

PROYECTO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD PARA LOS ESTUDIANTES DE 6 A 11 DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA

1. INTRODUCCIÓN:

Históricamente la Educación Física siempre ha estado ligada a la salud (Langlade, 1987). Siglos atrás, diversos autores como Galeno o Hipócrates de Cos defendieron los efectos que tiene la actividad física sobre la salud de un modo más o menos empírico. Aunque no tardaron en sumarse a esta tendencia profesionales de la medicina de un modo ya más científico y se hicieron los primeros estudios fisiológicos. La aplicación de los métodos cuantitativos en el estudio de la enfermedad representó un importante avance en la medicina del siglo XIX. Uno de los pioneros de estos estudios fue el estadista, matemático y sociólogo belga Adolphe Quételet, quien en el año de 1835 publicó un libro llamado “El hombre y el desarrollo de las facultades humanas: Ensayo sobre física social”, en el que establece la curva antropométrica de distribución de la población belga y propone que el peso corporal debe ser corregido en función de la estatura (kg/m^2). Hoy en día este índice de Quételet es conocido como índice de masa corporal (IMC) y es utilizado mundialmente para la medición de la obesidad en estudios epidemiológicos y clínicos.

La obesidad se define habitualmente por un aumento de la cantidad de tejido adiposo corporal en relación a los estándares considerados normales para la edad, talla y complexión del individuo. A pesar de que la obesidad hoy en día figura dentro de la clasificación internacional de enfermedades, en un principio no estaba considerada como tal, provocando que en 1999 se firmara la declaración de Milán, en la que presidentes de las 24 sociedades científicas europeas de obesidad, hicieron un llamamiento a los gobiernos y agentes de salud para que reconociesen que la obesidad constituye una importante causa de morbilidad, de discapacidad y de mortalidad prematura, suponiendo una enorme carga social y económica a las comunidades europeas e instando a iniciar inmediatamente el desarrollo de estrategias para actuar sobre la misma.

La comunidad científica, por tanto, está preocupada con el aumento del peso registrado en la población infanto/juvenil (Styne, 2001, Silva, Malina, 2003), dado que la incidencia de obesidad en la infancia está aumentando en todo el mundo. La IOTF (International Obesity Task Force), en un informe de Junio de 2005, estima que actualmente 550.000 jóvenes europeos pueden padecer el síndrome metabólico.

En el año 2010 la Organización Mundial de la Salud (OMS) da a conocer un informe en el cual se calcula que hay 42 millones de niños con sobrepeso en todo el mundo, de los que cerca de 35 millones viven en países en desarrollo. Según la última Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (Ensin 2010), uno de cada seis niños y adolescentes presenta sobrepeso u obesidad.

Teniendo en cuenta esta situación y que los jóvenes de nuestra institución no están ajenos a esta problemática mundial, desde el área de educación física se pretende desarrollar un proyecto de aula, en el cual los educandos ejecuten ejercicios y actividades teórico- prácticas que les ayude a adoptar estilos y hábitos de vida saludable, y por ende ser personas sanas y que se desenvuelvan de una manera más eficiente y eficaz en un contexto determinado.

2. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA:

La presencia de obesidad entre la población infantil y juvenil, es un problema que va en aumento en países de todo el mundo. Su desarrollo obedece a factores de tipo genético y a aquellos relacionados con el estilo de vida, entre los que se destaca los hábitos incorrectos al alimentarse y el sedentarismo. Los niños durante la etapa escolar, realizan poco ejercicio, ya que destinan la mayor parte de su tiempo a actividades sedentarias como ver la televisión, chatear en computadores y celulares o a los videojuegos, lo que los hace personas tecnofílicas altamente vulnerables a desarrollar obesidad.

Estos estilos de vida inapropiados no son ajenos a la Institución Educativa La Esperanza, ya que se ha observado en muchos de los estudiantes problemas de sobrepeso, apatía hacia la actividad física y una gran adicción a la tecnología (tecnofilia); lo que genera que estas personas con el tiempo vayan desarrollando diferentes enfermedades como: baja autoestima, enfermedades cardiovasculares, diabetes de tipo II, concentraciones anormales de grasa en sangre, síndrome metabólico, osteoartritis, apnea de sueño, entre otras. Además, las personas que llevan una vida sedentaria tienen una mayor tendencia hacia el desánimo, tienen una frecuente sensación de malestar y suelen tener una baja resistencia al cansancio, sintiéndose frecuentemente fatigados y con baja resistencia a las distintas actividades que desarrollan en su vida cotidiana.

Es por esto que desde el área de educación física y con el ánimo de contrarrestar esta problemática, se pretende crear estrategias metodológicas que contribuyan a educar a nuestros estudiantes desde la temprana edad en hábitos de vida saludable, ya que esta es la medida preventiva más eficaz para mejorar la condición de salud tanto física como mental a lo largo de toda su vida, y cumplir con el objetivo de vivir más y vivir mejor.

3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA:

¿Cómo los hábitos de vida saludable contribuyen al mantenimiento y mejoramiento de la condición física de los estudiantes de la Institución Educativa La Esperanza?

4. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO:

El proyecto de “Actividad Física y Salud” de la Institución Educativa La Esperanza es de gran importancia, ya que múltiples estudios han demostrado que la actividad física en los niños y jóvenes contribuye a los procesos de desarrollo y maduración de su potencial genético. La actividad deportiva entendida como juego o actividad lúdica que implique movimiento, mejora significativamente las funciones cardiovasculares y contribuye a una adecuada maduración del sistema músculo-esquelético y de sus habilidades psicomotoras.

La actividad física regular, acompañada de una dieta equilibrada, va a contribuir a la regulación del peso corporal, evitando la aparición de obesidad, tanto en la infancia como en la vida adulta (el 80% de los adultos obesos han sido niños obesos). También va a ayudar a la prevención de las enfermedades degenerativas como la arteriosclerosis, estrechamente relacionada con las enfermedades cardiovasculares.

En el niño un entrenamiento regular produce beneficios en las habilidades motoras y cognitivas, siendo beneficioso también para sus relaciones personales y en el grupo social que le rodea, aprendiendo a integrarse y obtener no solo bienestar físico sino también psicológico. Todos los beneficios que se obtienen de una vida activa son especialmente significativos a partir de la pubertad.

Es por esto que el área de educación física se compromete en brindar todo el conocimiento teórico-práctico a los estudiantes, para que adquieran hábitos de vida saludables y puedan vivir una vida sana y segura. Buscando estrategias para que interioricen esta información y la pongan en práctica a lo largo de su existencia, puesto que el aprendizaje es un proceso que dura toda la vida.

