

# ÁREA

---

# EDUCACIÓN FÍSICA Y SUS TECNOLOGÍAS

---

## Fundamentación

---

El área enfatiza el desarrollo de competencias que han de proporcionar al joven un comportamiento motor diversificado y complejo para adaptarse a las demandas y los desafíos del quehacer diario y cotidiano a partir de experiencias personales y corporales.

La educación física favorece el equilibrio biopsicosocial mediante la reflexión, la toma de conciencia y la práctica sistemática de actividades físicas, además de propiciar el conocimiento del propio cuerpo, lo que conlleva a la aceptación del mismo. También se constituye en un valioso instrumento de relacionamiento social para expresar sentimientos y crear códigos de comunicación en situaciones de prácticas deportivas, gimnásticas y recreativas sanas. Así mismo, guarda una estrecha relación con la educación para la salud, ya que el joven requiere del desarrollo de capacidades que supone hábitos en la práctica de ejercicios físicos, higiene y una alimentación equilibrada a fin de construir un modelo de vida saludable.

La práctica sistemática implica el desarrollo de habilidades, destrezas y actitudes relacionadas con el conocimiento de la capacidad motriz y la manifestación de actitudes en función a normas y valores referidos al propio cuerpo conforme a las necesidades, intereses y motivaciones del estudiante.

El cuidado del cuerpo y la salud así como la utilización productiva del tiempo libre son una prioridad en la etapa evolutiva para el desarrollo integral de las personas, las cuales ayudan al mejoramiento, afianzamiento y mantenimiento de la condición física en el marco de un modelo de vida saludable.

## Educación Física

### Competencia específica de la disciplina

- **Aplica** cualidades físicas, orgánicas y neuromusculares, y los fundamentos técnico-tácticos en la práctica sistemáticas de actividades físicas, deportivas y recreativas, en el marco de un modelo de vida saludable.

### Capacidades a ser desarrolladas a nivel nacional

1º curso	2º curso	3º curso
<p><b>Condición física y salud</b>  <b>Reconoce</b> la importancia de la higiene y la seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas y recreativas.</p> <p><b>Higiene</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corporal: sudoración, cuidado de las uñas, el cabello, higiene durante la menstruación, entre otros.</li> <li>• Indumentaria deportiva: ropas y calzado, características y uso adecuado.</li> </ul> <p><b>Seguridad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Personal: cuidados ante las diferencias individuales y limitaciones para la práctica de la actividad física.</li> <li>• Social: actitud antes, durante y después de</li> </ul>	<p><b>Condición física y salud</b>  <b>Determina</b> los tipos de lesiones y trastornos comunes durante la práctica de actividades físico-deportivas, así como las causas y el tratamiento recomendado.</p> <p><b>Lesiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Musculares: conceptos, tipos, causas y tratamientos.</li> <li>• Tendinosas: conceptos, tipos, causas y tratamientos.</li> <li>• Óseas: conceptos, tipos, causas y tratamientos.</li> </ul> <p><b>Trastornos orgánicos, funcionales y fisiológicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Causas: calambres, desmayos, mareos, vómitos, taquicardia, epistaxis (hemorragia nasal), otros.</li> </ul>	<p><b>Condición física y salud</b>  <b>Analiza</b> los factores sociales de riesgo relacionados con las actividades físico-deportivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consumo de sustancias nocivas (doping): esteroides, anabólicos, estimulantes, tabaco, alcohol. Incidencia en la práctica de la actividad física.</li> <li>• La violencia en el contexto deportivo: comportamiento de los atletas y de aficionados antes, durante y después del evento deportivo.</li> <li>• Los mensajes de los medios de comunicación: modelo físico, artefactos que generan cambios corporales sustitutos de la actividad física, sustancias artificiales que inciden en la condición física, práctica</li> </ul>

