

I.E MONSEÑOR RAMÓN ARCILA
EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES
LIC. ELKIN BECERRA

DATOS PERSONALES

NOMBRE:	_____	EDAD:	_____
GRADO:	_____	FECHA DE NACIMIENTO:	_____ _____
PESO:	_____	TALLA:	_____
		IMC:	_____
TELEFONO:	_____	TELEFONO DE CONTACTO DE UN FAMILIAR:	_____
DEPORTES QUE PRACTICA? _____			

Está inscrito en el algún club o liga?	SI	NO	CUAL: _____
--	----	----	-------------

COMPETENCIAS A EVALUAR

1.COMPETENCIA MOTRIZ

- *Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos***

Entendida como la construcción de una corporeidad autónoma que otorga sentido al desarrollo de habilidades motrices, capacidades físicas y técnicas de movimiento reflejadas en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias siempre cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia. No sobra advertir que lo motriz es una unidad, pero para efectos de claridad y de orientación didáctica es necesario utilizar un enfoque analítico, aunque en la vida real la motricidad se expresa mediante acciones unitarias.

En esta diferenciación de componentes tenemos que lo motriz se estructura en cuatro componentes a saber:

1.1 DESARROLLO MOTOR

A través del movimiento el ser humano realiza el aprendizaje de sí mismo y del mundo para sobrevivir y adaptarse. En consecuencia, los apoyos y estímulos adecuados con las características de desarrollo que reciba un niño desde los primeros años, abren muchas alternativas de conocimiento y habilidad para su desempeño en la vida.

A través de la motricidad el niño inicia su recorrido por el conocimiento. Piaget (1956) es categórico al afirmar que todos los contenidos cognitivos se fundan en la motricidad, y agrega que el conocimiento lleva en sus mismas raíces una dimensión motriz permanente que está representada incluso en sus más altos niveles.

I.E MONSEÑOR RAMÓN ARCILA
EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES
LIC. ELKIN BECERRA

LA IMPORTANCIA BIOLOGICA DEL MOVIMIENTO

El movimiento es verdaderamente un aspecto crítico de la vida, es a través de él, que el ser humano actúa sobre el medio ambiente, para alcanzar objetivos o satisfacer sus necesidades. El movimiento comienza a ser utilizado por el hombre en actividades y trabajos prácticos de rutina, como por ejemplo en los procesos productivos de la sociedad: culturales, sociales, religiosos, económicos, académicos, deportivos.

Desde nuestros antepasados, el movimiento fue utilizado para actividades propias de caza, pesca, recolección de frutos, la socialización, etc. Así como también en actividades de defensa contra peligros. Para esto, el hombre necesitó de movimientos, de entre los cuales están: correr, nadar, saltar, coger, lanzar, atrapar, trepar, sostener, que además le sirvieron para sus necesidades vitales. Necesidades éstas que se volvieron acciones y permitieron la evolución desde el homo sapiens, pasando por el homo erectus hasta llegar al hombre bípedo.

Aquellas acciones que permitieron la evolución, llevan intrínsecamente dos componentes básicos: lo intelectual y lo físico (actividades o acciones intelecto físicas), las cuales transformaron todas las estructuras y sistemas de nuestro cuerpo.



Por lo anterior, el movimiento influye en el desarrollo físico en la siguiente manera: cambios metabólicos, incrementos estructurales, cambios morfo-funcionales. Entre los procesos significativos a nivel biológico relacionados con el movimiento están: el incremento y la maduración, los cuales pueden ser observados y evaluados como proceso de desarrollo humano, ya que este está estructurado por las dimensiones físicas, motriz, cognitiva, sicológica, afectiva y social.



Entonces podemos decir, que el hombre está en constante interacción con el medio ambiente y, esto, muchas veces lo coloca frente a problemas que debe solucionar, para solucionarlos, es necesario identificarlos, pensar en alternativas de solución y luego actuar, dichas acciones necesitan dinamismo y el principal medio para conseguirlo es el MOVIMIENTO.

I.E MONSEÑOR RAMÓN ARCILA
EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES
LIC. ELKIN BECERRA
El movimiento en el cuerpo humano



El cuerpo humano está hecho para mantenerse casi siempre en movimiento.

No sólo las muecas en nuestra cara reflejan nuestros estados emocionales, sino que todo el cuerpo realiza diferentes actividades como caminar, correr, brincar, escribir, entre otras tantas que hacemos a diario de manera tan natural, pero nunca nos detenemos a preguntarnos qué tan importante es el movimiento.

Si nos hiciéramos esa pregunta, sabríamos que es más importante de lo que nos podemos imaginar, ya que gracias al movimiento, tanto los animales como los seres humanos realizamos diferentes actividades que nos permiten mantenernos vivos.