5. OBJETIVOS:

5.1. OBJETIVO GENERAL:

- Brindar a los alumnos, en el contexto de sus intereses, necesidades de salud, derechos, deberes y responsabilidades individuales y sociales, a través del conocimiento, valoración, expresión y desarrollo de la dimensión corporal, la dimensión lúdica y la enseñanza de la diversidad de prácticas culturales de la actividad física.
- Ejecutar diferentes actividades teórico-prácticas que ayuden a mejorar la condición física y mental de todos los estudiantes de La Institución Educativa La Esperanza.

5.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Concientizar a los estudiantes de La Institución Educativa La Esperanza sobre la importancia de los buenos hábitos de vida saludable, que ayudan al mantenimiento y mejoramiento de la salud.
- Elaborar un plan de entrenamiento para el fortalecimiento físico de los estudiantes de La Institución Educativa La Esperanza con el fin de mejorar paulatinamente su desempeño en cada una de las clases y/o labores de la vida cotidiana.
- Desarrollar diferentes actividades de tipo aeróbico que ayuden a combatir el sobrepeso de algunos de los estudiantes de La Institución Educativa La Esperanza.
- Contribuir al desarrollo de procesos formativos del ser humano, la organización del tiempo y el espacio, la interacción social, cultivo y expresión del cuerpo y la experiencia lúdica y recreativa.
- Adquirir hábitos de movimiento que respondan a las necesidades del trabajo físico requeridas para mantenimiento y mejoramiento de la salud y superación de las tensiones de la vida moderna.
- Participar en actividades físicas, deportivas y recreativas en forma individual y comunitaria, utilizando positivamente el tiempo libre, para contribuir al desarrollo social del país, resaltando los valores para afianzar la identidad y el nacionalismo.
- Valorar la importancia de la práctica de actividades físicas, lúdicas y deportivas como medio de prevención de múltiples flagelos de la sociedad y utilización adecuada del tiempo libre.
- Ejecutar actividades físicas secuenciales de acuerdo a su edad y a sus capacidades físicas.
- Mejorar las relaciones interpersonales y la convivencia ciudadana, utilizando la educación física y el deporte como medios importantes para lograrlo.
- Mejorar a través de actividades físicas la maduración psicomotora; básica para el desarrollo de los procesos mentales.
- Desarrollar las cualidades físicas, habilidades y destrezas para aplicarlas a la vida, a las actividades deportivas y artísticas.
- Crear espacios deportivos y recreativos que apunten a la convivencia ciudadana, para desarrollar valores como la solidaridad, el respeto, la concertación, la equidad de género, el liderazgo, etc. Con el fin de crear iniciativas de paz y convivencia.

- Mejorar por medio de la práctica de actividades físicas, la capacidad motora básica para el desarrollo de procesos de crecimiento físico, conocimiento, personalidad e interacciones sociales.
- Adquirir las condiciones físicas necesarias para un mejor desempeño en la vida diaria.
- Lograr la formación de hábitos para la práctica diaria de la actividad física organizada y metódica.

6. MARCO TEÓRICO.

6.1. La educación física:

El hombre se mueve por naturaleza, el movimiento es inherente al individuo. Pero es así mismo un elemento básico y susceptible de ser mejorado; con el trabajo diario o mejor con un programa de afianzamiento lograremos que éste sea realizado en forma armónica y eficaz. Es aquí donde la Educación física entra a ejecutar dicho proceso, la Educación física se encarga entonces de cambiar conceptos, técnicas, realidades y hacer consciente al individuo de su realidad corpórea y de permitir nuevas posibilidades de moverse y de interactuar con los demás y con el entorno.

El concepto de Educación física se ha construido considerando sus relaciones con la concepción dominante del cuerpo en un momento histórico dado, resaltando que es una práctica social y un derecho del ser humano que la fundamentan como un proceso de formación permanente, personal, cultural y social a través de la actividad física, recreativa y deportiva para contribuir al desarrollo del ser humano en la multiplicidad de sus dimensiones.

Según la ley, la función de la educación es social, acorde con las necesidades e intereses como persona, como familia y como sociedad. La educación es un proceso formativo permanente, personal, cultural y social, haciendo que la tarea del educador sea primordial en el desarrollo de un programa que induzca al estudiante a la práctica de la Educación física, la recreación y el deporte de una manera integral, con el fin de proporcionar un buen desarrollo físico, psíquico, emocional y por ende una mejor calidad de vida.

La educación es un proceso de formación para el individuo, condición que implica el ser en su totalidad y que por tanto incluye la educación del movimiento, porque podemos decir que “La educación es mucho más que Educación física, pero es muy poco sin ella”.

La educación física en el preescolar y en la enseñanza de la escuela primaria y secundaria, debe proporcionar a los niños las oportunidades que posibiliten y contribuyan al desarrollo secuencial y organizado de su comportamiento motor. Se entiende esto, como la posibilidad de establecer una organización y sistematización de los objetivos, contenidos y procesos que puedan atender adecuadamente las necesidades del alumno.

La educación física presenta para su tratamiento y práctica, procesos que apuntan al mejor desarrollo de la base biológica, de la madurez emocional, de la confianza y seguridad en sí mismo, de las capacidades de autodominio: sentir, pensar, actuar y crear libremente; ayuda a direccionar comportamientos negativos; cultiva la voluntad para llegar inclusive a romper el atavismo y el tradicionalismo.

6.2. La Educación física entendida como:

En la concepción que se tiene sobre la Educación Física, podemos entenderla en diferentes ámbitos que abarcan las esferas de la persona y que contribuyen a una mejor interpretación de los propósitos, fines y alcances de la asignatura. Podemos entenderla entonces como:

- a- “Una práctica social y cultural, es inherente a la naturaleza humana para la supervivencia, adaptación, desenvolvimiento y transformación de las condiciones de vida en una interacción inseparable con el medio, a través del movimiento corporal y sus múltiples manifestaciones. En esa interacción se producen prácticas, técnicas y usos del cuerpo, formas de vida, convivencia y organización social, determinadas por las características de cada cultura.
- b- Disciplina del conocimiento, es objeto de reflexión, sistematización e investigación desde diferentes enfoques orientados a su explicación, comprensión, experimentación y formas de aplicación en función del ser humano. Desde esta perspectiva orienta la acción educativa y las relaciones con las demás disciplinas y las necesidades del contexto.
- c- Disciplina pedagógica, asume una tarea de formación personal y social de tal naturaleza que el alcance de sus logros es caracterizado por la visión desde la cual se establezcan relaciones e interrelaciones en distintos campos del desenvolvimiento del ser humano, sus formas de movimiento y expresión, las significaciones de la acción y su sentido”.
- d- Derecho fundamental, está incluida en la ley 115 de 1994 (ley de Educación), en la ley 181 de 1995 (ley del deporte) y en la constitución política. Aquí se fundamenta e incluimos algunos artículos que a nuestro juicio contemplan la importancia de la Educación Física en el desarrollo integral de la persona.

