



Secretaría de Educación de Medellín
Institución Educativa Fe y Alegría Aures
“Educar para la vida con dulzura y firmeza”
Gestión Académico – Pedagógica – Validación
” **Guía de validación para el grado 5°**
Educación física



Taller de validación de educación física grado 5º conocimientos previos.

EDUCACIÓN FÍSICA

La **educación física** es la disciplina pedagógica que, mediante la **actividad física**, tiende a la eficiencia del movimiento desde las habilidades motrices más simples hasta las más complicadas, **con** la finalidad de propiciar y conservar el equilibrio de la capacidad funcional del educando.



La educación física tiene beneficios en el cuerpo a nivel biológico, pero además tiene muchos beneficios que no se aprecian fácilmente como:

- Mejorar la interacción social.
- Conocimiento del propio cuerpo y de las propias posibilidades.
- Mejora el funcionamiento del sistema inmunológico.
- Contribuye a un buen estado de ánimo.



¿Qué es la educación física?

Cuando hablamos de educación física, nos referimos a una disciplina pedagógica que abarca el cuerpo humano desde diversas perspectivas físicas, aspirando a una educación integral respecto al cuerpo humano que contribuya al cuidado y a la salud, pero también a la formación deportiva y contra la vida sedentaria.

Así como en los diversos cuerpos educativos el individuo es formado mental y socialmente, se le enseñan oficios, técnicas, conocimientos, asimismo la educación física aspira a educarlo en el uso de su propio cuerpo, ya sea recreativo y atlético, o de

simple salud y supervivencia, fortaleciendo los huesos y la musculatura en etapas cruciales del desarrollo humano.

La tendencia actual en materia de educación física es hacia la explotación de la adaptabilidad y la versatilidad del cuerpo, enseñando a los jóvenes a lidiar físicamente con distintas situaciones o requerimientos, y aumentando así sus capacidades corporales.

Esto, además, complementado con una formación emocional hacia la sana competitividad, hacia el trabajo de equipo y compañerismo, hacia la valoración de la diferencia y el respeto por los derechos humanos, todo lo cual es igual de importante.

Es común en las asignaturas de educación física la práctica de deportes, los ejercicios atléticos y rítmicos, los circuitos de ejercitación, así como el abordaje de dinámicas grupales y actividades cooperativas.

Historia de la educación física

Los seres humanos practicaban la educación física en las Edades Antiguas, formando parte importante de su concepción de la cultura y llegando a concebir grandes competencias como los maratones de la Grecia Antigua, o la lucha romana.

En aquellas épocas, el sentido de esto era formar ciudadanos listos para la guerra en caso de que fuera necesario, a menudo intentando combinarlo con instrucción filosófica que lograra una combinación entre hombre sabio y de acción.

La educación física moderna nace como tal a principios del siglo XIX, en las academias de Suiza y Alemania, con deportes diversos, heredados en gran medida de las disciplinas físicas que la antigua aristocracia, usualmente vinculada con los oficios militares, practicó toda la vida, como la esgrima y la equitación.

A ello se sumaban disciplinas deportivas más populares, y luego deportes de velocidad, que a menudo combinaban el cuerpo con herramientas mecánicas, como la bicicleta. Pero no sería hasta el siglo XX que se abrirían las primeras instituciones de formación profesoral en materia de educación física.

Importancia de la educación física

La educación del cuerpo no es simplemente con fines deportivos o recreativos, ni es exclusiva de los tipos atléticos o las personalidades competitivas. Se sabe que la ejercitación física ha jugado un rol vital en el equilibrio mental, social y físico de muchos individuos de letras, científicos o incluso pensadores.

De esa manera, la educación física es la base educativa para el individuo en relación con su propio cuerpo: se le enseña a llevar a cabo diversos esfuerzos de manera saludable, a ejercitarlo, a conocer sus limitaciones y a ponerlo, si fuera el caso, al servicio de un proyecto físico común, como un deporte en equipo. - Fuente: <https://concepto.de/educacion-fisica-2/>

ATLETISMO

Es un deporte que contiene un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura.