Entre las actividades que nos mantienen en movimiento, y por lo tanto también vivos, están, además de las mencionadas anteriormente, el buscar un hogar, alimento, e incluso las actividades que realizamos para encontrar pareja o escapar de los enemigos. Pero, ¿sabemos acaso por qué nos movemos?

Los seres vivos realizamos movimientos en respuesta a diferentes estímulos que recibimos del exterior, es decir, del medio ambiente. Pero también hay estímulos internos de nuestro organismo que implican movimiento, para lograrlo intervienen partes y sistemas como los que se describen a continuación:

El esqueleto, que sirve de soporte de nuestro cuerpo, está formado por huesos, articulaciones y cartílago. Ayuda al movimiento, almacena minerales, produce las células de la sangre y protege los órganos internos.

Las Articulaciones, las cuales intervienen para el desarrollo del movimiento, son el conjunto de estructuras que permiten la unión de dos o más huesos, y son fundamentales para que el aparato locomotor trabaje adecuadamente.

El sistema Muscular, con el que podemos adoptar diferentes posiciones con el cuerpo. Al girar o parpadear interviene el sistema muscular, responsable de que varios de los órganos muevan sustancias de un lugar a otro, como la sangre y demás fluidos corporales.

El sistema Nervioso, que permite el trabajo armonioso entre el esqueleto, las articulaciones y los músculos para que puedan trabajar generando el movimiento.

I.E MONSEÑOR RAMÓN ARCILA

EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES

LIC. ELKIN BECERRA

El sistema nervioso, formado por el cerebro, la espina dorsal y los nervios, es el encargado de transmitir la información a través del cuerpo. Este sistema se encarga de detectar también los cambios en el ambiente, y como resultado de esto se dan ciertas respuestas, entre ellas el movimiento.

Pero con el paso del tiempo nuestro cuerpo pierde movilidad debido a que en la columna vertebral, que es una de las partes más flexibles del cuerpo, van creciendo protuberancias óseas que se van endureciendo y le quitan flexibilidad a la columna.

Actividad física

El término "actividad física" se refiere a una amplia variedad de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar, bailar, subir y bajar escaleras, tareas domésticas, de jardinería y otras, además de los ejercicios planificados.

El sedentarismo se vincula, entre otras cosas, al desarrollo de Obesidad, Diabetes, algunos tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares y sus factores de riesgo. La práctica regular de actividad física no solo previene su desarrollo sino que contribuye al buen control de la enfermedad cuando la misma ya se encuentra instalada.

La práctica regular de actividad física:

- ✓ Prolonga la vida y mejora la calidad de los años por vivir.
- ✓ Reduce el estrés
- ✓ Mejora el estado de ánimo
- ✓ Mejora la salud de los huesos
- ✓ Conserva y mejora el equilibrio y la coordinación
- ✓ Aumenta la flexibilidad articular
- ✓ Ayuda a mantener la masa muscular que se pierde con la edad.
- ✓ Mejora la función cardio-respiratoria y muscular
- ✓ Ayuda a lograr una pérdida de peso si se combina con un plan de alimentación adecuado
- ✓ Contribuye a preservar las funciones mentales en el adulto mayor (comprensión, memoria, concentración)
- ✓ Previene el desarrollo de enfermedades como diabetes mellitus, hipertensión arterial, dislipemia, obesidad, enfermedad cardiocerebrovascular, osteoporosis, cáncer de colon y mama.
- ✓ Disminuye los valores de colesterol LDL (malo) y triglicéridos
- ✓ Aumenta el colesterol HDL (colesterol bueno)
- ✓ Mejora los valores de presión arterial

I.E MONSEÑOR RAMÓN ARCILA
EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES
LIC. ELKIN BECERRA

Se recomienda:

Sumar al menos 30 minutos diarios de actividad física: Para lograrlo usted puede: Caminar enérgicamente, subir y bajar escaleras, bailar, andar en bicicleta, nadar, caminar en vez de usar el auto, realizar tareas domésticas y de jardinería, lavar el auto, practicar deportes.

Comenzar en forma gradual

Complementar la actividad aeróbica con ejercicios de fuerza 2 o 3 veces por semana

Completar la rutina con 10 minutos de ejercicios de estiramiento al finalizar

Al cabo de 8 semanas replantear la actividad (Por ejemplo: aumentar tiempo, intensidad o frecuencia)

Realizar una consulta médica antes de empezar cualquier rutina de ejercicio físico permite adecuar el plan de actividad física a las necesidades de cada persona.

