

**MINISTERIO DE EDUCACIÓN**

**CENTRO REGIONAL DE PANAMÁ OESTE**

**COLEGIO GUILLERMO ENDARA GALIMANY**

 **MÓDULO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

 **PRIMER TRIMESTRE 2020**

**PROFESORA: ORIS ESCUDERO** **GRADOS: 7°,8°,9° FECHA: 16-3-2020**

**TEMA:** CONCEPTO Y DEFINICIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, ASÍ COMO DE SUS DIFERENTES RAMAS.

OBJETIVO: CUMPLIR CON LOS PRIMEROS CONTENIDOS DE LA MATERIA Y QUE EL(A) ESTUDIANTE PUEDA DESARROLLAR EN CASA LOS APRENDIZAJES SIGNIFICATIVOS PARA SU POSTERIOR PONDERACIÓN SUMATIVA Y LA OBTENCIÓN DE CONOCIMIENTO.

ESTO OBEDECE A LA SUSPENCIÓN DE CLASES FÍSICAMENTE EN LOS COLEGIO DEBIDO AL BROTE DEL VIRUS CORONAVIRUS QUE SE PRESENTÓ EN NUESTRO PAÍS DESDE EL DÍA 11 DE MARZO HASTA LA FECHA.

LOS(A) ESTUDIANTES PRESENTERAN ESTE CONTENIDO DESARROLLADO EL DÍA QUE EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN INDIQUE EL RETORNO A LAS CLASES EN SU FORMA NORMAL.

**PARTE I**

CONFECCIONA UN ACORDEÓN EN PAPEL DE CONTRUCCIÓN CON LA SIGUIENTE INFORMACIÓN.

DICHO ACORDEÓN DEBERÁ TENER UNA MEDIDA DE 6 PULGADAS DE ANCHO Y 8 PULGADAS DE LARGO. ASÍ COMO UNA PORTADA Y CONTRA PORTADA CON ABSESORIOS DECORATIVOS QUE TENGAN QUE VER CON EDUCACIÓN FÍSICA.

DEBERÁ ESTAR CONFECCIONADO CON 6 HOJAS DE DIFERENTES COLORES, (ADEMÁS DE LA PORTADA), LAS CUALES EL ESTUDIANTE PODRÁ PONERLAS EN EL ORDEN QUE DESEE. DICHOS COLORES SERÁN:

AMARILLO, CELESTE, ROSADO, VERDE, ROJO, CREMA U OTROS QUE EL (A) ESTUDIANTE TENGA EN CASA.

**PARTES DEL ACORDIÓN**

EL TRABAJO DEBE TENER LA SIGUIENTE INFORMACIÓN PERSONAL DEL(A) ESTUDIANTE.

EN LA PORTADA, EN LA PARTE DE AFUERA… MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CENTRO REGIONAL DE PANAMÁ OESTE, COLEGIO GUILLERMO ENDARA GALIMANY, MÓDULO DE EDUCACIÓN FÍSICA.

NOMBRE DEL(A) ESTUDIANTE, GRADO Y LETRA, NOMBRE DE LA PROFESORA, FECHA.

1. EN LA PRIMERA Y SEGUNDA CARA, DESPUÉS DE LA PORTADA COLOCAR LA DEFINICIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA EN FORMA MANO ESCRITA QUE APARECE EN ESTE DOCUMENTO Y UNA FIGURA QUE LA REPRESENTE (DECORAR LA CARA).
2. EN LA TERCERA CARA DEBERÁ APARECER UN RESUMEN DE LA HISTORIA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y UNA FIGURA QUE LA REPRESENTE. (DECORAR LA CARA)
3. EN LA CUARTA CARA DEBE APARECER EL SIGNIFICADO DE LA RAMA DE EDUCACION FÍSICA QUE ES LA **GIMNASIA** Y COLOCAR UNA PEQUEÑA FÍGURA QUE LA REPRESENTE. (DECORAR LA CARA)
4. EN LA QUINTA CARA DEBE APARECER EL SIGNIFICADO DE LA RAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA QUE ES LA **RECREACIÓN** Y UNA FÍGURA QUE LA REPRESENTE. (DECORAR LA CARA).
5. EN LA SEXTA CARA DEBE APARECER EL SIGNIFICADO DE LA RAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA QUE ES LA **FOLKLORE** Y UNA FÍGURA QUE LA REPRESENTE. (DECORAR LA CARA)
6. EN LA SEPTIMA CARA DEBE APARECER EL SIGNIFICADO DE LA RAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA QUE ES LA **DEPORTE** Y UNA FÍGURA QUE LO REPRESENTE. (DECORAR LA CARA).
7. EN LA OCTAVA CARA DEBE APARECER EL SIGNIFICADO DE LA RAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA QUE ES LA **HIGIENE, SALUD** Y UNA FÍGURA QUE LA REPRESENTE. (DECORAR LA CARA).
8. EN LA NOVENA CARA DEBERA COLOCAR TODOS LOS **DEPORTES COLECTIVOS** Y NUNA FIGURA QUE LOS REPRESENTE. (DECORAR LA CARA).
9. EN LA DECIMA CARA DEBERA COLOCAR LOS **DEPORTES INDIVIDUALES** Y UNA FIGURA QUE LOS REPRESENTE. (DECORAR LA CARA).
10. EN LA UNDECIMA CARA DEBERÁ APARECER LOS **FACTORES QUE DETERMINAN UNA BUENA SALUD** Y LAS FIGURAS QUE LOS REPRESENTEN. (DECORAR LA CARA).
11. EN LA DUODECIMA CARA PARA ANEXOS. (DECORAR CARA).

