Dirección Xeral de Educación, Formación Profesional
e Innovación Educativa

Guía didáctica do alumnado de bacharelato semipresencial

Educación física

Ensinanza	**Bacharelato a distancia semipresencial**
Tipo de documento	**Guía do alumnado**
Curso	**1º**
Materias	**Comúns**
Nome da materia	**Educación física**
Autor/a ou autores:	**Carmen da Paz do Corral Gómez e Miguel Rodríguez**

Esta guía foi elaborada por:

- Carmen da Paz do Corral Gómez, profesora numeraria do IES San Clemente, Santiago de Compostela.
- Miguel Rodríguez; licenciado en Ciencias da actividade física e o deporte; Master en dirección e administración do deporte.

1.- INTRODUCIÓN XERAL

O ano 2004 foi declarado polo Parlamento Europeo como o Ano da Educación a Través do Deporte. Hoxe máis que nunca, o deporte, e a educación en principios e valores que a través del recibimos, cobra unha grande importancia. Non esquezas ademais que o ano 2004 é ano olímpico (Atenas 2004), no que o deporte alcanza o seu maior grao de universalidade e transcendencia social.

Na sociedade actual, o deporte e a actividade física alcanzaron os primeiros postos en presenza nos medios de comunicación, non só polo aspecto social do deporte senón tamén pola actual corrente do benestar e busca da saúde. A actividade física, os hábitos de vida e ocio saudables e o culto á imaxe corporal fan da nosa materia o eixe da acción principal dunha nova corrente humanista, na que o deporte e a cultura física van unidos ao progreso do home como ser humano e á mellora da súa calidade de vida.

Ten vostede nas súas mans a *Guía do alumnado* correspondente ao Caderno de Traballo da materia de Educación Física de 1º de Bacharelato semipresencial e a distancia. O citado caderno aborda, en forma de unidades de traballo, os contidos teórico-prácticos do Quentamento (Unidade 3); Condición física e saúde (unidade 4), A expresión e comunicación; a Danza aeróbica (unidade 5), e os Deportes colectivos: fútbol, baloncesto e voleibol (unidade 6).

As unidades de traballo 1 e 2 están destinadas á presentación do caderno de traballo (unidade 1) e á presentación das normas polas que se rexe a materia e a actitude que ante ela debe tomar (unidade 2). Estas dúas unidades de traballo teñen só carácter informativo. Da mesma forma, as unidades 5 e 6 deberá lelas para completar a súa formación, pero non son materia de avaliación.

Abordaremos na lectura do caderno de traballo os distintos contidos a través de tres dimensións diferentes, que son:

- **Dimensión teórica ou conceptual**: referida aos conceptos, principios e definicións que debe coñecer para dominar e sacarlle o máximo partido á materia.
- **Dimensión procedemental**: relativa á posta en práctica das distintas actividades propostas que lle proporcionarán a experiencia e os hábitos de vida necesarios para introducir o exercicio físico como unha norma máis de hixiene na súa vida.
- **Dimensión actitudinal**: con ela referímonos á actitude que debe mostrar e adoptar ante a súa saúde e os hábitos de vida saudables, desterrando todos aqueles usos que sexan prexudiciais para a saúde, tanto individual como colectiva.

2.- O LIBRO DE TEXTO: CADERNO DE TRABALLO

Para estudar esta materia deberá manexar o Caderno de Traballo no que está baseada esta guía:

- Educación Física 1º de Bachillerato
- Autores: Lourdes Galeano, Jesús Sánchez Gómez, Javier Arias Villanueva.
- Editorial: McGraw-Hill. ISBN 84 481 0402 1

2.1- Estrutura do libro (Caderno de traballo).

Cada unha das sesións de traballo nas que está dividido o caderno de traballo segue unha mesma orde o estrutura, que é a seguinte:

a. Obxectivos e presentación da unidade de traballo: o que pretendemos conseguir coa lectura e posta en práctica da unidade de traballo.
b. Desenvolvemento dos contidos.
c. Fichas de traballo/actividades a realizar en cada unidade.

Teña en conta que a nosa é unha materia eminentemente práctica. Ao estar desenvolvendo unha educación a distancia, máis que nunca debe responsabilizarse

pola súa propia formación, sendo consciente das súas propias necesidades e da importancia de realizar as sesións prácticas tal e como as marca o caderno de traballo.

2.2- Estrutura da guía do alumno.