6.3. Evolución histórica de la Educación física escolar

En nuestro país los cambios sociales y culturales han incidido de una manera directa en el desarrollo y evolución de la educación, marcado en su mayoría por otros países que han investigado y profundizado en el área.

La educación física ha sido orientada, a través de la historia, por objetivos diversos según los intereses de los políticos de turno, lo cual le ha obstaculizado en gran medida sin que hasta ahora haya habido verdaderos procesos de desarrollo que le permitan ocupar el verdadero lugar que merece en el currículo escolar. Igualmente quienes la han servido han sido inferiores al compromiso adquirido y sólo se han remitido a vivir de ella y no a proyectarla en sus verdaderas dimensiones y posibilidades en su papel fundamental en el desarrollo integral del ser humano.

Con el nacimiento de la Colonia su papel fue lograr a través de juegos que los indígenas recuperaran el vigor, la alegría, la salud y la capacidad de trabajo.

A comienzos de la República su misión fue preparar a los escolares física y militarmente para defender al país en caso de un intento de reconquista de España.

El concepto de educación física estaba muy ligado al de la vida diaria e integrado al de la filosofía general de la vida; relacionado con la moral necesaria para la construcción de la nación y una formación militar e identidad con la patria naciente.

En el año de 1844 Mariano Ospina Rodríguez legisla por primera vez en actividades gimnásticas, teniendo en cuenta la edad y la fuerza de los niños. Igualmente ellos deben ser un medio de recreo y no obligación y serán presididos por el director; que debe impedir que los niños se estropeen y se ofendan.

En el año de 1871 a la educación física se le entrega el cuerpo como objeto de adiestramiento "se define la educación física como una rama de la educación que tiene por objeto esencial formar los diferentes órganos del cuerpo".

Incluyendo la instrucción militar a la par con la formación del cuerpo y el espíritu. Las continuas guerras que le tocaba vivir al país hacían que la educación física siempre estuviera ligada a lo militar.

En esta época se aprecia una política centrada en el cuerpo cuya instrucción va a ser fundamental de la personalidad del ciudadano.

A través de la ley 92 del 13 de noviembre de 1888 se reorganiza la instrucción pública, ordenándose la gimnasia como área obligatoria de colegios y universidades públicas y privadas y se difunden manuales para orientarla.

El objeto de la educación física en las tres primeras décadas integró la moral, el orden y la higiene orientados por la iglesia, la nación y la salud pública. En esta época los médicos ejercieron una particular influencia sobre la educación.

Al finalizar la guerra de los mil días a la educación física se le asigna una misión centrada a promover el juego en la escuela activa y a servir de estrategia para el empleo del tiempo libre en las nuevas condiciones de urbanización y naciente industrialización del país.

En esta época se inicia una diferenciación entre los colegios privados y los públicos, en los colegios privados la orientación se basan en la higiene, disciplina y cuidado de su cuerpo a través de la gimnasia. Los colegios privados dirigidos por los hermanos cristianos y la comunidad salesiana, por un lado y los regentados por particulares la orientaron hacia la práctica de los deportes como actividad casi exclusiva de los aristócratas de la ciudad de Bogotá.

En el año 1920 la gimnasia europea tiene una gran influencia en la educación física colombiana, las revistas gimnásticas son acontecimientos de gran importancia cívica.

Igualmente la moral, lo espiritual y la medicina mediante evaluaciones antropométricas señalan el derrotero de los test como característica de la evaluación.

6.4. La Ley 80 de 1925 adopta la Educación Física como política de Estado:

El progreso de las ciencias biológicas coloca a la educación física como factor importante en el progreso de los pueblos y en el bienestar y felicidad de los individuos.

La Ley 80 tuvo como base a la legislación uruguaya, marcando una etapa de cambio con la asesoría extranjera, especialmente alemana, en el año de 1926 el gobierno contrata al alemán Hans Huber quien luego de dictar capacitaciones y clases de gimnasia es incorporado como profesor de educación física en el Instituto Pedagógico Nacional encargado de la formación de maestras que posteriormente reproducen los programas en los seis años de educación con dos horas semanales mediante ejercicios de gimnasia corporal, ejercicios de gimnasia con aparatos, deportes, juegos, ejercicios de andar, saltar, correr, natación y paseos

6.5. Referencias socioculturales

La sociedad colombiana atraviesa una etapa de transformaciones en todos sus campos, afectados por factores externos e internos de contradicciones políticas, desigualdades sociales, violencia,

destrucción de vidas humanas y recursos naturales, concentración de la riqueza, desarrollo tecnológico y cambios del conocimiento que están transformando abruptamente los proyectos, los modos de vida y los valores. En este contexto general se despliega la creatividad, se despiertan solidaridades y hay interés hacia la educación como espacio de desarrollo humano y social en el que la educación física toma cada vez mayor importancia.

Así el momento actual demanda una reestructuración teórico – práctica de la Educación Física que tenga en cuenta “no solamente el conocimiento de las técnicas de aprendizaje de las actividades deportivas, sino el conocimiento de tales actividades como realidades sociales, culturales, económicas, en síntesis como realidades antropológicas”

6.6. Sociedad, cultura y Educación física

Investigaciones realizadas por diferentes autores encuentran que todas las culturas a través de la historia han desarrollado prácticas semejantes a las actividades deportivas y recreativas actuales, que el movimiento corporal desempeña una función esencial en la evolución del hombre, en su relación con el medio y en el desarrollo cerebral y que el juego es el elemento fundamental de la cultura.

Los autores alemanes han dedicado su investigación al estudio del deporte como fenómeno cultural del movimiento, característico de las sociedades modernas.

Se puede afirmar que las actividades corporales han ganado divulgación y legalidad tanto en la sociedad, en general como en las instituciones encargadas de su desarrollo, entre estas, el estado, la escuela y la familia, se observa como han pasado, especialmente en nuestro contexto, de ser una actividad en muchos casos desconocida a una actividad, de alguna manera, imprescindible para la vida.