UNA POSTURA CORRECTA Y ADECUADA EVITA LESIONES Y MOLESTIAS

Algunas enfermedades, lesiones y dolencias pueden ser producto de malas posturas, movimientos repetitivos y estilos de vida sedentarios. Algunas prácticas de la vida cotidiana y del ámbito laboral se pueden corregir para prevenir malestares y mejorar la salud y calidad de vida.

Realizar actividad física de forma regular trae beneficios físicos y psicológicos como: mejorar la movilidad articular y muscular, favorecer la salud cardiovascular, contribuir a mantener un peso adecuado, disminuir el estrés y reducir el riesgo de enfermedades como hipertensión, diabetes, colesterol y osteoporosis.

Algunas prácticas sencillas ayudan a mejorar la mala postura corporal que impacta en la salud y genera sedentarismo:

Al estar sentados:

- ✓ La altura de la silla debe permitir apoyar los pies y mantener las rodillas a nivel de la cadera, en ángulo de 90°. Caso contrario usar un reposa pies.
- ✓ El respaldo de la silla debe mantener las curvaturas normales de la columna especialmente la región lumbar.
- ✓ Mantener la espalda erguida y en línea recta con talones y puntas de los pies siempre apoyados en el piso.
- ✓ Sentarse apoyando la columna contra el respaldo (se puede utilizar un almohadón en la parte inferior de la espalda).

I.E MONSEÑOR RAMÓN ARCILA
EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES
LIC. ELKIN BECERRA

- ✓ La silla debe estar cerca al escritorio para evitar inclinarse hacia adelante y no encorvarse.
- ✓ Evitar sentarse en el borde de la silla e inclinarse o llevar el peso del cuerpo hacia un lado.
- ✓ Mantener los brazos y codos siempre apoyados.

Al inclinarse para levantar y/o transportar objetos pesados:

No doblar la espalda y sí las rodillas apoyándose firmemente en ambos pies.

Al levantarse sostener los objetos cerca del cuerpo y levantarlos sólo hasta la altura del pecho con los codos semiflexionados.

Tareas cotidianas:

Planchar: realizar la tarea sentado o de pie, con un pie encima de una altura aproximada a un escalón. Cambiando de vez en cuando de brazo. Con la tabla de planchar, independientemente de que se planche sentado o de pie, a la altura de la cadera.

Lavar: Colocar un pie encima de una altura aproximada a la de un escalón, pudiendo utilizar el espacio de debajo de la pila. Cambiar de pie alternativamente.

Hacer la cama: con flexión de piernas y con la espalda recta. En caso de camas pegadas a la pared, es mejor separar la cama que estirarse.

Barrer: mantener la espalda lo más recta posible. Para ello es importante que el palo de la escoba tenga la altura suficiente.

Pasar la aspiradora: doblar y apoyar en el suelo una o las dos rodillas para acceder a zonas difíciles.

Limpiar las ventanas: no estirarse con una posición forzada o de puntas de pie. Para alcanzar zonas altas, es mejor hacerlo subido a una escalera.

No pasar demasiado tiempo sentado:

Aproximadamente cada una hora, levantarse, caminar unos metros, hacer pequeños estiramientos, subir o bajar un piso por escaleras o dar una vuelta a la manzana caminando.

Sumar al menos 30 minutos de actividad física:

Todos los días, continua o fraccionada, utilizando las AVD (actividades de la vida cotidiana) tales como dejar el auto más lejos, bajar unas cuerdas antes del colectivo, hacer las compras a pie, usar las escaleras en lugar del ascensor, no usar el control remoto al mirar TV para motivar a levantarse o bien de forma

I.E MONSEÑOR RAMÓN ARCILA
EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES
LIC. ELKIN BECERRA

planificada como caminar, andar en bicicleta, nadar, bailar, trotar, levantar pesas, etc.

Hidratarse:

Tomar una buena cantidad de líquido durante el día (aproximadamente 2 litros de agua) para mantener una buena hidratación, en especial antes durante y después de realizar actividad física.

Los documentos se anexan vía electrónica por economía del papel.

La evaluación de este componente:

Es de tener en cuenta que este componente dará respuesta específica por el **Conocer** y al **Hacer**. Es de esta manera se realizará el registro de la evaluación en cuanto a los *saberes* y apropiación de *conceptos* que le permitan al estudiante *realizar prácticas* mucho más conscientes y no solo un activismo que no dé respuesta al desarrollo integral de sus competencias.