<p>práctica de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ambiental: condiciones del espacio físico, instalación sanitaria, abastecimiento de agua, horario de práctica, clima.</li> </ul> <p><b>Practica</b> ejercicios que integren las cualidades orgánico-motrices (coordinación, agilidad y equilibrio), utilizando el propio peso corporal con diversos sistemas de entrenamiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Circuito.</li> <li>• Movimientos rítmicos.</li> <li>• Aeróbica.</li> <li>• Calistenia.</li> <li>• Combinaciones de estos sistemas u otros.</li> </ul> <p><b>Deportes y recreación</b>  <b>Investiga</b> la evolución histórica y las reglas del hándbol.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Origen, evolución e incidencia sociocultural.</li> </ul> <p><b>Aplica</b> técnicas del hándbol.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conducción de la pelota: con la derecha, con la izquierda.</li> <li>• Recepciones: alta, intermedia, baja, rodada.</li> <li>• Pases: alto, intermedio y bajo; según la dirección: frontal, lateral, atrás.</li> <li>• Desplazamientos (con y sin pelota).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Primeros auxilios en casos de lesiones durante las prácticas.</li> <li>• Autorregulación del esfuerzo: controles antes, durante y después de las prácticas. Pulso, frecuencia cardíaca, sudoración. Señales de alerta.</li> </ul> <p><b>Planifica y ejecuta</b> rutinas de ejercicios variados que integren las cualidades motrices y orgánicas utilizando diversos sistemas de entrenamiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gimnasia rítmica.</li> <li>• Gimnasia artística.</li> <li>• Gimnasia deportiva.</li> <li>• Pilates (gimnasia localizada).</li> </ul> <p><b>Deportes y recreación</b>  <b>Investiga</b> la evolución histórica y las reglas del voleibol.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Origen, evolución e incidencia sociocultural de la práctica de este deporte.</li> </ul> <p><b>Aplica</b> técnicas del voleibol.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saques: simple y remates.</li> <li>• Recepciones: baja, alta.</li> <li>• Boleas: individual, pareja y grupal.</li> <li>• Remates.</li> </ul> <p><b>Aplica</b> sistemas de juegos ofensivos y defensivos durante la práctica del voleibol.</p>	<p>de deportes peligrosos, comentarios deportivos inadecuados.</p> <p><b>Planifica y ejecuta</b> rutinas que trabajen las cualidades físico-motrices de acuerdo con la modalidad físico-deportiva a desarrollar utilizando diversos sistemas de entrenamiento (continuos, intervalados y circuitos), considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cualidades físico-motrices a ser desarrolladas.</li> <li>• Duración de los ejercicios.</li> <li>• Números de serie y cantidad de ejercicios.</li> <li>• Números de repeticiones de ejercicios.</li> <li>• Horario de práctica.</li> <li>• Limitaciones individuales.</li> <li>• Indumentarias adecuadas.</li> </ul> <p><b>Deportes y recreación</b>  <b>Investiga</b> la evolución histórica y las reglas del fútbol.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Origen, evolución e incidencia sociocultural.</li> </ul> <p><b>Aplica</b> técnicas del fútbol.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conducción del balón: individual y en pareja.</li> <li>• Recepción del balón: con la cabeza, el pecho, el muslo y con los pies.</li> <li>• Toques con el pie: interior, exterior y empeine.</li> <li>• Pases: cortos, media distancia y largos.</li> <li>• Golpe de cabeza: frontal</li> </ul>
--	---	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanzamiento (alta, intermedio, bajo).</li> <li>• Lanzamientos al arco: desde la posición estática y con desplazamientos.</li> <li>• Bloqueo o intersección de pases o tiros al arco.</li> <li>• Fintas y Dribling.</li> </ul> <p><b>Aplica</b> sistemas de juegos ofensivos y defensivos durante la práctica del hándbol.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sistemas ofensivos: atacar con varios jugadores logrando penetraciones rápidas y certeras, por sector central de la cancha y por los laterales; en contragolpe, en forma masiva o de manera parcial, insistiendo durante el juego en tiros y lanzamientos al arco.</li> <li>• Sistemas defensivos: marcación individual, zonal (5-1, 4-2, 6-0,3-3, marcación en distintos sectores de la cancha).</li> </ul> <p><b>Aplica</b> los fundamentos reglamentarios y técnicos de las carreras planas: Velocidad (100 200 y 400 m), Medio Fondo (800, 1500 y 3000 m), Fondo (5000, 10000 y Maratón), y Posta: (4 x 100 y 4 x 400).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fundamentos reglamentarios</li> <li>- Forma y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sistemas ofensivos: saque y remate.</li> <li>• Posiciones ofensivas simples.</li> <li>• Sistemas defensivos: bloqueo y recepción (3-1-2) (3-2-1) (3-3)</li> <li>• Posiciones defensivas simples.</li> </ul> <p><b>Aplica</b> los fundamentos reglamentarios y técnicos de los saltos: largo, alto, triple.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fundamentos reglamentarios:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Forma y dimensión del saltómetro.</li> <li>- Tentativas (cantidad de saltos).</li> <li>- Descalificaciones.</li> </ul> </li> <li>• Fundamentos técnicos:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fases del salto: salida, carrera, impulso, vuelo, caída.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Participa</b> en actividades recreativas y lúdicas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos diversos, chistes, canciones, títeres.</li> </ul> <p><b>Assume</b> actitudes de solidaridad y respeto antes, durante y después de las actividades físico-deportivas y recreativas.</p> <p><b>Investiga</b> los aspectos técnicos y reglamentarios de deportes practicados en nuestro país.</p>	<p>y parietal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saque de arco: laterales y córner.</li> </ul> <p><b>Aplica</b> sistemas de juegos ofensivos y defensivos durante la práctica del fútbol.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sistemas ofensivos: atacar con varios jugadores logrando penetraciones rápidas y certeras, por el sector central de la cancha y por los laterales; en contragolpe, en forma masiva o de manera parcial, insistiendo durante el juego en tiros al arco (3-4-3) (4-4-2) (4-5-1).</li> <li>• Sistemas defensivos: marcación individual, doble marcación en distintos sectores de la cancha (4-4-2) (4-3-3).</li> </ul> <p><b>Aplica</b> los fundamentos técnicos y reglamentarios de una modalidad del lanzamiento: bala, disco, jabalina.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fundamentos reglamentarios:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Forma y dimensión del lanzómetro.</li> <li>- Forma y dimensión del implemento.</li> <li>- Tentativas (cantidad de lanzamientos permitidos)</li> <li>- Descalificaciones.</li> </ul> </li> <li>• Fundamentos técnicos:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fases del lanzamiento.</li> <li>- Bala: preparación, lanzamiento y</li> </ul> </li> </ul>
---	--	--