Para axudarlle na comprensión dos contidos do caderno de traballo, elaboramos esta guía do alumno, da que debe axudarse para completar con éxito a súa formación. A presente guía está estruturada da seguinte forma:

I. Breve explicación dos contidos da unidade de traballo correspondente, ***desenvolvidos en bloques por avaliación.***
II. Criterios de avaliación: aquelas prestacións que son imprescindibles para obter unha boa formación en cada unidade de traballo ou avaliación.
III. Actividades de autoavaliación: actividades que poderá realizar para saber se asimilou os contidos de cada unidade de traballo. Estas actividades comprenden os contidos mínimos que debe aprender para superar a materia.
IV. Solucionario das actividades de autoavaliación: aquí atopará vostede dunha forma clara as respostas ás cuestiones suscitadas nas actividades de autoavaliación. Estas preguntas e respostas resumen os contidos xerais da materia, seleccionando aquelas de máis interese para a súa formación.

2.3- Tipos de actividades que vai atopar

Teóricas, prácticas e prácticas con medición de datos.

2.4- Distribución trimestral dos contidos

a. **1ª avaliación**: Comprende os contidos seguintes:
    a. O quentamento: páxinas 18, 19, 20, do caderno de traballo.
    b. Análise dos exercicios simples: dimensión anatómica, principais músculos do corpo humano, planos e eixes corporais; páxinas 25 a 35 do caderno de traballo.
    c. Nutrición e exercicio físico: páxinas 54 e 55 do libro do alumno.
    d. Prevención e actuación ante as lesións máis frecuentes na actividade física: páxinas 60 e 61 do caderno de traballo.
b. **2ª avaliación**: Comprende os seguintes contidos:
    a. As calidades físicas e os principais sistemas de adestramento: a resistencia; páxinas 63 e 64 do caderno de traballo.
    b. A forza; sistemas de adestramento: páxinas 66 e 67 do caderno de traballo.
    c. A velocidade: velocidade, flexibilidade, coordinación e equilibrio. Sistemas de adestramento. Páxinas 70, 71 e 72 do caderno de traballo.
c. **3ª avaliación**: Comprende os contidos seguintes:
    a. A medición da condición física: páxinas 73, 74, 75 do caderno de traballo
    b. Aspectos básicos da planificación do exercicio físico e do adestramento; páxinas 78 e 79 do caderno de traballo.
    c. Teoría e práctica das actividades de relaxación: páxinas 84, 85, 86 e 87 do caderno de traballo.
    d. Os hábitos de vida saudables: páxina 87 do caderno de traballo.

2.5-Avaliación da materia

Fixaranse os seguintes exames de avaliación:

1. Un exame de 5 preguntas en cada avaliación, sobre os contidos esenciais de dita avaliación.
2. Un exame final para aqueles que non superen a materia por avaliacións ou teñan que recuperar algunha.

- *1ª avaliación:*

O quentamento + condición física e saúde

UNIDADE DE TRABALLO Nº 3. – O QUENTAMENTO

- **Contidos:**

Un bo quentamento é primordial á hora de realizar calquera actividade física. Nesta unidade de traballo coñecerá as diferentes formas e fases que debe ter un quentamento xeral, e a súa aplicación específica en función da actividade a desenvolver. Así mesmo coñeceremos desde un punto de vista anatómico e mecánico o corpo humano, coas diferentes posibilidades de movemento.

- **Criterios de avaliación:**

Ao acabar esta sesión deberá ser quen de:

1. Coñecer a importancia de realizar un bo quentamento antes de realizar calquera actividade física.
2. Coñecer e identificar os factores que determinan un bo quentamento, e como inflúe na actividade posterior que imos desenvolver no mesmo.
3. Deseñar a planificación, elaboración e dirección dun quentamento xeral.
4. Coñecer a dimensión anatómica básica do corpo humano: segmentos, articulacións e principais músculos do corpo humano.
5. Coñecer os planos, eixes, e movementos corporais simples.
6. Analizar os exercicios simples desde o punto de vista mecánico e anatómico.

- **Actividades de autoavaliación.**

1. Por que é importante realizar un quentamento antes de realizar a práctica dun deporte ou actividade física?
2. Identifique os distintos factores que condicionan a elección de exercicios nun quentamento.
3. Que partes podemos distinguir nun quentamento?
4. Indique as partes que distinguimos na dimensión anatómica do corpo humano.
5. Cales son os músculos principais da coxa posterior?
6. Que movementos atopamos na mobilidade do membro superior?