La primera referencia al atletismo como deporte proviene del 776 a. C., de una lista de competidores de la antigua Grecia. En ese entonces se limitaba a una carrera pedestre de

HISTORIA DEL ATLETISMO

197,27 metros de largo, conocida como estadio, supuestamente equivalentes a 200 veces el pie del héroe mítico Heracles (Hércules).

Más adelante surgió el doble stadion (o dúalico), la carrera de medio fondo (o híptico), y la carrera de fondo (o dólico). Además, en los Juegos Olímpicos de la Grecia Antigua de finales del siglo VIII a. C. surgió el pentatlón, la disciplina que combinaba la carrera, el salto, el lanzamiento y la lucha.

La cultura romana practicó también el atletismo, bajo una forma semejante a la griega y otra más similar a su herencia etrusca. Así, incorporaron nuevas prácticas a este deporte. Por ejemplo, añadieron el salto con pértiga, el lanzamiento de martillo y el campo-a-través.

Muchas de ellas se continuaron practicando durante la Edad Media, de acuerdo a las formas particulares de cada reino cristiano europeo, destacando entre ellos Inglaterra y Dinamarca. Algunas nuevas disciplinas tenían un componente militar sumamente útil, como el tiro con arco, mientras que otras eran mal vistas, especialmente durante el puritanismo, debido a que solían terminar en peleas y borracheras.

Otra de las carreras más antiguas de la Europa medieval era la celebrada en Roma a mediados del siglo XV, reproduciendo a los atletas griegos y haciendo competir a los atletas totalmente desnudos, tal y como en la Antigüedad.

En 1825 se celebró la primera reunión de atletismo moderno, cerca de la capital inglesa. Hacia finales del siglo, la visión inglesa del deporte como un elemento social fue extendiéndose por Europa.

Así comenzó la unión de las sociedades de atletismo en Francia, Estados Unidos, Bélgica y Alemania. En esta última se dio el primer campeonato oficial en 1891. Este surgimiento organizado del atletismo en Europa fue clave para revivir los Juegos Olímpicos.

Aunque desde inicios del siglo XX la práctica profesional de este deporte fue casi exclusivo de Europa occidental y los Estados Unidos, a partir de 1930 los atletas afro-

americanos, así como otros europeos provenientes de las colonias, se destacaron en las competiciones.

Luego de la Segunda Guerra Mundial, las naciones comunistas del bloque del Este participaron activamente en las competiciones, como una forma de reafirmar su presencia y poderío. Hacia 1970 se incorporaron las naciones caribeñas, así como los países africanos en 1980, a medida que la realidad mundial, junto con la de este deporte, se hacía más y más globalizada.

El atletismo se compone de pruebas de pista, que son ejercicios llevados a cabo en condiciones controladas, en las que los atletas pueden probarse conforme a distintos criterios físicos y mentales. Las más comunes de las pruebas de pista son:

Carreras a pie. Consistentes, obviamente, en una carrera de velocidad y/o resistencia sobre un terreno plano y acotado, puede ser de muchos tipos: carrera de velocidad, carrera de fondo, carrera de campo-a-través, pasaje de vallas o carrera de relevos.

Marcha atlética. De invención británica, consiste en un desplazamiento atlético durante el cual al menos un pie debe estar siempre en contacto con el suelo, de modo que no implique correr ni trotar, sino andar entre 20 y 50 kilómetros.

Saltos. Como su nombre lo indica, se espera de los atletas en este conjunto de pruebas que salten, ya sea ayudados por una vara larga y flexible (salto con pértiga), al final de una carrera corta (salto de longitud) o por encima de una barrera (salto de altura).

Lanzamientos. De nuevo, su nombre lo indica todo: se trata de arrojar objetos (generalmente una jabalina, una bola o un martillo) empleando la fuerza del cuerpo completo, tomando o no una carrerilla de impulso. Quien llegue más lejos su objeto arrojado, vencerá.

Decatlón. En esta categoría los atletas se someten a diez pruebas diferentes seguidas, que se llevan a cabo durante dos días, de manera continua y organizada. Su versión femenina, consistente en siete pruebas en lugar de diez, se conoce como heptatlón.

