

REPUBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA EDUCACION
U.E. "NUESTRA SEÑORA DE LOURDES"
PUERTO LA CRUZ – ESTADO ANZOÁTGUI



GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA III LAPSO 1 ER. AÑO



Profe. Milagros Vásquez

Correo Electrónico: milagrosvasquez_58@hotmail.com

Unidad de Aprendizaje Los Primeros Auxilios

Consiste en la atención inmediata que se le da a una persona enferma, lesionada o accidentada en el lugar de los acontecimientos, antes de ser trasladada a un centro asistencial.

Propósitos de los Primeros Auxilios

El propósito de los primeros auxilios es aliviar el dolor, la ansiedad de la persona enferma, lesionada o accidentada y evitar el agravamiento de su estado.

Importancia de los Primeros Auxilios

Los primeros auxilios permiten ofrecer a cualquier persona la capacidad de proporcionar ayuda en diversas situaciones de emergencia.

Objetivo de un plan de emergencia

Consiste en la planificación y la organización de un equipo humano capacitado para emplear de forma adecuada una serie de medios técnicos con el objeto de reducir al mínimo las consecuencias o daños humanos y económicos que pueden derivarse de una situación de emergencia.

Los conocimientos en esta disciplina pueden abordar situaciones como asfixia, hemorragias agudas, golpes, deshidratación, mordeduras, esguinces, fracturas, entre otras. Asimismo, aprender a realizar las técnicas de R.C.P. (Reanimación cardiopulmonar).



Protocolo de toda persona en los primeros auxilios para no causar males mayores: Proteger, alertar y socorrer.

Técnicas necesarias en situaciones de emergencia

1. Identificar una pérdida de conciencia y la ausencia de respiración.
2. Tomar el pulso de la víctima.
3. Utilizar de forma eficaz un dosificador semiautomático.
4. Emplear las técnicas de R.C.P y la utilización de mascarillas.
5. Saber cuáles son los aspectos básicos del mantenimiento de un D.E.A.

Pasos básicos de primeros auxilios

1. Control.
2. Seguridad personal.
3. Evaluar al lesionado.
4. Signos vitales.
5. Respiración de salvamento.
6. Reanimación cardiopulmonar (R.C.P.).

ACTIVIDADES

1. Pintar el botiquín de primeros auxilios y nombrar los utensilios o medicamentos que debe contener.
2. Indique ¿cómo prestarle los primeros auxilios a una persona que pueda presentar una quemadura, fractura y herida abierta?.



Unidad de Aprendizaje Qué es educación física:

Educación física es una disciplina que se centra en diferentes movimientos corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud mental y física del ser humano.

Esta disciplina se puede ver como una actividad terapéutica, educativa, recreativa o competitiva que incentiva la convivencia, el disfrute y el compañerismo entre los participantes.

La educación física es una actividad obligatoria tanto en la primaria como en la secundaria. En muchos países, las instituciones encargadas de regular las actividades educativas promueven un contenido curricular para ser trabajado con los alumnos en el año escolar. Esta disciplina es dirigida por un profesional instruido en un curso superior de educación física con conocimientos en ciencias biológicas, salud y el cuerpo humano.

La educación física también se refiere a un conjunto de actividades lúdicas que ayudan al individuo vincularse con el medio que lo rodea ayudando a conocer su entorno social. En este sentido, se incentiva la práctica de actividades como la danza, el entrenamiento funcional y el yoga, entre otras, con el fin de mejorar la expresión corporal e incentivar la participación del individuo en su comunidad.

Historia de la educación física

Hoy en día, en muchas escuelas se incentiva la práctica de la gimnasia olímpica como parte del currículo de educación física.

En la antigüedad, los griegos y los romanos idearon sistemas de acondicionamiento físico con el fin de estar aptos para la guerra y combinar una mentalidad de estrategia con un cuerpo fuerte y saludable.

Sin embargo, lo que conocemos hoy en día como educación física es una disciplina que nació a finales del siglo XIX en Europa, específicamente en países como Alemania, Suiza e Inglaterra, en los que se comenzaron a practicar tanto deportes individuales, como natación, equitación, salto, y atletismo, como deportes grupales, tales como la lucha, el rugby y el fútbol.

En el siglo XX, muchas de estas actividades pasaron a ser absorbidas por el sistema educativo formal, hasta convertirse en una disciplina de nivel universitario, lo cual permitió la formación de especialistas físicos con grado de profesor o instructor.