UNIDADE DE TRABALLO Nº 4- CONDICIÓN FÍSICA E SAÚDE

- **Contidos:**

Nesta unidade traballaremos para esta primeira avaliación a base do desenvolvemento da condición física como fonte de saúde. Os contidos escollidos son a nutrición e o exercicio físico, e as principais lesións deportivas, a súa prevención e actuación.

- **Criterios de avaliación:**

Ao finalizar a avaliación seremos quen de:

1. Coñecer e distinguir as bases dunha dieta equilibrada.
2. Coñecer as distintas fontes de enerxía do organismo.
3. Coñecer os protocolos de actuación ante as lesións deportivas.

- **Actividades de autoavaliación.**

1. Estableza os valores medios dunha dieta equilibrada.
2. Cales son os principios inmediatos de fonte de enerxía para o ser humano?
3. Identifique as principais lesións na actividade deportiva.

2ª AVALIACIÓN.

CONDICIÓN FÍSICA E SAÚDE, AS CALIDADES FÍSICAS E OS PRINCIPAIS SISTEMAS DE ADESTRAMENTO

- **Contidos:**

Nesta segunda avaliación traballaremos sobre o texto desenvolvido na segunda parte da unidade de traballo nº 4: condición física e saúde. Nela descríbense as calidades físicas cos seus respectivos sistemas de traballo.

- **Criterios de avaliación:**

Ao finalizar esta avaliación seremos quen de:

1. Identificar as calidades físicas básicas.
2. Relacionar as calidades físicas básicas e os seus principais sistemas de adestramento.

- **Actividades de autoavaliación.**

1. Enumere as capacidades físicas básicas. Sabes cales son as capacidades físicas derivadas?
2. Cales son os dous parámetros para medir a contía dos estímulos nos adestramentos?
3. Defina a resistencia.
4. Que tipos de resistencia coñece? Cales son os seus sistemas de adestramento?
5. Cales son os tipos de contraccións musculares?
6. Que é a forza explosiva?
7. Cales son os diferentes tipos de velocidade?
8. Que é o *stretching*?

3ª AVALIACIÓN.

A MEDICIÓN DA CONDICIÓN FÍSICA + A RELAXACIÓN + OS HÁBITOS DE VIDA SAUDABLE

- **Contidos:**

Na terceira e última avaliación traballaremos sobre o texto desenvolvido na parte final da unidade de traballo nº 4: condición física e saúde. Nela descríbense os principais tests de medición das calidades físicas básicas, os conceptos básicos de planificación dun adestramento, a teoría e práctica das actividades de relaxación e os hábitos sociais e os seus efectos na actividade física, na nosa vida diaria e na nosa saúde.

- **Criterios de avaliación:**

Ao finalizar a terceira avaliación deberá ser quen de:

1. Coñecer e realizar tests para medir a súa condición física.
2. Coñecer os aspectos básicos da planificación dun adestramento,
3. Aprender e desenvolver algún proceso para efectuar unha relaxación.
4. Establecer as bases dos hábitos de vida saudables, mantendo unha actitude crítica sobre os hábitos prexudiciais para a saúde (tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo,...)

- **Actividades de autoavaliación.**

1. Para que serve a proba *Course Navette*?
2. Indique un test para medir a velocidade de desprazamento e a axilidade.
3. Indique e debuxe un test para medir a forza de resistencia da musculatura abdominal.
4. Que test utilizamos para medir a flexibilidade global?
5. Que factores debemos ter en conta antes de planificar un adestramento?
6. Que diferenzas hai entre volume e intensidade?
7. Resuma as características dos exercicios de relaxación (ritmo, tempo, ambiente externo, tipo de respiración, etc.)
8. Identifique e determine os hábitos nocivos para a saúde e a condición física do entorno social que o rodea.

SOLUCIONARIO DAS ACTIVIDADES DE AUTOAVALIACIÓN.

- **1ª AVALIACIÓN**

1. **Por que é importante realizar un quentamento antes de realizar a práctica dun deporte ou actividade física?**

   Para preparar o corpo para o esforzo físico posterior. É como quentar o motor antes dunha carreira, para evitar roturas (lesións) do mesmo e poder obter o mellor rendemento posible.

