas partes que conforman los movimientos y que requieren del dominio de las partes para la ejecución compleja de los mismos.

El pulso:

Es el registro cardiaco en fracción de segundos y sirve para determinar el número de estos en una escala de un minuto.

Beneficios de alimentación:

La alimentación adecuada le permite al organismo cumplir con todas las funciones tanto fisiológicas, como las de exigencias mecánicas o de locomoción.

Hábitos aptitudes y destrezas de tipo psicomotor:

Son los procesos consecutivos que se logran en el individuo mediante el desarrollo y la coordinación de movimientos motores y a la intervención de alguno de los sentidos. Ej. Movimientos oculomanuales.

Beneficios de la actividad Física:

Los dividiremos en los siguientes aspectos:

A corto plazo.

-Mejor oxigenación hacia las diferentes partes del organismo principalmente al cerebro.

Mediano Plazo.

-Prevención y disminución de las enfermedades cardiovasculares.

Alargo plazo.

-Mayor calidad de vida en la longevidad de los individuos.

-Permite drenar los niveles de ansiedad ocasionados por el stress en los individuos.

Principio Científico del Entrenamiento:

El propósito es dar a conocer la información y herramientas necesarias a los entrenadores; desde los conocimientos científicos fundamentales como conceptos básicos, teoría y práctica del entrenamiento; técnicas dentro de una sesión de entrenamiento; técnicas en los diferentes niveles de dominio; conocimientos que permitirán cubrir los requerimientos científicos al momento del diseño de un Plan de Entrenamiento.

Higiene y conservación en la institución y el entorno:

El confort y la calidad biológica del ser humano se fundamentan en mantener limpio y ordenada las áreas donde el habita, razón por la cual hay que integrar como parte del programa de educación física jornadas donde los alumnos se comprometen a la conservación y limpieza durante el año escolar áreas específicas de institución fomentando de esta forma la higiene y conservación de la institución y el entorno.

La salud comunitaria como parte de salud integral:

El termino salud como una totalidad de la salud, donde se ubica como componentes de la salud integral, la salud religiosa, la salud social, la salud económica, la salud afectiva, la salud biológica y por consiguiente la salud comunitaria; Todas estas en busca de un equilibrio entre todas ya que al fallar alguna afectara proporcionalmente a las otras. Por esta razón la salud comunitaria entendida como la higiene del entorno donde conviven los ciudadanos, debe considerar aspectos de sonidos que no afecten la convivencia de quienes la conforman, de la misma manera las áreas de recreación y el aspecto tanto interno como externo de las unidades habitacionales, todo esto establece la salud comunitaria como parte de la salud integral.

Actividades lúdicas tradicionales e indígenas:

- Lúdicas: Son todas aquellas referidas a las diferentes formas de juegos.
- Tradicionales: Son todas aquellas que han surgido en los procesos evolutivos de las diferentes sociedades y que de alguna manera representan parte del contexto social al cual pertenecen.
- Indígenas: Son aquellas actividades que representan costumbres propias de las etnias indígenas de las regiones y tienen formas de expresión que responden a cada cultura, normalmente responden a ceremoniales que se entremezclan en forma muy íntima con la actividad social de cada etnia.

Excursión y Campamento:

- Excursión: Es una actividad de tipo recreativo que normalmente se efectúa en espacios naturales y se ejecuta sin pernoctar en el lugar donde se realiza.
- Campamento: Es una actividad de tipo recreativo que normalmente se efectúa en espacios naturales y se ejecuta pernoctando en el lugar donde se realiza.

Danzas tradicionales típicas e indígenas de la localidad la región y la nación como expresión de la actividad física:

Son los diferentes movimientos dancísticos que trabajados en forma conjunta con las direcciones de cultura de los planteles pueden dar respuestas al fortalecimiento de la actividad física como medio para mejorar la calidad biológica de los usuarios.

Juegos predeportivos y otros:

Son todos aquellos juegos que dentro de su configuración responden a partes de las técnicas o a las tácticas de ejecución de los deportes como tal, de la misma

manera otros juegos son el producto de la creación espontánea de los participantes u una mezcla de diferentes formas de juegos.

Juegos indígenas:

Son aquellos juegos que representan costumbres propias de las etnias indígenas de las regiones y tienen formas de expresión que responden a cada cultura, normalmente responden a ceremoniales que se entremezclan en forma muy íntima con la actividad social de cada etnia y responden a las características geográficas donde se encuentran.

Juegos ambientales o ecológicos:

Son aquellos cuya orientación principal está dirigida a la conservación de los diferentes espacios naturales o creados por el hombre y los mismos se logran jugando e interactuando con el espacio natural donde se realiza.

Valores Ambientales:

Son el respeto y la conservación de la flora y la fauna de los lugares que visitamos para nuestro esparcimiento, entendiendo como ambiente no solo los espacios naturales si no además los creados por el hombre o modificados por el, estos valores se deben sembrar en la conciencia de todos los educandos para poder preservar todos nuestros ecosistemas, un medio para lograrlo son las actividades de excursionismo y campamento que no se deben concebir como simples actividades de esparcimiento toda su programación debe responder a la preservación y al rescate de los valores ambientales utilizando el juego como medio para lograrlo.