

Conceptos y Contenidos Básicos del Programa de Educación Física de Tercer 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 más complejos evitando de esta forma posibles lesiones.

¿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 corporal?:

La higiene es la acción a traves de la cual los alumnos mantienen limpia toda la estructura corporal, tomando como parámetro las recomendaciones de los sistemas de salud, que van des la higiene bucal y corporal, así como las acciones fisiológicas básicas para una salud corporal adecuada.

¿Que se entiende por expresión y comunicación corporal?:

La expresión que trasmite el movimiento de las diferentes actividades deportivas nos permite tener una información que nos comunica el gesto efectuado para determinar si el movimiento ejecutado fue buen, regular o deficiente; todo lo citado en el párrafo anterior como expresión y comunicación corporal.