En el juego y sus manifestaciones que se consideran como fundamento y factor de la cultura, se producen profundas transformaciones. Son múltiples sus variaciones, sus usos reales y virtuales, sus énfasis y esquematizaciones. El juego es tema de interés en las discusiones sobre pedagogía y educación, libertad, ética y política, espectáculo, uso del tiempo y el espacio, estrategias de paz y convivencia. La recreación se reconoce como una necesidad vital, como derecho y como ámbito de experiencia personal y social;

Las prácticas corporales son espectáculo y mercado, pero también formas de expresión, de encuentro e intercambios. Prácticas de riesgo, deportes extremos. Multiplicación de espectáculo por los medios de comunicación en donde se difunden, se proyectan y desde donde cautivan o aplastan al televidente. Empleo político e ideológico del espectáculo que neutraliza la atención, que distrae, que unifica para controlar. El proceso de construcción cultural desde la Educación Física no puede actuar al margen de estos y otros fenómenos mundiales, como el deporte y la utilización del tiempo libre, que se desarrolla conforme a múltiples perspectivas e intereses entre los cuales se hace dominante el deporte, espectáculo y consecuencias ideológicas, políticas y sociológicas al servicio de la sociedad de consumo.

Esta diversidad demuestra la función esencial y las determinaciones sociales sobre la educación física y su posibilidad de intervención en la formación de cultura y sociedad.

Dentro de los procesos de cambio que demanda la sociedad Colombiana está la necesidad de construir una sociedad democrática, digna y justa, y la recuperación del potencial de los seres humanos como autores y actores de las manifestaciones de la cultura. En esta construimos la

educación física juega un papel fundamental ya que en sus practica se evidencian procesos de participación y organización.}

6.7. Tendencias de la Educación física

A nivel de práctica escolar:

- Énfasis en la enseñanza y práctica del deporte y la condición física.
- Énfasis en las actividades recreativas y tiempo libre.
- Énfasis en la psicomotricidad.
- Énfasis en la estética corporal, el mantenimiento de la forma y la salud.
- Énfasis en la expresión corporal, danzas y representaciones artísticas.

7. FINES DE LA EDUCACIÓN:

7.1. Ley 115 de Febrero 8 de 1994:

Por la cual se expide la ley general de educación.

El congreso de la república de Colombia

Decreta:

Título i

Disposiciones Preliminares

ARTÍCULO 1o. Objeto de la ley. La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes.

La presente Ley señala las normas generales para regular el Servicio Público de la Educación que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad. Se fundamenta en los principios de la Constitución Política sobre el derecho a la educación que tiene toda persona, en las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra y en su carácter de servicio público.

De conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, define y desarrolla la organización y la prestación de la educación formal en sus niveles preescolar, básica (primaria y secundaria) y media, no formal e informal, dirigida a niños y jóvenes en edad escolar, a adultos, a campesinos, a grupos étnicos, a personas con limitaciones físicas, sensoriales y psíquicas, con capacidades excepcionales, y a personas que requieran rehabilitación social.

ARTICULO 13. Objetivos comunes de todos los niveles. Es objetivo primordial de todos y cada uno de los niveles educativos el desarrollo integral de los educandos mediante acciones estructuradas encaminadas a:

a) Formar la personalidad y la capacidad de asumir con responsabilidad y autonomía sus derechos y deberes;

b) Proporcionar una sólida formación ética y moral, y fomentar la práctica del respeto a los derechos humanos;

d) Desarrollar una sana sexualidad que promueva el conocimiento de sí mismo y la autoestima, la construcción de la identidad sexual dentro del respeto por la equidad de los sexos, la afectividad, el respeto mutuo y prepararse para una vida familiar armónica y responsable;

ARTICULO 20. Objetivos generales de la educación básica. Son objetivos generales de la educación básica:

a) Propiciar una formación general mediante el acceso, de manera crítica y creativa, al conocimiento científico, tecnológico, artístico y humanístico y de sus relaciones con la vida social y con la naturaleza, de manera tal que prepare al educando para los niveles superiores del proceso educativo y para su vinculación con la sociedad y el trabajo;

f) Propiciar la formación social, ética, moral y demás valores del desarrollo humano.

ARTICULO 21. Objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de primaria. Los cinco (5) primeros grados de la educación básica que constituyen el ciclo de primaria, tendrán como objetivos específicos los siguientes:

h) La valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente;

i) El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico;

j) La formación para la participación y organización infantil y la utilización adecuada del tiempo libre;

k) El desarrollo de valores civiles, éticos y morales, de organización social y de convivencia humana;

ñ) La adquisición de habilidades para desempeñarse con autonomía en la sociedad.

ARTICULO 22. Objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de secundaria. Los cuatro (4) grados subsiguientes de la educación básica que constituyen el ciclo de secundaria, tendrán como objetivos específicos los siguientes:

m) La valoración de la salud y de los hábitos relacionados con ella;

ñ) La educación física y la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.

ARTICULO 46. Integración con el servicio educativo. La educación para personas con limitaciones físicas, sensoriales, psíquicas, cognoscitivas, emocionales o con capacidades intelectuales excepcionales, es parte integrante del servicio público educativo.

Los establecimientos educativos organizarán directamente o mediante convenio, acciones pedagógicas y terapéuticas que permitan el proceso de integración académica y social de dichos educandos.

7.2. Ley 181 de 1995 (Ley del deporte):

"Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional del deporte".

(Nota: Modificada en lo pertinente por la Ley 344 de 1996 artículo 44)

El Congreso de Colombia,

DECRETA:

TÍTULO I

Disposiciones preliminares

ART. 1°—Los objetivos generales de la presente ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

ART. 2°—El objetivo especial de la presente ley, es la creación del sistema nacional del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

ART. 3°—Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, el Estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores:

Objetivos generales y rectores de la ley

1. Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles.
4. Formular y ejecutar programas especiales para la educación física, deporte, y recreación de las personas con discapacidades físicas, síquicas, sensoriales, de la tercera edad y de los sectores sociales más necesitados creando más facilidades y oportunidades para la práctica del deporte, de la educación física y la recreación.
5. Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados.
7. Ordenar y difundir el conocimiento y la enseñanza del deporte y la recreación y, fomentar las escuelas deportivas para la formación y perfeccionamiento de los practicantes y cuidar la práctica deportiva en la edad escolar, su continuidad y eficiencia.
14. Favorecer las manifestaciones del deporte y la recreación en las expresiones culturales, folclóricas o tradicionales y en las fiestas típicas, arraigadas en el territorio nacional, y en todos aquellos actos que creen conciencia del deporte y reafirmen la identidad nacional.
15. Compilar, suministrar y difundir la información y documentación relativas a la educación física, el deporte y la recreación y en especial, las relacionadas con los resultados de las investigaciones y los estudios sobre programas, experiencias técnicas y científicas referidas a aquéllas.