Actividades de educación física

La enseñanza de la educación física consiste en un conjunto de estrategias didácticas que promueven el acondicionamiento físico con actividades que ejercitan las destrezas motoras como el equilibrio, la flexibilidad, la velocidad, la resistencia y la fuerza.

En las escuelas, un currículo básico de educación física suele tener tres partes:

En una primera fase, se realiza un acondicionamiento físico con ejercicios individuales o colectivos, como carreras, saltos o rutinas aeróbicas.

En la segunda parte se realizan actividades rítmicas y expresivas, como la gimnasia artística.

En la parte final del período escolar se suelen practicar deportes grupales, como básquet, fútbol o voleibol como una forma de afianzar los conocimientos teóricos sobre la anatomía humana y para integrar lo aprendido durante el ciclo de enseñanza.

Importancia de la educación física

Los deportes grupales, como el básquet, ayudan a promover el compañerismo y el trabajo en equipo.

La educación física no solo ayuda a mantener la salud, sino que implica otras ventajas que hacen que sea una disciplina importante para el desarrollo integral de los individuos, de allí que se considere como parte esencial de la formación educativa. Entre los beneficios más importantes de la educación física se destacan:

- Combate el sedentarismo,
- Impulsa a una vida activa,
- Enseña a aprovechar el tiempo libre,
- Mejora la autoestima,
- Estimula el trabajo en equipo,
- Aumenta la creatividad y la capacidad afectiva,
- Disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión.

Además, enseña a desarrollar algunos valores como la tolerancia, el respeto, la solidaridad y la responsabilidad.

Educación física y salud

La educación física es imprescindible para la salud ya que ayuda a corregir la postura, así como a mantener el control y equilibrio del cuerpo.



A su vez, la práctica física ayuda a prevenir o reducir la incidencia de problemas de salud relacionados con el corazón, la regulación del metabolismo y el peso y los problemas musculares, ayudando a mejorar la calidad de vida.

En la Carta de Ottawa firmada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1996, se considera de suma importancia promover la salud en los planteles educativos, de trabajo y de recreación en la vida cotidiana, asegurando así que toda la sociedad goce de sus beneficios.

Hoy en día, la educación física está presente en las escuelas, pero también se ha convertido en una práctica incluida en las políticas de salud pública, de allí que sea común la inclusión del ejercicio físico en centros comunitarios, eventos locales gratuitos o subvencionados por organismos gubernamentales, etc.

De esta forma, la práctica de la educación física se hace accesible para poblaciones vulnerables, personas de la tercera edad o adultos en buena condición física.

Educación física y deporte

La educación física puede ser vista como un entrenamiento complementario para actividades de alto rendimiento, como el atletismo, el fútbol, la natación, el hockey, el básquet, entre otros.

Por ello, es de vital importancia acercar a los estudiantes a diferentes disciplinas deportivas, a fin de que encuentren aquella en la que puedan desarrollar su potencial físico y, una vez identificada, apoyarse en la educación física para afinar sus capacidades competitivas.

ACTIVIDADES

Realice un Glosario de Término con respecto al tema de la Educación Física. Tomando en cuenta los siguientes aspectos a) Identificación, b) Redacción y ortografía, c) Las definiciones se adecuan al contenido. d) Presentación e) Utilizar información actualizada. f) Seguir las indicaciones establecidas. f) Puntualidad

Realizar un video haciendo un circuito con tu familia. El Circuito consisten en 6 estaciones o ejercicios diferentes para brazos, piernas, abdomen y espalda, realizados en forma simultánea. Cada ejercicio se llama Estación. Se deben realizar la mayor cantidad de posibles repeticiones en 10 segundos de trabajo, luego cambiar a la próxima estación y descansar 10 segundos. Se pueden dar 1,2 y hasta 3 vueltas a un circuito, con un descanso de 1 a 2 minutos entre cada una.

Unidad de Aprendizaje Fútbol Sala y Kikimbol

Futbol Sala

Origen

El futbol sala nació en Uruguay en 1930.

Objetivo:

El objetivo del futbol sala es introducir el balón en la portería del equipo contrario. Esto se llama anotar un gol.

Medidas de la cancha:

40 metros de largo por 20 metros de ancho.

Conducción del balón:

Acción técnica que consiste en transportar el balón de una zona a otra del campo, utilizando diferentes partes del pie.

Pases:

Consiste en golpear el balón con el borde interno, externo o empeine del pie, y va dirigido al compañero.