<p>dimensión de la pista de atletismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salidas y descalificaciones.</li> <li>• Fundamentos técnicos             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salida baja.</li> <li>- Secuencia de la carrera.</li> <li>- Llegada.</li> <li>- Pase del testimonio.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Reconoce</b> la importancia de la práctica sistemática de los deportes como vivencias que promueven la integración social.</p> <p><b>Asume</b> actitudes positivas hacia la práctica de actividades físicas y deportivas en diferentes eventos (actividades deportivas intercurros, olimpiadas, corridas, exhibiciones gimnásticas), y en su vida cotidiana.</p> <p><b>Investiga</b> los aspectos técnicos y reglamentarios de deportes practicados en nuestro país.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Básquetbol.</li> <li>• Ciclismo.</li> <li>• Remo.</li> <li>• Tenis.</li> <li>• Arquería.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Golf.</li> <li>• Pádel.</li> <li>• Rugby.</li> <li>• Artes marciales: boxeo, taekwondo, karate, kick boxing, otros.</li> <li>• Natación.</li> </ul>	<p>recobro.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Disco: balanceo, giro y lanzamiento.</li> <li>- Jabalina: aproximación, ritmo de 5 pasos, lanzamiento y recobro.</li> </ul> <p><b>Participa</b> de la planificación y el desarrollo de eventos deportivos y recreativos institucionales e intercolegiales (olimpiadas, torneos, exhibiciones gimnásticas).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reglamentos.</li> <li>• Recursos.</li> <li>• Costos.</li> <li>• Sistemas de competencias.</li> </ul> <p><b>Participa</b> en la planificación y ejecución de los eventos deportivos y recreativos (institucionales e intercolegiales).</p> <p><b>Investiga</b> los aspectos técnicos y reglamentarios de deportes practicados en nuestro país.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajedrez.</li> <li>• Tenis de mesa.</li> <li>• Esgrima.</li> <li>• Patinaje.</li> <li>• Hockey.</li> <li>• Triatlón.</li> </ul>
---	--	--

## Orientaciones para el desarrollo de las capacidades

---

El enfoque metodológico en este nivel propone que en cada curso las actividades físicas, deportivas y recreativas sean planteadas a partir del desarrollo de una actividad deportiva por año lectivo, como capacidad prioritaria. Por ejemplo, en el primer curso se desarrollará con énfasis la modalidad del hándbol y todo lo que implique su desarrollo, desde los fundamentos técnicos, tácticos y lo reglamentario.