1.2 TECNICAS DEL CUERPO

El concepto de técnicas del cuerpo se toma de Mauss, quien las entiende como todo acto tradicional eficaz para el desenvolvimiento en la vida, determinado por las características de la cultura. Desde esta perspectiva, las técnicas del cuerpo no se limitan a los procedimientos calificados que conducen a la obtención de la destreza, sino que se incorporan a la vida cotidiana y a la propia evolución de la persona en su aspecto lingüístico y cognitivo.

Para cumplir las exigencias del movimiento corporal del ser humano se producen prácticas, materiales, campos de juego, espacios públicos y se transforma el paisaje con construcciones especializadas que forman parte de la cultura contemporánea, y así se atienden los modos o estilos de vida de las personas.

Las prácticas y técnicas corporales son producto de la experiencia o la indagación y su finalidad se constituyen como patrimonio cultural, objeto de aprendizaje para el bienestar de los seres humanos. De este modo, las manifestaciones corporales y motrices representan un auténtico fenómeno social, conforman prácticas y técnicas del cuerpo y del movimiento, que a la vez que consolidan el desarrollo del ser humano, se convierten en objetos de aprendizaje. Un ejemplo: el movimiento deportivo o dancístico.

I.E MONSEÑOR RAMÓN ARCILA

EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES

LIC. ELKIN BECERRA

En este componente cada estudiante de manera libre propondrá las técnicas en la que desea ser evaluado, para ello elegirá uno o máximo tres deportes, basado en sus intereses de aprendizaje y/o en sus capacidades.

Las Técnicas del Cuerpo se basarán sobre todo en el hacer, pues es de finalidad práctica pero tendrá un valor importante en los espacios sociales, de interacción con el otro y con el entorno, dando así muchas herramientas para la evaluación del ser de manera integral.

En este componente específico, como parte del proceso de Exploración Deportiva, serán los estudiantes quienes con la ayuda del maestro realizarán acuerdos sobre los ejes temáticos a desarrollar, pues parte del éxito justo en este componente depende de los intereses e inquietudes del estudiante por ciertas disciplinas específicas. Además el tema de lo competitivo es un concepto complejo que debe ser abordado desde diferentes enfoques para garantizar el desarrollo integral de los otros componentes de la **Competencia Motriz** como son la *Lúdica Motriz*, la *Condición Física* y el *Desarrollo Motor*.

Para efectos de la Evaluación de los Saberes, este componente nos dará altos indicadores acerca del **Hacer**, pues es un componente con alto nivel de practica y actividad.

Deportes de conjunto

Se entiende por los deportes de conjunto a los que se desarrollan con equipos de 2 o más personas. Aquí se exponen unos cuantos como:

BALONCESTO – VOLEIBOL – BALÓN MANO – FÚTBOL – BÉISBOL – POLO
ACUÁTICO – SOFTBOL – DOBLES EN TENIS – RUGBY – HOCKEY
SOBRE CÉSPED – FÚTBOL AMERICANO.

- ✓ **BALONCESTO:** Es un deporte de equipo, en el que dos conjuntos de cinco jugadores cada uno intentan anotar puntos, también llamados canastas o dobles introduciendo un balón en un aro.
- ✓ **VOLEIBOL:** Es un juego de equipo que se juega en una cancha dividida en dos partes iguales por una red. En cada parte se sitúa un equipo compuesto por 6 jugadores. El objetivo es pasar el balón por encima de la red y que dé en el suelo del campo del equipo contrario. El equipo contrario tiene tres golpes para devolver el balón.

I.E MONSEÑOR RAMÓN ARCILA

EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES

LIC. ELKIN BECERRA

- ✓ **El balón-mano** (del alemán Handball) es un deporte de pelota en el que se enfrentan dos equipos. De cada equipo salen al terreno de juego 7 jugadores (6 jugadores y 1 portero). El objetivo del juego es conseguir marcar gol con la pelota en la mano en la meta del equipo rival.
- ✓ **FÚTBOL:** Es un deporte jugado entre dos conjuntos de 11 jugadores cada uno. El objetivo del juego es desplazar la pelota con los pies de un campo a otro para ubicarla en la meta contraria, es decir, hacer gol, el equipo que haga más goles al término del partido ganara.
- ✓ Hay otros deportes que en la medida de los intereses y posibilidades logísticas podríamos considerar.

1.3 Condición Física

El desplazamiento del cuerpo no solo provoca la profunda emoción de poder explorar el mundo, descubrir objetos, formas y texturas, sino que también estimula el fortalecimiento del ser humano en su estructura funcional, neuromuscular, osteomuscular y cardiorrespiratoria, que en conjunto potencian procesos de movimiento como vehículo de formación, adaptación, desempeño físico y conocimiento. Tal como lo plantea Cajigal (1978), se orientan los fundamentos de la realización de ejercicio físico como medio de preparación para una vida larga y eficiente.