 **MATERIAL DE APOYO PARA CONFECCIONAR TU ACORDEÓN**

**OBJETIVO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA:** Es conservar y acrecentar sobre la base de educación física el potencial biológico, mental, moral y espiritual del adolescente para que lo capacite a actuar positivamente en el proceso de su desarrollo personal y el de la nación.

**LA EDUCACIÓN FÍSICA** la podemos definir como parte de la educación que ha evolucionado de acuerdo con el adelanto de las ciencias médicas y biológicas. Nos da a conocer los principios, reglas y medios básicos y científicos que se deben emplearse para desarrollar armónicamente las facultades corporales, es decir su constitución y potencial biológico, manteniendo el equilibrio funcional morfológico, psíquico y el perfecto dominio de todo el mecanismo del movimiento corporal y, por ende, la salud. Abarca desde el periodo pre-escolar, hasta el pos- escolar y la vida adulta.

**LA HISTORIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

Las actividades físicas aparecieron en la tierra paralelamente con el hombre. El hombre Pre-Histórico, actuaba por medio de reacciones simpáticas. Su cerebro no estaba suficientemente desarrollado para realizar actos de conciencia. El hombre primitivo practicaba el ejercicio físico, destrezas y habilidades, neuromusculares de forma espontánea, como por ejemplo en la pesca, en la caza de animales, recolección de frutas, en trepar árboles, en las caminatas de ir de un lugar a otro.

Los primeros en practicar la educación física con fines educativos fueron los griegos, los romanos que también la utilizaron con fines militares, competitivos y de pasatiempo. Pues de aquí nacen posteriormente los juegos olímpicos u olimpiadas que conocemos hoy en día.

Fue a mediados del siglo XVIII que en los países europeos el valor que tenía los ejercicios físicos para el ser humano dentro de la educación física, sin embargo, el concepto moderno de educación física y con programas definidos y obligatorio se implementa en la primera década del siglo XIX. Los países que dieron ese avance educativo fueron Dinamarca en 1804, Suecia y Rusia en 1842, Austria y Francia en 1868.

**LA EDUCACIÓN FÍSICA Y SUS RAMIFICACIONES**

Son 5 ramas que componen la educación física las cuales son: Gimnasia, Recreación, Folklore, deporte y Salud e Higiene.

**GIMNASIA:** Es un medio básico y científico de la educación física que se propone buscar el desarrollo armonioso e integral del cuerpo humano, con la finalidad de conseguir y mantener el equilibrio funcional, morfológico, psíquico, estético e higiénico del ser humano. A través de ejercicios naturales o construidos simples o complejos.

**RECREACIÓN:** Es toda actividad física que produce agrado, satisfaccióny placer a quien lapractique espontáneamente y disfrute de sus aptitudes y obtengan el mejor desarrollo de su personalidad, contribuyendo así a su formación integral. Esta puede ser dinámica (activa) o pasiva.

**FOLKLORE:** Este está integrado por tres elementos a saber: Las costumbres, tradiciones y ritos, creencias. Las cuales dan origen a los diferentes pueblos del mundo.

**DEPORTE:** Es todo tipo de ejercicio físico con pruebas de agilidad, fuerza, resistencia y velocidad que están reglamentados que conllevan competencias que tienen que ver con la moral, la cultura y la lealtad. El deporte es la actividad humana que mejor representa la sinceridad, confraternidad del hombre.Este puede ser colectivo o individual.

**DEPORTES COLECTIVOS SON:** Son donde participa más de un atleta o competidor, como béisbol, baloncesto, voleibol, waterpolo, balompié, fútbol americano, atletismo rugby, jokey, balón mano, flat fútbol, natación y otros.

**DEPORTES INDIVIDUALES:** Son dónde participa un solo atleta o competidor como**,** Natación, atletismo, boliche, tenis, lucha olímpica, boxeo, karate**,** gimnasia y otros.

**SALUD E HIGIENE:** Tiene por objeto la conservación de la salud, previniendo las enfermedades. También es el arte de mejorar las condiciones de vida (medio ambiente y su metabolismo) con el fin de conservar y aumentar la salud y vitalidad del ser humano a través de la práctica de los buenos hábitos higiénicos personales, mentales y corporales que ayuden a su desarrollo integral. Para ello existen factores que determinan una buena salud como: Alimentación adecuada (pirámide alimenticia), prácticas de ejercicios moderados (3 veces a la semana por lo menos 15 minutos), el descanso y sueño (dormir 8 horas diarias) y la hidratación (tomar 8 vasos de agua diarios, hidratación durante el ejercicio físico).

**RÚBRICA**

**LISTA DE COTEJO, LA PUNTUACIÓN DEL TRABAJO ES DE 25 PUNTOS**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N°** |  **CRITERIOS** | **PUNTUACIÓN** |
| **1** | **El trabajo presenta la portada con la información personal del(a) estudiante y está decorada junto con la contra portada** | **5** |
| **2** | **Ei contenido está a mano escrita.** | **5** |
| **3** | **Los diferentes contenidos están ilustrados y completos.** | **5** |
| **4** | **El material del trabajo es correcto en hojas de papel de construcción a colores y está decorado.** | **5** |
| **5** | **El trabajo contiene los anexos.** | **5** |

**TOTAL, DE PUNTOS\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ CALIFICACIÓN \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**