Tipos de saque:

Saque de banda, saque lateral y saque de esquina.

Tiros:

- ✓ Tiro libre dentro del área penal.
- ✓ Tiro libre directo o indirecto a favor del equipo defensor.
- ✓ Tiro libre fuera del área de penal.
- ✓ Tiro libre lanzado por el guardameta.
- ✓ Tiro libre lanzado por cualquier jugador excepto el guardameta.



Tiempo de juego:

El tiempo de juego es de 40 minutos. Se divide en dos tiempos de 20 minutos cada uno.

Características:

- ✓ Deporte de contacto físico, conformado por equipos de 12 jugadores cada uno, de los cuales juegan 5 en la cancha y 7 son suplentes.
- ✓ Género: Femenino y masculino.
- ✓ Los jugadores que rompen las reglas pueden recibir tarjetas amarillas o rojas.

Kikimbol

El kikimbol es un juego que se desarrolla entre dos equipos de 12 jugadores cada uno.

Objetivo:

El objetivo del juego es ganar por mayor número de carreras anotadas, de acuerdo a las reglas establecidas.

Descripción del juego:

El juego se realiza en 7 entradas para cada equipo a anotar, mientras el otro equipo está en el campo para defender, la entrada termina cuando el equipo contrario realiza tres outs.

Acción del juego:

Se inicia cuando el jugador defensivo llamado pitcher se para frente al home plate o montículo y lanza la pelota rodando hacia el receptor o catcher.

1. El pateador debe golpear la bola con un solo pie, dentro del cajón de bateo.
2. Las carreras se anotan cuando a través de la acción del juego, un jugador logra recorrer todas las bases y llegar nuevamente al homeplate.
3. Todas las demás reglas son iguales a las del beisbol, incluyendo los strikes y las bolas.



ACTIVIDADES

1. Pintar una cancha de futbol sala y el terreno de kikimbol, colocarle el nombre a cada una de las posiciones.
2. Indicar ¿Por cuantos jugadores está conformado el equipo de futbol sala y kikimbol?





PUERTO LA CRUZ, ESTADO ANZOÁTEGUI.
U.E. "NUESTRA SEÑORA DE LOURDES"
GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Plan de Evaluación

TEMA	ACTIVIDADES	PUNTUACIÓN	FECHA DE ENTREGA
PRIMEROS AUXILIOS	1. Pintar el botiquín de primeros auxilios y nombrar los elementos que contiene.	3	21/04/2020
	2. Indicar cómo prestarle apoyo a una persona quemada, que presente una fractura y una herida abierta.	3	28/04/2020
		(Total 6 puntos)	
EDUCACION FISICA	1. Realice un Glosario de Término con respecto al tema de la Educación Física. Tomando en cuenta los siguientes aspectos a) Identificación, b) Redacción y ortografía, c) Las definiciones se adecuan al contenido. d) Presentación e) Utilizar información actualizada. f) Seguir las indicaciones establecidas. f) Puntualidad	3	19/05/2020
	2. Realizar un video haciendo un circuito con tu familia. El Circuito consisten en 6 estaciones o ejercicios diferentes para brazos, piernas, abdomen y espalda, realizados en forma simultánea. Cada ejercicio se llama Estación. Se deben realizar la mayor cantidad de posibles repeticiones en 10 segundos de trabajo, luego cambiar a la próxima estación y descansar 10 segundos. Se pueden dar 1,2 y hasta 3 vueltas a un circuito, con un descanso de 1 a 2 minutos entre cada una.	4	26/05/2020
		(Total 7 puntos)	

FUTBOL Y KIKIMBOL	3. Pintar una cancha de futbol sala y el terreno de kikimbol, colocarle el nombre a cada una de las posiciones.	3	02/06/2020
	4. Indicar ¿Por cuantos jugadores está conformado el equipo de fútbol sala y kikimbol?	2	09/06/2020
	Rasgo (Puntualidad, responsabilidad y creatividad)	2	16/06/2020
		(Total 7 puntos)	

Total puntuación: 20 puntos

Instrucciones

1. Estudia cuidadosamente cada una de las unidades de aprendizaje.
2. Realiza las actividades evaluativas a medida que estudia la teoría.
3. Cualquier duda o pregunta puedes realizarla a tu profesor a través de las redes sociales o vía telefónica disponible para tal fin, en el horario académico regular: lunes a viernes de 7:00 am a 1:30 pm.
4. La fecha de entrega de tus actividades son reguladas por el Departamento de Evaluación.