17. Contribuir al desarrollo de la educación familiar, escolar y extraescolar de la niñez y de la juventud para que utilicen el tiempo libre, el deporte, y la recreación como elementos fundamentales en su proceso de formación integral tanto en lo personal como en lo comunitario.

ART. 4°—Derecho social. El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social, bajo los siguientes principios:

Universalidad. Todos los habitantes del territorio nacional tienen derecho a la práctica del deporte y la recreación y al aprovechamiento del tiempo libre.

Participación comunitaria. La comunidad tiene derecho a participar en los procesos de concertación, control y vigilancia de la gestión estatal en la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.

Participación ciudadana. Es deber de todos los ciudadanos propender la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, de manera individual, familiar y comunitaria.

Integración funcional. Las entidades públicas o privadas dedicadas al fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, concurrirán de manera armónica y concertada al cumplimiento de sus fines, mediante la integración de funciones, acciones y recursos, en los términos establecidos en la presente ley.

Democratización. El Estado garantizará la participación democrática de sus habitantes para organizar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, sin discriminación alguna de raza, credo, condición o sexo.

Ética deportiva. La práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, preservará la sana competición, pundonor y respeto a las normas y reglamentos de tales actividades. Los organismos deportivos y los participantes en las distintas prácticas deportivas deben acoger los regímenes disciplinarios que le sean propios, sin perjuicio de las responsabilidades legales pertinentes.

ART. 10. Entiéndase por Educación Física la disciplina científica cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos con sujeción a lo dispuesto en la Ley 115 de 1994.

ART. 11. Corresponde al Ministerio de Educación Nacional, la responsabilidad de dirigir, orientar, capacitar y controlar el desarrollo de los currículos del área de educación física de los niveles de preescolar, básica primaria, educación secundaria e instituciones escolares especializadas para personas con discapacidades físicas, síquicas y sensoriales, y determinar las estrategias de capacitación y perfeccionamiento profesional del recurso humano.

ART. 18. Los establecimientos que ofrezcan el servicio de educación por niveles y grados contarán con infraestructura para el desarrollo de actividades deportivas y recreativas, en cumplimiento del artículo 141 de la Ley 115 de 1994.

El Instituto Colombiano del Deporte, además de la asesoría técnica que le sea requerida, podrá cofinanciar las estructuras de carácter deportivo, así como determinar los criterios para su adecuada y racional utilización con fines de fomento deportivo y participación comunitaria.

ART. 47. El sistema nacional del deporte tiene como objetivo generar y brindar a la comunidad oportunidades de participación en procesos de iniciación, formación, fomento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, como contribución al desarrollo integral del individuo y a la creación de una cultura física para el mejoramiento de la calidad de vida de los colombianos.

ART. 58. El fomento, la planificación, la organización, la coordinación, la ejecución, la implantación, la vigilancia y el control de la actividad del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física constituyen una función del Estado que ejercerá el Ministerio de Educación Nacional por conducto del Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes.

Y se fundamenta también en la Constitución política de Colombia de 1991:

ARTÍCULO 52. MODIFICADO POR EL ARTICULO 1° DEL ACTO LEGISLATIVO 2 DE 2002

El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano.

El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social.

Se reconoce el derecho a todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre.

El estado fomentará estas actividades e inspeccionará las organizaciones deportivas, cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

ARTICULO 67. La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y los demás bienes y valores de la cultura.

Desde esta perspectiva la concepción curricular busca responder al para que de la Educación Física según unos propósitos contenidos en los fines y objetivos de la educación y la Constitución Política colombiana; analizar los referentes socio- culturales en que está inscrita; conocer el tipo de estudiante que pretende formar, afrontar el reto de definir qué tipos de procesos desarrolla la educación física, cuáles son las competencias que fundamenta en el estudiante, qué prácticas culturales y conocimientos enseña; cómo investiga, diseña, organiza los planes y programas, cómo realiza la evaluación y cuáles son las exigencias que hace al educador.

Planteamos entonces que la Educación Física tiene unos propósitos generales que propenden por el desarrollo y la formación integral del ser y que deben ser generales y universales.

A continuación se enuncian los propósitos de la Educación Física:

a- Aportar a los actores del proceso educativo, en el contexto de sus intereses, necesidades de salud, derechos, deberes y responsabilidades individuales y sociales, a través del conocimiento, valoración, expresión y desarrollo de la dimensión corporal, la dimensión lúdica y la enseñanza de la diversidad de prácticas culturales de la actividad física.

b- Orientar una educación física que reconozca su desarrollo histórico y responda a las exigencias de la educación, la cultura y la sociedad, en las condiciones actuales.

c- Generar prácticas sociales de la cultura física como el deporte, el uso creativo del tiempo libre, la recreación, el uso del espacio público, la lúdica, la salud, la estética y el medio ambiente interrelacionados con diferentes áreas del conocimiento, que respondan a la diversidad en un marco de unidad nacional.

d- Promover acciones que ayuden a transformar las concepciones y prácticas de la educación física, la dinámica de cambio de la escuela y la construcción de los Proyectos Educativos Institucionales.

e- Impulsar una nueva didáctica pertinente a los procesos formativos; que sea investigativa, participativa y generadora de proyectos creativos.

f- Orientar el establecimiento de las condiciones educativas que permitan los cambios requeridos en los ambientes de participación y organización de materiales, espacios físicos, tiempos y equipos adecuados y necesarios para el mejoramiento cualitativo de la educación física.

g- Orientar para que se asuma la investigación como actitud y proceso cotidianos y permanentes del trabajo curricular, como estrategia pedagógica para que el área responda a las necesidades actuales del desarrollo pleno de la personalidad.

Para estructurar y articular todo lo concerniente al proceso de enseñanza-aprendizaje es necesario tener claridad en los conceptos de estándares y lineamientos.

Los lineamientos curriculares aportan elementos conceptuales para constituir el núcleo común del currículo de todas las instituciones educativas, fundamentar los desarrollos educativos hacia los cuales pueden avanzar y generar cambios culturales y sociales.

(Resolución 2343 de 1996)

El reto inicial de los lineamientos curriculares es cómo pensar, hacer y enseñar una educación física que dé respuesta a los factores que intervienen en su realización, en donde se relacionan e interactúan el saber disciplinar, el contexto sociocultural y el sujeto, a través de prácticas pedagógicas orientadas a la formación personal y social afirmada en una reflexión sobre lo que ha sido, un análisis de la situación actual y una exploración de perspectivas y compromisos hacia el deber ser de esta área educativa fundamental.