2. **Identifique os distintos factores que condicionan a elección de exercicios nun quentamento.**

   a. Factores externos: o tempo atmosférico (con frío, deberemos quentar máis tempo os aspectos de desprazamento e coordinación, xa que custaralle máis ao corpo entrar en calor); o terreo onde vaiamos desenvolver a actividade física (se é irregular, deberemos ter en conta darlle máis importancia á mobilidade articular, aos desprazamentos e ás articulacións)

   b. A actividade física que realizaremos despois do quentamento. A última parte do quentamento irá orientada a reproducir movementos que se asemellan á actividade física principal, para que o corpo se habitúe da mellor maneira ao esforzo físico posterior.

   c. O espazo que teñamos para realizar o quentamento. Se temos un espazo reducido faremos máis exercicios de mobilidade articular e estiramentos. Se temos un espazo amplo realizaremos exercicios dos catro grupos (caixóns do quentamento = ver figura páxina 20 do caderno de traballo.)

3. **Que partes podemos distinguir nun quentamento?**

   Unha parte de mobilidade articular xeral, unha parte de exercicio físico suave, unha parte de exercicio físico máis intenso orientado ao traballo posterior e unha parte de estiramento.

4. **Indique as partes que distinguimos na dimensión anatómica do corpo humano.**

   a. Segmentos: brazo, antebrazo, man, tronco, coxa, perna, pé.

   b. Articulacións: ombreiro, cóbado, pulso, cadrís, xeonllo, nocello.

5. **Cales son os músculos principais da coxa posterior?**

   Glúteos, isquiotibiais.

6. **Que movementos atopamos na mobilidade do membro superior?**

   Flexión, extensión/ hiperextensión, abdución, adución, rotación, circundución.

7. **Estableza os valores medios dunha dieta equilibrada.**

   60% carbohidratos, 30% proteínas, 10% graxas

8. **Cales son os principios inmediatos de fonte de enerxía para o ser humano?**

   Os hidratos de carbono, as graxas e as proteínas.

9. **Identifique as principais lesións na actividade deportiva.**

   Lesións musculares e lesións articulares.

   i. Lesións musculares = contracturas musculares; roturas musculares parciais, roturas musculares totais.
   ii. Lesións articulares = tendinite, escordadura de ligamentos, roturas parciais ou totais de ligamentos, luxacións, artrite traumática.

- **<u>2ª AVALIACIÓN.</u>**

10. **Enumere as capacidades físicas básicas. Sabe cales son as capacidades físicas derivadas?**

    As capacidades físicas básicas divídense en resistencia, forza, velocidade, flexibilidade, coordinación e equilibrio. *As capacidades físicas derivadas* son a potencia e a axilidade.

11. **Cales son os dous parámetros para medir a contía dos estímulos nos adestramentos?**

    A intensidade do esforzo e o volume do esforzo

12. **Defina a resistencia.**

    Capacidade de realizar un esforzo de maior ou menor intensidade durante o maior tempo posible.

13. **Que tipos de resistencia coñece? Cales son os seus sistemas de adestramento?**
    a. Resistencia aerobia (en presenza de osíxeno) e resistencia anaerobia (en ausencia de osíxeno);
    b. Sistemas continuos (carreira continua, *farlek*) e fraccionados.
14. **Cales son os tipos de contraccións musculares?**
    a. Isotónicas: prodúcese unha contracción muscular isotónica cando a resistencia a vencer e a forza exercida por nós é de distinta magnitude. Divídense en:
        i. Concéntricas: prodúcese un acurtamento na lonxitude do músculo.
        ii. Excéntricas: prodúcese un alongamento na lonxitude do músculo.
    b. Isométricas: Prodúcense cando a resistencia a vencer é igual á forza que estamos exercendo.
15. **Que é a forza explosiva?**

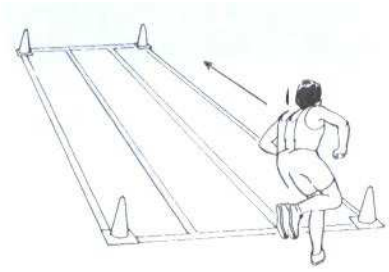
    Tipo de forza na que o desprazamento da carga ten lugar á máxima velocidade, dado que a resistencia a vencer é baixa.
16. **Cales son os diferentes tipos de velocidade?**

    De translación, xestual, reacción, mental.
17. **Que é o *stretching*?**

    Sistema de adestramento estático para mellorar a flexibilidade.