SALTOS

DEFINICIÓN DE SALTO

El salto puede ser definido como el desplazamiento que se realiza al brincar de un lugar al otro en el aire. Existe una gran variedad de saltos, pero nosotras solo utilizaremos algunos de ellos, los que mejor se adaptan a la etapa escolar del niño. El salto es una habilidad motriz poco valorada, pero sin embargo resulta muy útil y provechosa para realizar diferentes tareas de la vida cotidiana: coger objetos fuera de nuestro alcance, evitar obstáculos, etc.

“El salto implica un despegue del suelo, como consecuencia de la extensión violenta, de una o ambas piernas como cuerpo. El cuerpo queda momentáneamente suspendido en el aire, para cumplir su misión”. (Sánchez Bañuelos, 1984)

“Desplazamiento eficaz y activo, que se realiza sin tener ningún contacto, por parte del ejecutor, con la superficie de desplazamiento” (Seirul, 1986)

LAS FASES DEL SALTO SON: El impulso, vuelo y caída, la caída o amortiguamiento y contacto con el suelo.

Aunque no es indispensable para realizar un salto, la carrera previa es un aspecto que debe tenerse en cuenta a la hora de plantear las actividades.

PODEMOS CLASIFICAR LOS SALTOS EN:

Salto horizontal.

Los saltos horizontales (longitud y triple salto) tienen como objetivo alcanzar la mayor distancia posible una vez realizada la acción de batida o de impulsión. Fases: Carrera, batida, vuelo y caída.

Salto vertical.

Los saltos verticales (altura y pértiga) tienen como objetivo alcanzar la mayor altura posible para sobrepasar un listón después de realizar la acción de batida. Fases: Carrera, batida, vuelo, paso del listón y caída.

Salto combinado.

Está conformado por distintos saltos juntos, en nuestro caso hemos utilizado los saltos horizontales, verticales, y laterales con uno o dos miembros.

Salto de Obstáculos.

Consiste en realizar un salto con el objetivo de superar un obstáculo u objeto para poder sobrepasarlo.

Encontramos el salto en muchos deportes, como por ejemplo en Natación, en Gimnasia, en Equitación, en Paracaidismo, y también en Atletismo

JUEGO

Es la práctica de diversas modalidades lúdico-deportivas en la que se enseñan destrezas y habilidades deportivas básicas (desplazamientos, lanzamientos, recepciones, etc.), que les servirá como base para iniciarse a la práctica de cualquier disciplina deportiva.

También se puede decir que los **juegos** son actividades cuyo fin es la recreación de los participantes (denominados jugadores). Su práctica implica el respeto por una serie de reglas que rigen la dinámica del juego. Existen juegos donde participa un único jugador y otros múltiples, donde intervienen equipos.

Juegos tradicionales y juegos actuales

JUEGOS TRADICIONALES. Los **juegos tradicionales** son aquellos **juegos** típicos de una región o país, que se realizan sin la ayuda o intervención de juguetes tecnológicamente complicados, solo es necesario el empleo de su propio cuerpo o de recursos que se pueden obtener fácilmente de la naturaleza (piedras, ramas, tierra, flores, etc.),

Coordinación y ritmo

En educación física el ritmo y la coordinación van de la mano, esta consiste en combinar diferentes segmentos corporales de forma ordenada, con vista a un objetivo en común.

Esta calidad física es fundamental para la práctica de actividades deportivas en las que se produce un equilibrio, cuando los jugadores emplean estrategias iguales o correspondientes, a fin de lograr mayor efectividad en las jugadas.

El ritmo: Es el flujo controlado o medido controlado de los movimientos corporales. El cuerpo es un medio para la expresión (corporal) y la comunicación. En la danza y ejercicios físicos, el ritmo gobierna los movimientos del cuerpo.

El ritmo y la coordinación son cualidades físicas que se trabajan articuladamente en la práctica de rutina de ejercicios, en la que los alumnos entrenan bajo el ritmo de la música de fondo; se logra así una especie de (coreografía), basada en ejercicios cardiovasculares.

