

## Conceptos y Contenidos Básicos del Programa de Educación Física de Séptimo 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.

### Prevención de desastres y fenómenos naturales:

En el marco de la prevención de desastres y fenómenos naturales están establecidos normas y procedimientos en forma explícita en higiene y seguridad industrial que establecen cuales son los pasos a seguir en cada uno de los casos específicos y que se deben seguir al momento de presentarse, por tal razón se deben poner en practica como norma el los diferentes periodos escolares. Entre los mas elementales esta las vías de evacuación y los puntos de concentración con margen de seguridad según sea el caso.

### 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:

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.

### 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.

### Deportes colectivos:

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

#### -Fundamentos técnicos básicos:

Fútbol de campo. Drible, 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:

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:

Son aquellos entendidos como juegos y que actualmente algunos de estos juegos se les a 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 a 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.

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

#### Valor social educativo de la Educación Física y la Recreación:

La educación física y la recreación por sus propias características en la filosofía de su constitución como actividades eminentemente sociales llevan consigo un alto componente en valores y educación, entre los que podemos mencionar, el respeto, la aceptación de la virtudes y las debilidades de quienes integran un juego o un equipo ya que para llegar a las metas se requiere del esfuerzo integrado de todos, también señalaremos el seguimiento de normas, la lucha asta el final, el disfrutar aprendiendo. Todos estos valores ubican estas dos actividades en un lugar preponderante en el quehacer educativo y principales valores sociales en los diferentes niveles de aprendizaje de todas las sociedades.

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

Basados en el principio universal de valores que representa la educación física y la recreación en todos los estratos de la sociedad, estas mismas actividades son la mejor fuente de sustitución y guía de ejemplos, para que jóvenes y niños superpongan estos ante los valores negativos de los embarazos precoces y consumo de sustancias nocivas para la salud.

Promover la actividad física y la recreación como fortalecimiento 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.