

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

¿Que es el acondicionamiento de los músculos y las articulaciones?:

El acondicionamiento de los músculos y las articulaciones es una actividad física progresiva de ejercicios que permiten a la estructura muscular y articular estar en condiciones para la ejecución de movimientos y gestos técnicos mas complejos evitando de esta forma posibles lesiones.

¿Que son columnas?:

Son formaciones donde las personas, objetos o cosas se colocan una detrás de otra en forma ordenada o no ordenada.

¿Que son filas?:

Son formaciones donde las personas, objetos o cosas se colocan una al lado de otra.

¿Que son círculos?:

Es una circunferencia donde la distancia del centro a cualquier punto de su radio tiene la misma distancia.

¿Que es el triangulo?:

Es una figura geométrica formada por tres lados.

¿Que son rectángulos?:

Es una figura geométrica formada por cuatro lados de los cuales dos de sus lados opuestos son más largos.

¿Que son actividades segmentales?:

Son aquellas actividades ejecutadas según la estructura corporal Ej. Miembros superiores, miembros inferiores.

¿Que son actividades ocolomanuales?:

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

¿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 prevalecen 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.

¿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 mas complejos, evitando de esta forma las lesiones.

¿Que es velocidad?:

Es la capacidad que tiene el organismo de realizar actividades de tipo anaeróbica, donde la acción física ejecutada se realiza con la mayor intensidad y el menor tiempo posible, no mayor a tres minutos.

¿Que es resistencia?:

Es la capacidad que tiene el organismo de realizar actividades de tipo aeróbica, donde la acción física ejecutada se realiza con baja intensidad y en tiempo prolongado, mayor a 15 minutos.

¿Que es fuerza?:

Es la capacidad que tiene el organismo de realizar actividades de tipo anaeróbica, dando la acción a ejecutar su resistencia al esfuerzo es mayor al 80%.

¿Que es pulso?:

Se entiende por pulso el número de latidos del corazón controlados para su medición cardiovascular en una escala de un minuto.

¿Que se entiende por higiene y salud escolar?:

La higiene es la acción a traves de la cual los alumnos mantienen limpias todas las áreas donde se desenvuelven las actividades académicas y no académicas de la institución; esta acción da como consecuencia la salud escolar, entendida esta como el resultado de espacios y áreas limpias en la comunidad educativa.

¿Que es hidratación?

Es el proceso de consumir los requerimientos de agua necesarios antes, durante y después de al actividad física.

¿Que son actividades al aire libre?:

Son aquellas actividades concebidas y ejecutadas preferiblemente en parques y espacios naturales.

¿Que se entiende por higiene postural?

Es la forma adecuada que debe asumirse en las diferentes posiciones que se adoptan durante las actividades cotidianas o laborales.