La Educación física en más de un siglo de presencia en la escuela y la sociedad colombiana, ha construido imaginarios, prácticas, conceptos, organizaciones, modelos de enseñanza y aprendizaje que hoy se transforman en un contexto de globalización, diversidad, desarrollo tecnológico y tradición; diversidad del conocimiento y de nuevas sensibilidades; búsqueda de libertad individual y cultura democrática que influyen la perspectiva curricular hacia la atención de nuevas competencias humanas y apertura a una nueva visión del ser humano y de nación. La formación del ser humano no queda en manos exclusivas de la familia y la escuela bajo preceptos culturales prefigurados, sino que irrumpen nuevos fenómenos comunicativos, nuevos lenguajes que se superponen a las pautas de desarrollo tradicionales y hacen más complejos y diversos los aprendizajes y los sistemas de enseñanza.

El saber de la educación física, entonces, se pone en cuestionamiento y se buscan nuevos fundamentos capaces de responder y orientar su papel respecto a las exigencias de intervenir críticamente en un modelo social y en la formación humana. Así, el currículo se constituye en un proceso de interpretación, comprensión y organización de culturas para afrontar una realidad múltiple y compleja, a través de un diseño técnico de preceptos educativos y disciplinares, base de un proyecto de construcción social y desarrollo del conocimiento y carta de orientación de la acción pedagógica escolar.

En esta perspectiva existen diversos puntos de vista sobre el sentido y el papel que deben cumplir los lineamientos curriculares, que se mueven entre la centralización, la autonomía institucional y la espontaneidad protagonizados por:

1- Quienes proponen un currículo básico nacional que sea aplicable, con algunos márgenes de flexibilidad, a las distintas regiones, dado que ello permitiría superar la dispersión y la improvisación que en muchos sectores se presenta de la educación física. La puesta en práctica de este currículo debe ser acompañada de un programa de capacitación, evaluación y estímulos profesionales.

2- Quienes proponen un currículo autónomo en cada institución, pues el profesor debe diseñar el currículo necesario a su marco cultural e institucional con lo cual se supere la centralización y la dependencia y se abra espacio a la innovación y la diversidad.

Las propuestas de no currículo pre-diseñado, para que su construcción se haga de acuerdo con las situaciones inmediatas y variables. El diálogo entre estos puntos de vista, permite adoptar criterios compartidos que entienden los lineamientos curriculares como las orientaciones conceptuales, pedagógicas y didácticas a partir de las cuales se integra nacionalmente la educación física y sirven de marco para que cada institución, en ejercicio de su autonomía, investigue, diseñe, ponga en práctica y evalúe el currículo.

8. OBJETIVOS COMUNES A TODOS LOS NIVELES:

La dimensión corporal evoluciona según la cultura y la sociedad en que se vive, se desarrolla y se expresa mediante relaciones y acciones que influyen mutuamente.

Es así como la relación que se perfila entre los objetivos de la educación física y los fines de la educación tienen gran sentido interpretativo porque ambos están encaminados con la formación integral del ser y formar un ser sensible, expresivo, reflexivo, crítico, capaz de transformar su entorno a través de la adquisición y apropiación de otros conocimientos y saberes que le ayuden a elevar su propio potencial humano que se proyecta de generación en generación.

Igualmente los objetivos generales marcan un desarrollo equilibrado del ser en todos sus aspectos comunicativos, cognitivos y psicoafectivos que van en busca de una proyección más humanizantes en relación con el lenguaje de su expresión corporal, que se genera en el desarrollo de las actividades. Para así lograr una excelente salud física y mental.

Es así como estos objetivos cada vez más posibilitan el desarrollo de otras competencias tales como la interpretación de la vida social, el análisis crítico y reflexivo y la creatividad para hacer uso del tiempo libre de tal manera sana logrando transformar el mundo.

De otro lado los conceptos generales que se dan dentro del área parten del lenguaje expresivo corporal, el manejo de los recursos del medio, la coordinación de la motricidad, la valoración de sus capacidades y habilidades en su dimensión personal.

Podría decirse que el desarrollo de las habilidades y destrezas de la expresión corporal posibilitan la adquisición de un conocimiento más significativo, más flexible, más aplicable a las necesidades del ser.

El área aporta a este objetivo en la autonomía que tienen los estudiantes para orientar y liderar una actividad en el desarrollo de una clase, igualmente para asumir sus responsabilidades en el cumplimiento de las normas de una actividad.

La Educación Física se identifica con este objetivo en aceptar la diferencia que hay entre los sexos permitiendo exista un respeto y valoración mutua; a través de la formación y la práctica de algunas disciplinas deportivas.

La Educación Física permite un trabajo con la persona orientándola a que sea profesional integral y capaz de afrontar con altura los inconvenientes que se le presenten a nivel personal o profesional.

9. CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Puntualidad y asistencia a las clases
- Actitud frente a las clases
- Llevar correctamente el uniforme
- Participación activa y esfuerzo
- Logro de competencias
- Proceso de aprendizajes
- Utilización de recursos
- Trabajo individual y grupal
- Progreso en habilidades y destrezas
- Responsabilidad y cumplimiento en las tareas asignadas
- Seguridad en la ejecución de los ejercicios propuestos
- Seguimiento de instrucciones
- Grado de superación
- Respeto a todos los miembros de la comunidad educativa.

Se pretende que la evaluación sea un proceso formativo y continuo, que permita visualizar las dificultades de cada alumno para retomarlas e intensificar las tareas específicas para superarlas; de igual manera puedan lograr los propósitos generales y los alumnos estarán satisfechos con la ejecución de sus movimientos y con el manejo y aplicación de conceptos teóricos de la Educación Física que le permitirán entender la relación entre ésta y el mantenimiento de la salud general.

La Francesco (2003) propone clasificar la evaluación en: evaluación diagnóstica, evaluación formativa y evaluación sumativa.

9.1. La evaluación diagnóstica:

Esta tiene como propósito determinar el estado general del estudiante antes de iniciar un proceso educativo determinado. Se pretende adquirir información básica sobre los niveles o grados de conocimiento respecto a las temáticas a tratar, de sus aptitudes relacionadas con los contenidos que se pretenden desarrollar.

9.2. La evaluación formativa:

Esta evaluación está centrada en la formación, por ello, lo que se pretende es acompañar al estudiante durante los procesos de aprendizaje, tratando de brindar una orientación respecto a los logros, los avances e incluso con relación a las dificultades que se puedan presentar en el camino.

