

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

¿Que son ejercicios de flexibilidad?:

Son ejercicios de estiramiento tanto articular como muscular que deben realizar, antes, durante, y después del entrenamiento o juego para preparar la estructura corporal hacia la ejecución de movimientos más complejos, evitando de esta forma las lesiones.

¿Que es caminata alterna?:

Es aquella donde se alterna la acción de caminar y trotar.

¿Que es trote continuo?:

Es el desplazamiento un ritmo más o menos estable en la acción de trotar, con una intensidad baja.

¿Carrera a intervalos de tiempo?:

Son aquellas donde el tiempo determina cuanto tiempo se camina, cuanto tiempo se trota y con que intensidad.

¿Que es potenciación de las cualidades físicas, fuerza velocidad, flexibilidad?:

Es el proceso mediante el cual se aumenta la capacidad de las cualidades mencionadas, a traves de programas específicos de entrenamiento.

¿Resistencia aeróbica?:

Es la mayor cantidad de tiempo posible de realización de actividades físicas de larga duración e intensidad baja.

¿Resistencia Anaeróbica?: Es la mayor cantidad de tiempo posible de realización de actividades físicas de alta intensidad y corta duración.

¿Destrezas Motrices?:

Son los diferentes movimientos que conforman técnicamente cada deporte.

¿Capacidad Física?:

Es la capacidad que tiene el organismo para la realización de actividades físicas.

¿Que es movilidad y elongación muscular?: Es la capacidad de movimiento y de estiramiento que poseen los músculos al momento de realizar de realizar un ejercicio.

¿Que son actividades ocolopodal?:

Son las actividades donde el movimiento a ejecutar requiere de la coordinación de la vista y de los pies.

¿Que son juegos cognoscitivos?:

Son juegos donde prevalecen las habilidades de conocimiento y memoria.

¿Que son juegos motrices?: Son juegos donde prevalece las habilidades del dominio motriz, donde los movimientos físicos prevalecen sobre otros.

¿Que son juegos sociales?: son los juegos que por sus características de aplicación permiten la socialización de los participantes y que por sus componentes están constituidos por actividades propias del quehacer social.

¿Que son juegos tradicionales?:

Son los juegos que por sus características propias permiten identificar valores culturales de las regiones donde son practicados.

Que son juegos predeportivos?: Son juegos donde sus exigencias técnicas no requieren de del dominio a perfección de la técnica deportiva del deporte con que se este desarrollando la actividad.

¿Expresión corporal?:

Es el medio a traves del cual el cuerpo humano apoyado en alternativas artísticas, danza y otros, expresa con movimientos corporales mensajes de diferentes índoles.

¿Recreación?:

Es todo aquello que le da satisfacción al ser humano y se efectúa en estado de libertad.

Valores del juego?:

Entre los valores del juego podemos citar, el jugo es integrador, es socializador, fomenta la participación, el respeto de normas.