Ajuste postural

Es el conjunto de actitudes que permiten al cuerpo organizar y prepararse de una manera más eficiente para actitudes motoras con una buena ocupación en el espacio.

Elementos del ajuste postural

RELAJACIÓN: Habilidad para concentrarse y relajar los músculos.

COORDINACIÓN: Movimiento

COORDINACIÓN MANUAL: Movimiento que exige la participación de las manos.

COORDINACIÓN OCULO PEDIA: Movimiento de los pies con respecto a los estímulos visuales.

EQUILIBRIO: Estado en el que una persona mantiene una actividad o un gesto.

EQUILIBRIO DINÁMICO: Regulación en los diferentes movimientos.

EQUILIBRIO ESTÁTICO: Coordinación motriz.

COORDINACIÓN OCULO MANUAL: Capacidad para coordinar el movimiento de las manos con lo visual.

COORDINACIÓN VISIO MOTRIZ: Aquella que se produce en todo acto.

RESPIRACIÓN: Trabajo que se realiza por boca y nariz.

GIMNASIA

La gimnasia educativa es un programa que instruye a los estudiantes en tácticas que comprenden fuerza, ritmo, balance y agilidad. Esta gimnasia está dirigida exclusivamente a estudiantes, se aplica en las clases de educación física mediante aplicación de juegos y deportes.

Su objetivo “desarrollar armónicamente el cuerpo humano, y sobre todo, mejorar las grandes funciones fisiológicas”

LA GIMNASIA BÁSICA: Es una educación física dirigida fundamentalmente al desarrollo de las capacidades físicas tanto condicionales como coordinativas mediante ejercicios y el juego. También tiene la posibilidad de recibir su educación física sin de ser eximidos aquellos estudiantes que presentan alguna limitación médica o en algunos casos físicos.

Tipos de gimnasia

Gimnasia artística

Gimnasia aeróbica

Gimnasia pasiva

Gimnasia deportiva
Gimnasia rítmica
Gimnasia en aparatos
Gimnasia acrobática

SISTEMA MUSCULAR

El sistema muscular es el conjunto de más de 600 músculos que existe en el cuerpo humano. Aproximadamente el 40% del cuerpo humano está formado por músculos, es decir, que por cada kg de peso total, 400 g corresponden a tejido muscular.

1. FUNCIONES DEL SISTEMA MUSCULAR

- ❖ **Locomoción:** Llevar a cabo el desplazamiento de la sangre y el movimiento de la extremidades.
- ❖ **Estabilidad:** Los músculos, junto a los huesos permiten al cuerpo mantenerse estable mientras realizamos nuestras actividades.
- ❖ **Producción de calor:** Al producir contracciones musculares se origina energía calórica.
- ❖ **Protección:** El sistema muscular sirve como protección para el buen funcionamiento del sistema digestivo y de otros órganos vitales

2. CLASIFICACIÓN DE LOS MÚSCULOS

1. El músculo Estriado

- **Músculo Esquelético:** Es un músculo voluntario responsable del movimiento del esqueleto, del globo ocular y de la lengua.
- **Músculo cardíaco:** Es involuntario, se encuentra en el corazón. Su función es bombear la sangre a través del sistema circulatorio.

2. El músculo liso

También conocido como visceral o involuntario, se localiza en el aparato reproductor y excretor, en los vasos sanguíneos, en la piel y en los órganos internos.

Músculos de la cara

1. Frontal
2. Temporal
3. Orbicular de ojos
4. Masetero

Músculos del cuello

1. Esternocleidomastoideo
2. Trapecio

Qué es el voleibol

El voleibol, volibol, vóley o balonvolea es un deporte que consiste en el encuentro de dos equipos compuesto por seis jugadores cada uno, que se enfrentan en una cancha dividida por una red o malla sobre la cual deben pasar una pelota a fin de que toque el suelo del campo contrario para hacer una anotación.

