

## Conceptos y Contenidos Básicos del Programa de Educación Física de Noveno Grado (subtítulo)

### Aptitud Física (movilidad articular y elongación muscular para el mejoramiento de la flexibilidad):

La 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. La movilidad articular y la elongación muscular, es la capacidad de movimiento y de estiramiento que poseen los músculos y las articulaciones al momento de realizar un ejercicio, permiten mediante su desarrollo el mejoramiento de la flexibilidad.

### Técnicas (Carreras de velocidad, intervalo, Fartlek y otros):

Se entiende por técnica todas aquellas partes que conforman los movimientos que requieren del dominio de las partes para la ejecución compleja de los mismos. Estas técnicas pueden estar representadas por carreras de velocidad, que son aquellas ejecutadas con la máxima intensidad y en el menor tiempo posible; Intervalos, que son carreras de mediana duración y se ejecutan con tramos de alta intensidad y tramos de mediana o baja intensidad, de la misma manera el fartlek es una técnica que consiste en la combinación de diferentes intensidades del desplazamiento y es utilizado para mejorar la condición física.

### El pulso como medio para establecer la frecuencia cardiaca:

El pulso es el registro cardiaco en fracción de segundos y sirve para determinar el número de estos en una escala de un minuto, de esta manera podemos determinar la frecuencia cardiaca.

### 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.

### 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.

### 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.

#### Efectos mediatos e inmediatos producidos por el entrenamiento físico:

Los mediatos son aquellos efectos que se dan posterior a la realización de la actividad física, como relajación, disminución de la ansiedad, disminución del stress y los inmediatos son los que se dan durante la realización de la actividad física, como la activación de la motivación, deseos de logros, oxigenación al cerebro entre otros.

#### La actividad física en la escuela y en la comunidad:

Se entiende como la programación conjunta de actividades donde tanto su organización como su ejecución se realizan entre la comunidad y la escuela, como festivales de integración comunitaria.

#### Actividades lúdicas tradicionales, indígenas y afrodescendientes:

- 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.
- Afrodescendientes: son aquellas transmitidas de generación en generación, desde el periodo de la colonia producto del mestizaje de nuestra raza con los esclavos ingresados a América en la época de la esclavitud, actualmente nuestro país cuenta con una gran gama de estas actividades a todo lo largo de nuestras costas que fue donde se concentró este fenómeno social.

#### 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.

#### 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 y afrodescendientes:

Los juegos son aquellos 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. Y los afrodescendientes son

los juegos producto de la mezcla de los juegos indígenas, las formas de juegos traídos por los africanos esclavos y los juegos de los colonizadores.

#### 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.

#### Turismo en el contexto de las poblaciones indígenas, afrodescendientes, rurales y urbanas:

El turismo en los contextos señalados debe entenderse como la identificación de estas realidades culturales de las regiones para enaltecer sus tradiciones u sus costumbres y no en función de un ingreso de capital, aunque este ultimo genera la estabilidad y el mantenimiento en el tiempo de estas actividades no debe ser el propósito principal.

#### La recreación como medio de integración entre la comunidad y la institución educativa:

Para el logro de este propósito la recreación, vista en sus diferentes formas como los juegos tradicionales o juegos populares, debe orientarse hacia actividades como los festivales, organizados entre la comunidad y la escuela; esto permiten la integración de lo que entendemos como comunidad educativa.

#### Pruebas diagnosticas y de destrezas deportivas:

Las pruebas diagnosticas están constituidas por una batería de Test que permiten conocer la condición inicial de los atletas para de esta forma planear sobre esa base un plan de entrenamiento, así podemos citar algunas de estas pruebas: Prueba de resistencia, de velocidad, de flexibilidad, de potencia, de fuerza, la de destreza deportiva cada una responde a las características técnicas de cada deporte.

#### Deportes colectivos (fundamentos técnicos):

Son aquellos constituidos por dos o más atletas, entre los tradicionalmente conocidos se pueden mencionar, el futbol de campo, futbol sala, voleibol, baloncesto.

-Fundamentos técnicos básicos:

Futbol de campo. Driblen, desplazamiento con balón dominado con ambos pies, disparo con ambos pies, dominio corporal del balón.

-fútbol sala. Igual que el fútbol de campo pero en dimensiones más pequeñas para los dominios.

-Voleibol. Voleo de pelotas altas, voleo de pelotas bajas, saque, remate, saque, bloqueos, posiciones y desplazamientos.

Baloncesto. Drible, dominio del balón con ambas manos, lanzamiento con una mano y con dos, pases cortos y largos, pases de pecho.