Adaptarse al mundo exige desarrollar capacidades físicas adecuadas con el contexto y a la naturaleza de la tarea, desde la más sencilla, hasta aquellas que exigen adaptación, rehabilitación, reeducación y superación de límites físicos o psicológicos, que se alcanzan con procesos especializados de preparación. Aplicar dichas capacidades requiere no solo tener las potencialidades, sino asumir su formación y desarrollo, a través de métodos, procedimientos, materiales y conocimientos pertinentes. Si desplazarse es descubrir y fortalecer su propio cuerpo, también lo es enfrentarse a objetos útiles o a obstáculos que deben ser superados. La persona adapta el propio movimiento en la exploración recreativa, en el trabajo o en la búsqueda de nuevos conocimientos del mundo y de las cosas. Por ejemplo, en las relaciones con el medio ambiente es definitivo el respeto y no la destrucción, la sensibilidad ante las cosas que requieren de una estética y una ética construida y vivenciada como contenido de la experiencia motriz.

En el desarrollo del cuidado de la propia vida, el conocimiento sobre la motricidad se extiende al ámbito de la salud en sus manifestaciones preventivas, de rehabilitación y reeducación. Fenómenos contemporáneos como el sedentarismo,

I.E MONSEÑOR RAMÓN ARCILA
EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES
LIC. ELKIN BECERRA

la obesidad, la anorexia y la bulimia, tienen sus conexiones con el uso, concepto e imagen del cuerpo, de sus formas, funciones y acciones. En este contexto de situaciones puede trazarse una orientación de la Educación Física que atienda la totalidad de la persona y por lo tanto pueda cumplir la tarea de darle sentido a la vida, a través del cuidado de sí mismo y el desarrollo de las capacidades físicas condicionales.

CONCEPTO DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Cuando hablamos de acondicionamiento físico se utilizan muchos términos y definiciones que difieren ligeramente entre sí, por ejemplo actividad física, ejercicio físico, rendimiento humano, alto rendimiento, acondicionamiento físico.

Las definiciones de cada uno son:

- **Actividad física:** Cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos y huesos que den como resultado un gasto de energía.
- **Ejercicio físico:** Es la actividad física recreativa, que se realiza en momentos de ocio o de tiempo libre, siendo un medio cuyo propósito es la mejora de algún componente de la aptitud física y el goce de buena salud.
- **Rendimiento humano:** Es el nivel de vida en donde se desarrollan las actividades de la vida cotidiana en un contexto de eficiencia física, sin riesgos en la salud.
- **Alto rendimiento:** Capacidad para practicar un deporte a los más altos niveles competitivos, donde el ganar es lo único.
- **Acondicionamiento Físico:** Es el concepto que engloba la actividad física y el ejercicio para lograr un óptimo rendimiento humano, alejado de los problemas que pongan en riesgo la salud.

OBJETIVOS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Evitar las enfermedades: El acondicionamiento físico previene el malestar físico y enfermedades. Además de posponer la muerte, favorece que el diagnóstico de los médicos diga no se tiene riesgo de padecer algún tipo de enfermedad.

Disminuir el riesgo a desarrollar problemas de salud: Muchos de los problemas de salud que son causantes de muertes prematuras podrían prevenirse con revisiones médicas y acciones preventivas como realizar un acondicionamiento físico. Todavía hay mucha gente en el mundo que necesita atención médica básica y la solución de este aspecto reside en la búsqueda de los recursos y la voluntad política que permitan hacerlo accesible para todos, por otro lado en los sectores más acomodados de la sociedad, para los que la medicina es rutinaria, han

I.E MONSEÑOR RAMÓN ARCILA

EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES

LIC. ELKIN BECERRA

aparecido otro tipo de problemas de salud que son la causa de muerte prematura y de invalidez. Estos problemas de salud (la angina de pecho, arterosclerosis, dolores de espalda, cáncer, diabetes, hipertensión, débil salud mental, obesidad, osteoporosis y apoplejía) guardan una relación directa con características que pueden modificarse con el acondicionamiento físico.

Capacidades Físicas Condicionales:

✓ **Flexibilidad:** permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad física que se pierde con el crecimiento. La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella; por eso la flexibilidad forma parte del currículo de la Educación Física, ya que si no fuera así supondría para los alumnos una pérdida más rápida de esta cualidad.

✓ **La Fuerza:** consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar. Hay distintas manifestaciones de la fuerza: si hacemos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, pero nuestros músculos actúan y consumen energía. A esto se le llama Isométrica. Con este tipo de trabajo nuestras masas musculares se contornean porque se contraen y la consecuencia es que aumenta lo que llamamos “tono muscular”, que es la fuerza del músculo en reposo. Si en vez de un muro empujamos a un compañero, si que lo desplazaremos y se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin. A este trabajo se le llama Isotónico.

