

J. F. Moreno 1751. Cdad. Mza.Tel. 4-251035. E-mail: [superior@ispn.edu.ar](mailto:superior@ispn.edu.ar) [www.ispn.edu.ar](http://www.ispn.edu.ar)

**ESPACIO CURRICULAR:** Educación Física y Actividades Recreativas.

**FORMATO:** Laboratorio.

**CARRERA:** Tecnicatura Superior en Turismo Educativo.

**PROFESOR/A:** Marisol Benavidez

**Nº DE HORAS:**

60

**SEMANALES:**

4

**CICLO LECTIVO:** 2010

**CORRELATIVIDADES:** Con Animación Sociocultural para acreditar.  
Para acreditar con Relaciones Humanas.

### **FUNDAMENTACIÓN:**

#### **LA EDUCACIÓN FÍSICA: El juego, el Deporte y la Recreación**

El origen del deporte comenzó con el principio de la humanidad, en su más puro espíritu, el de juego. La necesidad de emplear el tiempo de descanso o libre, en la realización de una actividad distinta a la de buscar el sustento, hacerse la vestimenta o construir el hábitat, tuvo que dar paso a algo diferente que puede imaginarse de muchas maneras.

Aquellos primeros seres humanos ejercitaban la diversión más primaria (que en nuestros días lo vemos practicar a personas a orillas del mar o en el campo: lanzar un objeto \_ piedra, generalmente \_ lo más lejos posible). En ese ejercicio se concentran diversas facetas a ser tenidas en cuenta. Una piedra llega más lejos según su tamaño, forma y peso; luego es preciso escoger la más apropiada y alcanzar la mayor distancia. Si el juego cansa o aburre, existe la posibilidad de, procurar dar con ella a otro objeto situado frente al lanzador. Sólo con este juego, los primeros seres humanos encontraron salida para cubrir el espacio de descanso y proporcionarse diversión.

Ese juego realizado individualmente, pasó a ser colectivo, cuando por razones obvias, apareció el enfrentamiento entre una o varias personas empeñadas en dejar constancia de su superioridad e hizo necesario crear un reglamento. El primitivo espectáculo atrajo a otras personas que formaron el primer núcleo de “espectadores”, seguidores o “hinchas” quienes instaban por sus “ídolos” deportivos, a dedicar un tiempo de preparación física por medio del entrenamiento y llegado el momento del enfrentamiento con otros, recibían un premio por su participación o su triunfo. El deporte en su faceta similar a la actual, estaba inventado.

#### **FUNCIÓN RELIGIOSO – BÉLICA**

El juego realizado como actividad física, no quedó en una simple distracción, al darse cuenta el hombre de la necesidad de ejercitar sus músculos y sus habilidades para poder hacer frente a los problemas presentados por sus posibles rivales.

La fortaleza física fue, en el principio de la humanidad, el principal argumento para la subsistencia (el hombre debía correr más rápido y más lejos que los animales que le acechaban: o corría o moría...), luego la fortaleza física se constituyó en el elemento principal para obtener el poder, por ello los militares fomentaban la preparación física al servicio de los ejércitos y sus soldados pudieran superar a

los enemigos (hay que recordar que los enfrentamientos se producían en grandes explanadas donde se enfrentaban y llegaban corriendo a confrontar cargando armaduras y espadas...) Esparta fue, un ejemplo en combinar educación física y milicia, como preparación para la guerra.

Pero el hombre, viéndose necesitado de la protección divina, acudió a buscar beneficios no sólo para el cuerpo sino para el alma. Por ello las competiciones se celebraban en recintos cercanos a los centros religiosos, a los cuales se acercaba el pueblo, que de esa manera, adoraba a los dioses y pedía favores espirituales y materiales. Ejemplos son Olimpia y otras ciudades griegas.