Pero ello no implica que el docente dentro de su realidad institucional o departamental no pueda desarrollar las demás modalidades deportivas, siempre considerando como prioridad el desarrollo del hándbol, dado que el currículum define las prioridades que no deben ser descuidadas.

Esto significa que se respetarán las preferencias de los estudiantes en cuanto a los deportes que decidan practicar, pero deben conocer y participar de la práctica de un deporte colectivo en cada curso, aunque no sea el deporte que más prefieran.

Esto es para que todos los alumnos tengan una formación básica común y que adquieran los conocimientos acerca de los deportes más difundidos en nuestro país, además de haberlos practicado aunque sea mínimamente. Se aclara que la práctica no refiere a la demostración de habilidades de alto nivel, sino a la ejecución de acciones simples que cualquier persona puede realizar.

Así también en lo que hace a las modalidades atléticas, en cada curso se desarrollará una modalidad correspondiente al atletismo y todo lo que la misma implica pasando por los fundamentos técnicos, tácticos y lo reglamentario. Sin embargo, ello no implica que el docente no pueda desarrollar otras modalidades deportivas, pero priorizando la que corresponde al año lectivo, según las definiciones curriculares. Se insiste que no se trata de prácticas de alto nivel, sino de prácticas que cualquier persona puede realizar. Claro, si hay alumnos con cualidades para un deporte en particular, debe recibir apoyo y orientación específica del profesor de Educación Física.

Tanto para la metodología como para la evaluación, se insiste en la importancia de trabajar de manera integrada la teoría con la práctica. En el área, los estudiantes deberán realizar investigaciones en fuentes digitales, elaborar trabajos prácticos (de carácter académico, que pueden ser muy breves o extensos, dependiendo de lo que se pretende), preparar

presentaciones orales, debatir ideas, etc. Ese componente más teórico no debe ser descuidado.

Por otra parte, está lo que refiere a la práctica de las actividades físicas, deportivas y recreativas. Esta práctica implica sobre todo aplicar los fundamentos técnicos, tácticos y los reglamentos de cada modalidad. Este aspecto de la clase de Educación Física implica aplicar conocimientos, permanentemente. No se trata solo de entrar en la cancha a jugar.

La teoría más la práctica en campo o viceversa, (depende de la metodología del docente) deben conjugarse y posibilitar que el estudiante tenga una comprensión completa de lo que implican los deportes estudiados, así como las modalidades atléticas y las actividades físicas en general.

No debe perderse de vista la formación de hábitos referidos a la práctica sistemática de actividades físicas, el cuidado de la salud, el cuidado de la alimentación, entre otros, que tienen directa relación con la calidad de vida de las personas.

En cuanto al certificado médico, es un documento por el cual se certifica, avala y se confirma la condición física y el estado de salud del joven. El mismo es el resultado de una serie de exámenes físicos, orgánicos y neuromusculares, por ello, es importante que al inicio de cada año se realicen estos controles, a fin de salvaguardar la integridad del estudiante. Estos controles deben ser obligatorios y deben ser realizados por profesionales calificados y competentes en el área, que puedan expedir el documento con la firma, el sello y el registro que lo habilita.

Los certificados médicos deben contener las informaciones básicas necesarias que determinen si un joven está o no en condiciones de realizar actividades físicas, deportivas así como las razones del por qué no puede realizarlas en caso de no encontrarse en condiciones. En la institución, se tendrán que rechazar los certificados médicos que no contengan las informaciones requeridas, así como aquellas que sean expedidos por profesionales no calificados (por ejemplo, una enfermera).

La institución educativa debe explicar a los padres con claridad la importancia de que sus hijos realicen este examen y tengan el certificado médico actualizado, pues se trata de la seguridad física de sus hijos.

Tanto a los padres como a las instituciones educativas se recomienda tomar este tema con mucha seriedad y exigir que se haga en forma estas pruebas de modo que el certificado médico sea producto de una serie de exámenes como corresponde.