✓ **La resistencia:** es la capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares.

Depende en gran parte de la fuerza de los músculos, pero también del hábito de los grupos musculares usados prosiguiendo sus contracciones en un estado próximo a la asfixia, pero sin alcanzar un estado tetánico. En esta forma de esfuerzo, la aportación del oxígeno necesario a los músculos es insuficiente. No pueden prolongar su trabajo si no neutralizan los residuos de las reacciones químicas de la contracción muscular. El organismo se adapta a la naturaleza del trabajo gracias a la producción de sustancias que impiden los excesos de ácidos y mediante el aumento de sus reservas energéticas.

✓ **La velocidad:** Es la capacidad de realizar uno o varios gestos, o de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo. Los factores que determinan la velocidad son de orden diferente:

Muscular, en relación con el estado de la fibra muscular, su tonicidad y elasticidad, etc., o sea, la constitución íntima del músculo.

Nervio, se refiere al tiempo de reacción de la fibra muscular a la excitación nerviosa.

I.E MONSEÑOR RAMÓN ARCILA
EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES
LIC. ELKIN BECERRA

La coordinación más o menos intensa de una persona es un factor importante para su velocidad de ejecución.

Estas cualidades físicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente o en su actividad deportiva, en conjunto determinan la condición física de un individuo.

Para tal caso, el desarrollo de este componente se ve sujeto al diagnóstico que se haga desde el desarrollo Motor, las metas que se propongan Docente y Estudiante de manera individual, los intereses propios de cada individuo y los intereses colectivos del grupo. Para el caso de los niveles de Básica y Media cada estudiante llevará a cabo un plan de acondicionamiento físico y mantenimiento de la forma física que se anexa a este documento así como un plan de entrenamiento que den respuesta a las necesidades del estudiante y al docente para el seguimiento y la evaluación de los procesos académicos de cada estudiante. Si bien el trabajo que se realiza es en forma grupal, cada estudiante tiene sus propias tareas asignadas, pues cada estudiante es un ser maravillosamente único e indivisible, pero que socialmente está integrado a una comunidad, esto para explicar que de manera integral e indivisible se trabaja y de la misma manera se evalúa. A cada estudiante se le deberá valorar el avance o retroceso de su condición física de manera individual, acorde al registro que se haga en su plan de entrenamiento y en su ficha de seguimiento.

Para la Evaluación de los saberes este componente nos dará respuesta al **Conocer** y al **Hacer**, de manera integral hay elementos que desde el Componente Lúdico Motor se tendrán en cuenta así mismo desde la Competencia Axiológica.

1.4 Lúdica Motriz

A la Lúdica se reconoce como la forma de ser y actuar en el mundo. Como componente de la competencia motriz se caracteriza por los aprendizajes alcanzados en el juego. Por ello, es necesario valorarla como fundamento de una educación para la vida, tanto individual como social. La lúdica permite al sujeto encontrarse consigo mismo y con el otro en circunstancias en que el placer por la actividad misma es lo esperado:

“Lo lúdico se convierte en proyecto de vida, en una necesidad vital del ser humano que busca el equilibrio personal, es decir, el equilibrio vital, en sus distintos niveles; así como también al equilibrio social, esto es, lo lúdico se convierte en un proyecto de lo cultural, de la vida del ser humano (Paredes, 2003, p.1)”.

I.E MONSEÑOR RAMÓN ARCILA

EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES

LIC. ELKIN BECERRA

La característica principal del juego es la de ser una acción libre y en condiciones de incertidumbre, de tal forma que este nunca se repite igual. Esto hace que la imaginación sea la característica que lo enmarca y por tanto exige de los jugadores proponer acciones novedosas y coherentes para el desarrollo óptimo del mismo. Los juegos de carácter motor desarrollan la imaginación de las personas, lo que no es solo útil para la solución de los problemas que se presentan en él, sino que la imaginación desarrollada puede ser proyectada como aprendizaje a otros escenarios de la vida cotidiana.

Como el juego se desarrolla en *acciones cambiantes*, los jugadores adquieren la competencia de estar en constante alerta para actuar en correspondencia con esos cambios. Por lo tanto la creatividad se constituye en una exigencia permanente para el juego. Esto trae consigo que los jugadores no tengan formas rígidas de actuación, sino que, por el contrario, funcionen sin esquemas preconcebidos, sean competentes para moverse con libertad, de acuerdo con las circunstancias y las condiciones que el juego les vaya presentando.