9.3. La evaluación sumativa:

Esta evaluación consiste en la valoración sobre el alcance total de los objetivos propuestos para el proceso educativo, es decir, la tarea de la evaluación sumativa está referenciada a la corroboración y/o verificación de la obtención de los objetivos propuestos para un ciclo educativo o un proceso dado. Esta tiene como función determinar aspectos como la aprobación de cursos, asignaturas, etc.

La evaluación de los educandos tendrá un carácter integral, donde la Educación Física sea entendida como un proceso. Será realizada, sistemática y continuada, expresada en los siguientes términos valorativos:

Conceptual: Expresa el conocimiento adquirido por los alumnos, en este se ubican las evaluaciones teóricas o prácticas.

Procedimental: Se ubican los talleres, consultas, trabajos grupales debidamente sustentados, además se tendrá como aspecto relevante el trabajo de campo.

Actitudinal: Comprende la participación, comportamiento, grado de superación, respeto con el otro, sentimientos y emociones, la responsabilidad en la asignatura, la autoevaluación y la coevaluación.

9.4. Instrumentos:

- Observación directa.
- Planillas de control.
- Talleres y consultas.
- Evaluaciones.
- Trabajo practico.

10. MÉTODOS:

- Inductivo- deductivo.
- Demostración e imitación.
- Solución de problemas, preguntas y respuestas progresivas.
- Tareas definidas, Tareas no definidas y Tareas Semidefinidas.

Se pretende que el alumno trabaje con interés y motivación de acuerdo con su etapa de maduración, se necesita colaboración y producción intelectual, reflexión sobre el ejercicio y su transformación en movimiento armónico y eficaz que muestre que dicho individuo es capaz de realizar acciones complejas basadas en acciones simples hasta llegar a acciones más elaboradas, incluyendo la integración y aplicación de conceptos de otras áreas del aprendizaje.

10.1. Estrategias metodológicas

La intervención didáctica como tal cubre todos los aspectos relacionados con la participación del maestro en los procesos educativos y se concreta en el aula con una serie de interacciones que son definidas en tres categorías fundamentales a saber:

- Interacciones de carácter técnico: (Las técnicas de enseñanza)
- Interacciones de carácter organizativo: (Control de la actividad)
- Interacciones de carácter socio- afectivo: (Relaciones interpersonales)

Dentro de las estrategias metodológicas para la enseñanza tenemos:

- Metodología tradicional.
- Metodología que fomentan la individualización.
- Metodología que posibilita la participación del alumno en la enseñanza.
- Metodología que propicia la socialización.
- Metodología que permite la participación de los alumnos en la construcción del aprendizaje.
- Metodología que estimulan la creatividad.

11. Inclusión de estudiantes con NEE (Necesidades Educativas Especiales):

La inclusión es un proceso en el sentido de que la escuela tiene que ir buscando maneras más apropiadas para responder a la diversidad. Para ello, se requiere un estilo profesional en el que el profesorado genere creencias, actitudes y acciones positivas hacia las personas con discapacidad intelectual; son necesarios profesionales que reflexionan sobre sus propias prácticas inclusivas y que tracen objetivos para avanzar.

Sabiendo que desde el Modelo Pedagógico Institucional se aboga por el conocimiento del ser humano que se quiere formar y que la intención de la institución es apuntar al acompañamiento integral de los alumnos, se propone el modelo de adaptaciones curriculares como el elemento que posibilita la verdadera intervención pedagógica desde la comprensión de las particularidades, capacidades y necesidades de cada uno de los alumnos; para ello, se tienen en cuenta distintos tipos de adaptación:

Desde el Estándar: está indicada para los casos de estudiantes con compromisos cognitivos. Parte de una clasificación en el nivel y grado de acuerdo a sus capacidades.

Desde el indicador de desempeño (competencia): se adapta cuando desde el criterio del docente, el alumno puede alcanzar la competencia pero desde otro nivel de profundización en los contenidos. Puede ser planteado desde generalidades. Es un tipo de adaptación indicado para compromisos cognitivos o para dificultades específicas del aprendizaje.

Desde la evaluación: está indicado para aquellos casos en los que el alumno alcanza las competencias y logros planteados (adaptados o no) pero que sus particularidades impiden que dé cuenta de los aprendizajes bajo la estrategia evaluativa prevista por el área o el docente (p. ej: un alumno con dislexia, tiene mejor pronóstico en evaluaciones de tipo oral que de tipo escrito).

Desde la metodología: opera en las situaciones en las que se evidencia que ciertos ajustes en la forma de presentar la información permiten que los alumnos hagan una aprehensión más efectiva de los conceptos trabajados. Este tipo de adaptación responde a los presupuestos planteados desde la teoría del Diseño Universal para el Aprendizaje, entendiendo que múltiples formas de

presentar una información no sólo benefician a los alumnos con situaciones particulares sino que apoyan y profundizan el conocimiento de todo un grupo.

Desde el comportamiento: es el tipo de adaptación indicado para aquellas situaciones en las que hay un elemento de ubicación espacial o de comportamiento que debe tenerse presente durante la dinámica de clase, por ejemplo:

- Alumnos que deben ser ubicados en los primeros puestos.
- Señales para atraer la atención.
- Condiciones atenuantes ante manifestaciones de indisciplina o agresividad que no implican que se pase por alto la falta sino que se establezcan correctivos acordes y las debidas notificaciones a las familias.

Esta adaptación se presenta con mayor regularidad en los casos de alumnos con TDAH, déficits sensoriales y con cambios en su medicación (pueden manifestar conductas atípicas que se deben reportar a la familia para su respectivo control).

Para proceder a las adaptaciones curriculares, debe consultarse previamente la caracterización diagnóstica de cada alumno, aportada por la docente de apoyo, en la que se establecen las líneas generales del diagnóstico y las recomendaciones que desde el proceso de psicología se establecen para garantizar la asertividad en las propuestas de trabajo con los alumnos

Desde el área más concretamente desde la asignatura de Educación física se considera que las adaptaciones deben responder a la individualidad tanto de alumnos como de los docentes, teniendo en cuenta que condiciones como la motivación, las capacidades presentes en los grupos y la relación de empatía alumno – docente pueden influenciar la pertinencia o no de la adaptación. En términos generales, para efectos del área, los docentes deberán tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- Algunas de las adaptaciones que son proporcionadas a los estudiantes con barreras de aprendizaje desde la metodología son:
- Actividades que posean un nivel de intensidad y esfuerzo menor del indicado a los demás estudiantes, según el caso, un mayor acompañamiento en la actividad propuesta, programas de trabajo diferentes según las temáticas y dificultad presentada por el estudiante, además de un seguimiento continuo en su proceso de aprendizaje y adquisición de nuevas habilidades físico-corporales.