Por tanto, el **objetivo** del voleibol es lograr anotar puntos con los pases de pelota hacia el campo adversario, cosa que tratará de impedir el equipo contrario a través de jugadas defensivas como toques, ataques o bloqueos.

Historia del voleibol

El voleibol es un juego deportivo creado por William George Morgan en el año 1895, cuando este se desempeñaba como profesor y entrenador deportivo en la YMCA (Asociación Cristiana de Jóvenes) de Holyoke, Massachusetts (Estados Unidos).

Morgan se vio en la necesidad de crear una actividad física alternativa y de menor intensidad que el baloncesto, deporte creado por su compañero James Naismith en 1891, el cual pudiese ser practicado tanto por jóvenes como por personas adultas en espacios cerrados o abiertos. De esta manera nació el voleibol bajo el nombre de mintonette.

Para su creación Morgan tomó en cuenta todas las técnicas deportivas que él ya conocía y ponía en práctica con sus alumnos, su finalidad era crear un juego por equipos para entrenar y competir, por tanto estableció tanto sus primeras reglas como los elementos del juego.

En el año 1896 Morgan realizó la primera presentación pública del voleibol en una conferencia de las diversas asociaciones YMCA. Desde ese momento el voleibol consiguió gran receptividad y comenzó a expandirse por diversos países. En principio el voleibol era un deporte practicado exclusivamente por hombres, pero al pasar los años también se incluyó el voleibol femenino. En la actualidad el voleibol es un deporte que cuenta con un organismo de carácter internacional fundado en el año 1947, la Federación Internacional de Voleibol (FIVB). Es el lugar donde se definen sus reglamentos y organizan las diversas actividades en torno a este deporte.

El voleibol de playa se incorporó a la FIVB en el año 1986 y a los Juegos Olímpicos en 1996.

La cancha

- El campo de juego o cancha es de forma rectangular y debe medir 18 m de largo por 9 m de ancho.
- La zona libre del campo debe medir 3 m en cada uno de sus cuatro lados, ya que ahí también se realizan jugadas.
- La mitad del campo debe estar marcada por una línea sobre la cual se coloca la red o malla divisoria. Esta línea divide la cancha en dos parte iguales que miden 9 m, y donde jugará cada uno de los equipos.
- Luego, década lado de la línea central debe estar marcada una línea que delimita la zona de ataque y que mide 3 m en cada lado de la cancha.

Tipos de voleibol

Voleibol de playa

Tal como lo indica su nombre se juega sobre un campo de arena dividido por una red y tiene el mismo objetivo que el voleibol tradicional, sin embargo, cuenta con algunas diferencias como:

- ✓ Los equipos están compuestos por dos jugadores.
- ✓ Los jugadores no tienen posición fija en la cancha, no hay cambios ni sustituciones.
- ✓ Los partidos constan de tres sets, esto es, gana el primero que vence dos, cada set se juega a 21 puntos con ventaja de dos y, en caso de ser necesario, un tercer set se disputa hasta los 15 puntos con dos de ventajas.

Voleibol sentado

El voleibol sentado está diseñado para los atletas con discapacidad y que deben permanecer sentados. En este caso, la red se coloca a una altura de 1.15 m para los hombres, y de 1.05 m para las mujeres.

Ecuavóley

El ecuavóley es una variante del voleibol propio de Ecuador. Este deporte comenzó a jugarse alrededor del siglo XX, y poco a poco su fue extendiendo por todo el país hasta que surgió la necesidad de organizar juegos nacionales y establecer una serie de reglamentos, entre los que destacan:

- 🚩 Cada equipo está compuesto por tres jugadores.
- 🚩 El campo de juego mide 18 m de largo por 9 m de ancho.
- 🚩 Las posiciones de los jugadores son: colocador (delantero), volador (jugador posterior), y servidor (ayuda a cubrir las zonas desprotegidas por sus compañeros).
- 🚩 La red se coloca a 2,85 m de altura.
- 🚩 El balón que se emplea es de fútbol.
- 🚩 No es permitido tocar la red con las manos.
- 🚩 Se debe cantar "bola" antes el saque.
- 🚩 El saque solo realiza con una mano.