La solución de problemas sobre la marcha exige a los jugadores ser competentes en las formas de *pensamiento estratégico* y presentar soluciones originales que les permitan sortear las diferentes situaciones que se dan en la dinámica del juego; igualmente, requiere de ellos competencias para *asumir los riesgos* que la incertidumbre del juego les presenta y los obliga a tomar *constantes decisiones* y a responsabilizarse por sus consecuencias, preparándolos con vivencias y aprendizajes para hacerle frente a la vida y sus circunstancias.

Como opción formativa, el juego contempla valores propios que se pueden proyectar a los demás escenarios de la vida cotidiana para hacer competentes a los sujetos en desarrollo. Al reconocer que la primera característica del juego (Seybold, 1976) es ante todo la de ser *acción libre*, lo lúdico trae como consecuencia la construcción de autonomía en lo sujetos jugadores.

De acuerdo con ello, el desarrollo de la autonomía permitirá superar los conflictos por la vía del diálogo, la comprensión y el cumplimiento de acuerdos, y evitar así la agresión. De este modo se conduce a un espacio de armonía, respeto y conciencia normativa. Se entiende que si estos valores son desconocidos, el juego pierde su esencia.

Desde estas perspectivas se argumenta la lúdica como componente de la competencia motriz en Educación Física, con la finalidad de propiciar desempeños autónomos en la toma de decisiones relacionadas con la diversidad de acciones que presenta el juego en un contexto de incertidumbre. Esta forma de comprensión de la lúdica es fundamental en los procesos formativos de los estudiantes, en la medida en que dicho aprendizaje no se limita al campo de la escolaridad, sino que se proyecta a otros eventos de la vida cotidiana.

I.E MONSEÑOR RAMÓN ARCILA
EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES
LIC. ELKIN BECERRA

Este componente por ser lúdico, va muy de la mano con la Competencia Axiológica, por lo tanto su evaluación se realiza en la interacción social, en los comportamientos y actitudes que el estudiante refleja consigo mismo, con los demás y con el entorno.

2. COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL

- ***Elaboro diferentes estructuras de movimiento a partir del uso de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos.***

Debe entenderse como el conjunto de conocimientos acerca de sí mismo (ideas, sentimientos, emociones), de técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y comunicativa con los otros, a través de la expresión y la representación posible, flexible, eficiente y creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades.

Así pues, la expresión corporal se comprende como la exteriorización y comunicación de emociones, sensaciones o ideas a través de actitudes y gestos que hacen posible la liberación de tensiones internas.

La expresión corporal, que es anterior a la expresión verbal, se manifiesta de manera espontánea o elaborada. Toda expresión humana está mediada por el cuerpo: asociada a la comunicación por gestos y acciones controladas, o por la integración de la palabra, el sonido y el movimiento. Dicha comunicación se realiza a través de los lenguajes expresivos, que son el medio y el canal de los procesos de creación. Así mismo, es importante resaltar que los procesos senso-perceptivos, además de dar cuenta del movimiento, ubican y orientan la relación del sujeto consigo mismo y el mundo exterior.

El desarrollo de la competencia expresiva corporal debe buscar que el estudiante adquiera las habilidades y destrezas para el control y canalización de sus emociones, la manifestación de ideas y sentimientos a través de lenguajes corporales y la autonomía para orientar sus emociones a través de diversas formas expresivas.

I.E MONSEÑOR RAMÓN ARCILA
EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES
LIC. ELKIN BECERRA

Para ello se requiere desarrollar:

- Creatividad, para explorar diversos lenguajes de expresión corporal.
- Comunicación, al emitir y recibir mensajes a través de la corporeidad.
- Técnicas de orientación y canalización de emociones, para situar sus expresiones en el contexto de manera adecuada.
- Autonomía, para dirigir por sí mismo su propio proceso de desarrollo personal.

En la clase de Educación Física se proponen algunas técnicas expresivas, como son:

Cuerpo-expresión. Con esta técnica se busca la manifestación de ideas, sentimientos y pensamientos desde el trabajo gestual y postural.

- La representación o comunicación a través de la representación corporal de acciones, objetos, acciones de animales, situaciones estereotipadas, entre otras.
- Exploración rítmica, que busca la manifestación de sensaciones utilizando el ritmo como instrumento de exploración y expresión.