12. CRONOGRAMA:

El tiempo estipulado para desarrollar este proyecto es de 40 sesiones de clase, dividida en tres partes, correspondiente a los tres períodos académicos del año escolar.

En la primera parte del proyecto que corresponde a 13 sesiones (semanas) las actividades que se desarrollarán serán a nivel de acondicionamiento físico (test y ejercicios de preparación física); mientras que las otras dos partes (12 y 15 sesiones) serán enfocadas hacia la práctica de deportes como atletismo, voleibol, futbol de salón, beisbol, kickball, balonmano, baloncesto, entre otros.

13. RECURSOS:

- Recursos físicos o locativos: Placa deportiva, canchas aledañas a la institución, auditorio, aulas de clase, biblioteca, audiovisuales, patio salón, patio principal, rampas y corredores.

- Recursos humanos: Docentes de educación física, estudiantes y padres de familia.
- Recursos didácticos: Balones de baloncesto, balones de voleibol, balones de fútbol de salón, balones de balonmano, bates, conos, aros, bastones, cuerdas, pelotas de beisbol, pelotas de voleibol, pelotas de baloncesto, malla de voleibol, colchonetas, cronometro, pitos, entre otros.
- Recursos fungibles: Cuadernos, hojas de block, lapiceros, lápices, borrador, sacapuntas, colores, cartulina, entre otros.

14. ACTIVIDADES A DESARROLLAR:

La preparación física es una parte componente del proceso del entrenamiento deportivo que consiste en el desarrollo del potencial funcional del deportista y de sus cualidades físicas hasta los niveles más elevados posibles. Estas cualidades, o bien todas o bien algunas de ellas, se trabajan en función del deporte practicado, del sujeto que lo practica y de su grado de entrenamiento.

La preparación física es el conjunto de actividades físicas que preparan al deportista para la competición. Representan el aspecto físico del entrenamiento, con un fin eminentemente competitivo (no de mantenimiento) y con un carácter específico. Su finalidad es la mejora de las cualidades físicas del sujeto para un posterior rendimiento más elevado.

A la preparación física también se la conoce con los nombres de preparación condicional, porque desarrolla las capacidades condicionales, o acondicionamiento físico. Durante el primer tercio de este proyecto de aula, se van a desarrollar actividades como:

14.1. Actividades teóricas:

- Conceptos de preparación física.
- Necesidades de la preparación física.
- Objetivos de la preparación física.
- Capacidades condicionales.
- Conceptos y clasificación de cada una de las capacidades condicionales.
- Higiene postural y corporal.
- Pulso.
- Frecuencia cardiaca.
- Definición del calentamiento.
- Fases del calentamiento.
- La hidratación en el deporte.
- Actividad física y salud.
- Hábitos y estilos de vida saludable.
- Importancia de la actividad física en la vida cotidiana.
- Sedentarismo y obesidad.

14.2. Actividades prácticas:

- Ejercicios de velocidad de reacción.
- Salidas desde posiciones diversas
- Reacción ante estímulos diversos

- Reacción durante el movimiento
- Reacción a un objeto en movimiento
- Ejercicios de frecuencia de movimientos
- Ejercicios de stretching
- Ejercicios de flexibilidad estática de piernas
- Ejercicios de flexibilidad estática de tronco
- Ejercicios de flexibilidad estática de brazos
- Ejercicios de multisaltos
- Multisaltos verticales
- Multisaltos horizontales
- Multilanzamientos
- Lanzamientos con los brazos
- Lanzamientos con las piernas
- Fuerza resistencia
- Autocargas
- Trabajo en parejas
- Ejercicios de autocargas para los músculos de los brazos
- Ejercicios de autocargas para los músculos de las piernas
- Ejercicios de autocargas para los músculos del tronco
- Ejercicios en parejas para la musculatura de los brazos
- Ejercicios en parejas para la musculatura de las piernas
- Ejercicios en parejas para la musculatura del tronco
- Fuerza resistencia con balón medicinal
- Ejercicios de acondicionamiento muscular con balón medicinal
- Ejercicios de amplitud de movimientos
- Ejercicios de flexibilidad dinámica para piernas
- Ejercicios de flexibilidad dinámica para brazos
- Ejercicios de flexibilidad dinámica para tronco
- Ejercicios pliométricos
- Ejercicios isométricos
- Isometría hasta la fatiga
- Isometría máxima
- Isometría por el método estático – dinámico
- Ejercicios de resistencia por bloques
- Ejercicios de resistencia aeróbica
- Ejercicios de resistencia anaeróbica
- Ejercicios de calentamiento y estiramiento
- Ejercicios de vuelta a la calma
- Juegos lúdicos de aula

15. BIBLIOGRAFÍA Y CIBERGRAFÍA:

- Serie de lineamientos curriculares. Educación Física, recreación y deportes. Ministerio de Educación Nacional.
- Ley 115 de Febrero 8 de 1994. Ley de Educación.
- Ley 181 de 1995. Ley del deporte.

- Orientaciones pedagógicas para la Educación física, recreación y deportes. Ministerio de Educación Nacional, 2010.
- BLÁZQUEZ, Domingo. Enseñar por competencias en Educación Física.
- PÉREZ, Celso William. Perfil de competencias del profesor de Educación Física. Primer seminario de Didáctica de la Educación Física. 2010.
- POZO ROSADO, Pablo. Retos que el profesor de Educación Física debe plantearse desde la perspectiva de la salud. En: www.efdeportes.com.
- VANEGAS RODRIGUEZ, Ricardo, Voleibol 1001 ejercicios y juegos. Ed. Augusto Pila Teleña. e 1, Madrid, 1991.
- PROGRAMAS CURRICULARES DE EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE. MARCO GENERAL. Básica Secundaria y Media Vocacional República de Colombia M.E.N.
- SANCHEZ BAÑUELOS, Fernando, Bases para una Didáctica de la Ed. Física y el Deporte. Ed. Gymnos, Madrid. 1986.
- <http://www.cfieavila.com/WebSalud2004/ActividaFisica.html>
- <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v28n1/mgi05112.pdf>
- <http://www.efdeportes.com/efd144/el-sobrepeso-y-la-obesidad-en-edad-escolar.htm>
- <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>
- <http://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/obe/risk.html>
- <http://www.riojasalud.es/ciudadanos/catalogo-multimedia/pediatria/1951-habitos-saludables-en-la-infancia?showall=&start=1>