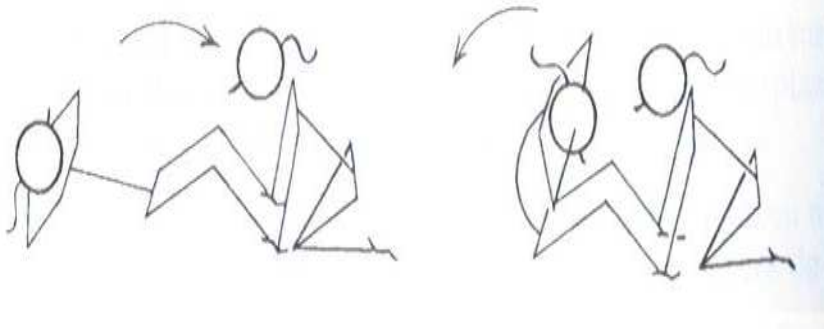
- **3ª AVALIACIÓN**

18. **Para que serve a proba *Course Navette*?**
    a. Serve para medir a resistencia. No seu protocolo utilízase unha cinta gravada, que nos marca o ritmo ao que temos que percorrer unha distancia de 20 m sinalada entre dous pivotes
19. **Indique un test para medir a velocidade de desprazamento e a axilidade.**
    a. O test de velocidade de 10x5. Consiste en percorrer 10 veces unha distancia de 5 metros o máis rápido posible, marcada por dúas liñas no chan.



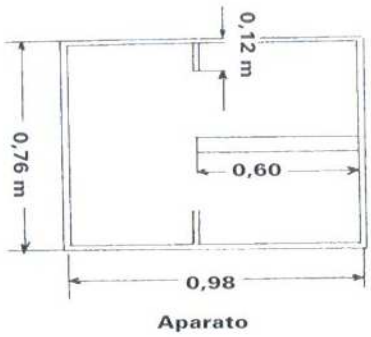
20. Indique e debuxe un test para medir a forza resistencia da musculatura abdominal.

Test de abdominais en 30 segundos. Partindo da posición inicial, realizar o maior número de abdominais en 30 segundos.

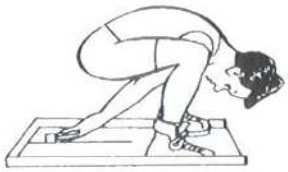


21. Que test utilizamos para medir a flexibilidade global?

Flexión profunda do tronco cara atrás, con pernas semiflexionadas.



Aparato


Ejecución

22. Que factores debemos ter en conta antes de planificar un adestramento?

a. O nivel inicial que teñamos.
b. As calidades físicas que queiramos adestrar. Determinan os sistemas de adestramento que debemos empregar.

c. A progresión que debemos seguir: ao principio, moito volume e pouca intensidade (traballo aerobio), para ir incrementando paulatinamente a intensidade, reducindo o volume (traballo anaerobio).

23. Que diferenzas hai entre volume e intensidade?

a. O volume é a cantidade de traballo realizado. Represéntase polo tempo empregado, o espazo percorrido, o as repeticións e series dun exercicio.
b. A intensidade é a *calidade* con que facemos un traballo. O mellor sistema para medir a intensidade é a toma de pulsacións, o que nos dá unha serie de rexistros:
    i. Intensidade baixa: por debaixo das 120 p/m.
    ii. Intensidade media: entre 120 e 140 p/m.
    iii. Intensidade submáxima: entre 140 e 160 p/m.
    iv. Intensidade máxima: por enriba de 160 p/m.

24. Resuma as características dos exercicios de relaxación (ritmo, tempo, ambiente externo, tipo de respiración, etc.).

a. Ritmo: marcado polas nosas propias pulsacións.
b. Respiración: o tempo de espiración é maior que o da inspiración (baleiramos os pulmóns de aire).
c. Ambiente externo: a cor violeta, azul son relaxantes, mentres que o amarelo é activante. Pensar nesas cores durante os exercicios de respiración axudaranos a relaxarnos.
d. Os exercicios de respiración realizarémolos sempre polo nariz.
e. Trataremos en todo momento de realizar a respiración de forma abdominal (ao respirar notaremos como nos sobe a parede abdominal).

25. Identifique e determine os hábitos nocivos para a saúde e a condición física do entorno social que o rodea.

a. Cada un deberá decidir estes hábitos, dentro do entorno que o rodea. Como norma xeral consideramos hábitos nocivos para a saúde e a actividade física os seguintes:
    i. O consumo de tabaco, alcohol e drogas.
    ii. A vida sedentaria.
    iii. A dieta non equilibrada (excesivas graxas).
    iv. Outros.