En las prácticas motrices, recreativas y deportivas la creatividad de la expresión corporal puede ser de gran utilidad para:

- Gozar con la espontaneidad y el sentido del juego y el ejercicio.
- Realizar movimientos inusuales, imprevistos y sorprendentes.
- Imaginar o representar los movimientos que se desean antes de su ejecución: anticipar y vivir mentalmente el ejercicio perfecto

Igual que con el componente axiológico, Lo Expresivo Corporal se desarrollará de manera integral, dando prioridad al desarrollo de este componente específico al Área de Educación Artística, más el avance e interiorización son inherentes al desarrollo de competencias que debe adquirir el estudiante y que además son evaluadas en el área, desde lo Expresivo Corporal. Por lo tanto si bien el área de Educación Artística es un gran aliado para el desarrollo y adquisición de estas competencias, es importante aclarar que lo Expresivo Corporal hace parte integral

I.E MONSEÑOR RAMÓN ARCILA
EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES

LIC. ELKIN BECERRA

de las competencias del Área de Educación Física, por lo tanto se integra a todos los procesos pedagógicos del área, como son su desarrollo, aprendizaje, evaluación y retroalimentación para una Educación Física de Calidad.

3. COMPETENCIA AXIOLOGICA CORPORAL

- ***Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.***

Esta competencia se fundamenta en reconocer y valorar el cuerpo en su manifestación personal y relacional, desde una perspectiva individual y grupal. En ella se integran dos componentes: el cuidado de sí mismo y la interacción social.

El olvido del cuerpo en la educación ha sido una constante, un asunto que no ha merecido toda la importancia que tiene. Simplemente que se sabe que el cuerpo está ahí, que nos acompaña siempre, pero que no necesita más que unos cuidados de carácter higiénico.

De manera general, toda la atención en la formación se ha concedido a lo que se considera en la tradición de la cultura occidental lo verdaderamente esencial: el intelecto, el pensamiento.

Parece algo elemental reconocer que la naturaleza humana es ser corporal e infortunadamente el abandono de lo corporal ha resultado demasiado costoso en varios aspectos. En la relación con el mundo (objetos y demás seres humanos), al no cultivar la sensibilidad para desarrollar competencias en ver y no sólo mirar, escuchar y no sólo oír, sentir al tacto y no sólo tocar, disfrutar aromas y no sólo oler, degustar y no sólo captar sabores.

En relación con el conocimiento del sí mismo, por limitar la comprensión, desde los primeros años de la educación, sobre la fragilidad del cuerpo, a pesar de su aparente fortaleza. En ocasiones esa verdad se comprende demasiado tarde, cuando ya el cuerpo se ha convertido en una carga para vivir, por abuso o por defecto, independientemente de la edad.

Esta competencia se alcanza desde la atención y construcción de criterios de higiene corporal, orientada hacia resultados satisfactorios en la condición física y la salud. De esta forma, los niños y jóvenes

I.E MONSEÑOR RAMÓN ARCILA

EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES

LIC. ELKIN BECERRA

serán competentes para disfrutar su cuerpo y las posibilidades de vida plena que dicho logro permite y necesita.

Ser competente en lo axiológico corporal implica, además, hacerse responsable para tener vivencias de integridad sobre los comportamientos personales y sus relaciones con lo público; por ejemplo, en lo referente a la salud pública y el cuidado del medio ambiente. La axiología corporal desarrolla conocimientos, actitudes y habilidades del comportamiento social, base de la formación de una cultura ciudadana.

Las experiencias corporales y lúdicas posibilitan al estudiante reconocer y vivenciar la importancia de las normas y el respeto a la diferencia, en el marco de la pertenencia a una comunidad. Lo anterior exige desarrollar criterios claros de convivencia social, para ello se requiere un manejo de la autonomía, a partir del reconocimiento de valores sociales y tradiciones culturales en los que se estructuran las pautas de interacción.

Es de aclarar que estos comportamientos, actitudes y habilidades sociales son medibles en la interacción con los demás y consigo mismo, por lo tanto no hay talleres, evaluaciones, tareas puntuales sobre lo axiológico, pues como seres complejos e indivisibles que somos los humanos, se desarrollarán en el marco de las clases, proyectos y actividades de manera integral. Su evolución, avance, aprendizajes dependerán del grado de interiorización de lo axiológico en su vida cotidiana, en el uso adecuado del uniforme de Educación física y de manera valorativa en cuanto a lo cuantitativo, se evaluará acorde al SIEE, teniendo en cuenta lo comportamental.

BIBLIOGRAFÍA

- MERICAN College Of Sport Medicine Guidelines for Exercise Testing and Prescription Human Kinetics, USA, 1991
- BAECHLE T. Fitness weight training Human Kinetics USA, 1995
- Cagigal, J. (1979). *Cultura Intelectual y Cultura Física*. Buenos Aires: Editorial Kapelusz.
- Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte(documento #15 2010)