### Deportes individuales. Técnicas de ejecución:

Son aquellos deportes donde los enfrentamientos se caracterizan por la confrontación de un atleta contra otro, entre los más comunes tenemos, karate, tenis de mesa, ajedrez, lucha, judo, esgrima, pesas natación.

-Fundamentos técnicos básicos: Por desarrollar.

### Deportes indígenas y afrodescendientes:

Son aquellos entendidos como juegos y que actualmente algunos de estos juegos se les ha dado la denominación de deporte para establecer competencias, hay que hacer la salvedad que los mismos no son deportes según requerimientos de los entes que rigen esta actividad. Realmente personifican costumbres propias de las etnias indígenas de las regiones y tienen formas de expresión que representan a cada cultura, normalmente responden a ceremoniales que se entremezclan en forma muy íntima con la actividad social de cada etnia e revelan características geográficas donde se encuentran.

A los que se les ha dado tal señalamiento están, arco, flecha, natación libre, cerbatana, canotaje, lucha (wayuu y yekuana), lanzamiento de cardón lanzamiento con piedra, lanzamiento con onda y pesca.

Así mismo la denominación deportes afrodescendientes responde a los mismos criterios de los llamados deportes indígenas para el caso de los afrodescendientes, son los juegos producto de la mezcla de los juegos indígenas, las formas de juegos traídos por los africanos esclavos y los juegos de los colonizadores.

Para mayor información en esta área consultar El libro, Juego historia deporte y sociedad en América Latina de Eloy Altuve.

### [Ajedrez \(como desarrollo del pensamiento lógico\). Reglamento y aplicación:](#)

#### Organización deportiva escolar, parroquial, municipal, distrital, regional, nacional e internacional:

La estructura organizativa del deporte en Venezuela está constituida de la siguiente forma.

Comité olímpico Venezolano - Federaciones deportivas de cada deporte

Asociaciones deportivas - Ligas deportivas – Equipos – Atletas. Así mismo toda esta estructura trabaja en forma integrada con las direcciones de deporte de cada estado y estas con direcciones deportivas municipales y estas últimas realizan el trabajo con las diferentes entidades de cada municipio en sus diferentes expresiones, deporte escolar, deporte parroquial entre otras.

#### Valor social y educativo de la educación física y la recreación:

Por las características de integración, respeto, solidaridad y los valores positivos que están inmerso en la actividad física y la recreación las convierten en medios expeditos como valores sociales que enaltecen y se colocan como ejemplo a seguir por todos los estratos de la población desde niños hasta los más adultos.

#### Prevención del embarazo en el adolescente y consumo de sustancias nocivas para la salud:

Basado en el principio universal de valores que representa la educación física y la recreación en todos los estratos de la sociedad, estas mismas actividades representan la mejor fuente de sustitución y guía de ejemplos, para que los jóvenes y niños superpongan estos valores ante las acciones negativas como los embarazos precoces y el consumo de sustancias nocivas para la salud. Se recomienda realizar dinámicas vivenciales para abordar otras áreas del saber.

#### Promover la actividad física y la recreación como fortalecimiento de la calidad de vida del ser Humano:

Las sociedades con los mayores índices de calidad de vida a nivel mundial entre las que se pueden mencionar China, Canadá, España, tienen como componentes legislativos de principal importancia la actividad física y la recreación ya que estas fortalecen el aspecto de la salud entendido este en su expresión mas integral, indudablemente que esta percepción conduce necesariamente al fortalecimiento del ser humano como tal, por estos señalamientos es que formalmente el estado Venezolano actualmente bajo el marco de la constitución nacional y la ley de educación promueve las actividades citadas como acciones de carácter obligatorio en todas las formas de educación entendidas en el país.

#### Uso productivo del tiempo libre:

El tiempo libre es el tiempo que nos queda después de cubrir nuestro tiempo laboral, fisiológico y afectivo, ese tiempo es el tiempo libre y entre las formas productiva que lo podemos emplear son las siguientes:

Compartir actividades recreativas con nuestros hijos

Realizar festivales recreativos en nuestra comunidad

Programar compartir lecturas con grupos literarios

Visitas a lugares históricas para fortalecer los valores de identidad

Pernoctar en áreas naturales

Encuentros culinarios.

Pueden existir otras alternativas que no afecten negativamente a quien practique la actividad o a terceras personas.

#### Efectos del consumo de sustancias nocivas para el desarrollo del ser humano y su entorno:

Del ser humano:

Disminución de la calidad de vida

Incremento de las enfermedades de tipo psicológico y mentales

Perdida de peso

Proclive a otras enfermedades

Del entorno.

Incremento de la delincuencia

Utilización negativa del tiempo libre

Perdida de los valores comunitarios.