## **FUNCIÓN SOCIAL**

Las beneficiosas características del deporte han llevado a la sociedad a asumirlo como valor social. Entre ellas podría mencionarse: modelador de personalidad, factor de socialización, valor educativo, moral y cultural, que lo distinguen como un subsistema social con estructuras, reglamentaciones, actividad y definición propias.

Al respecto José M. Cagigal ha señalado: “Nadie puede ignorar el carácter comunitario, la dimensión participativa del deporte. De ese carácter nace su capacidad socializante”.

En la antigüedad, el deporte servía para aprender aptitudes útiles en la edad adulta ulterior; en la actualidad el deporte tiene como meta fundamental socializar la personalidad individual, procurándole integración y adaptación social y dotarlo de cualidades ciudadanas y políticas. (Vázquez Hernandez 1991).

## **FUNCIÓN MORAL**

Como generador de actitudes y comportamientos, el deporte ofrece un rol de carácter educacional, que bien menciona Ariel Leporati:

“En este sentido el deporte contribuye a responder a ciertas necesidades individuales y sociales, de manera sistemática o asistemática, formal o no. El deporte sigue siendo una distracción, realizada por medios técnicos concretos, pero a través de él se educa. Es decir, el hombre aprende a conocerse a sí mismo y a sus propias reacciones, conoce el comportamiento de los demás y sus dificultades, adquiere un conocimiento de los diferentes medios sociales y culturales, aprende nociones de higiene, conoce problemas de organización de grupos, logra vivir diversos papeles de responsabilidad relacionados con el deporte... Constituye una escuela de civismo y de moralidad en la cual se adecua aprendiendo y desarrollando cualidades como la lealtad frente al adversario, el compañerismo, el respeto a las reglas de juego, conocimiento de sí mismo, comprensión con su medio social y sus dificultades, nociones de higiene, regímenes de vida, dándoles la posibilidad de enfrentar problemas de organización, permitiéndole el desempeño de ciertos roles” (1969).

## **FUNCIÓN EDUCATIVA**

Los Contenidos Básicos Comunes de la Educación General Básica, formulados por el Consejo Federal de Cultura y Educación de la República Argentina en 1994 manifiestan con precisión:

“Teniendo en cuenta que los deportes continúan en la adolescencia la obra que iniciaron los juegos motores reglados en la infancia, se debe considerar las oportunidades que ofrecen para el desarrollo del sentido lúdico, de la comprensión, aceptación y respeto de las reglas, del sentimiento de pertenencia grupal, de las tendencias de vida por sobre las de destrucción, de las conductas de cooperación y oposición, de la tolerancia y serenidad frente a la victoria y la derrota, del afán de superación individual y grupal, del hábito de esforzarse para conseguir resultados lícitos, de la autonomía personal, de la capacidad de análisis y respuesta a las situaciones, del sentido crítico sobre las acciones y los resultados, de la habilidad y la destreza motora, de las técnicas de movimiento como instrumento de la acción motora eficiente y de la conducta física”..

”La principal virtual educativa del deporte reside en su carácter de juego y en las exigencias que plantea la capacidad de adaptarse a situaciones cambiantes y nuevas”...”El deporte implica el análisis, anticipación y síntesis de todos los comportamientos humanos que moviliza: lúdico, motrices, psíquicos, relacionales, sociales, morales, expresivos, comunicativos, tácticos, estratégicos, técnicos, etc.

**También se debe tener en cuenta, en esta fundamentación, no solo la importancia psicomotriz de la Educación Física, sino el desarrollo de la propia personalidad del sujeto.**

### **OBJETIVOS GENERALES:**

#### **CAPACIDADES A DESARROLLAR EN EL ÁREA**

##### **Competencias intelectuales:**

- Capacidad de análisis y síntesis.
- Capacidad de resolución de problemas.

##### **Competencias prácticas:**

- Capacidad de aplicar los conocimientos en la vida cotidiana.
- Capacidad para adaptarse a nuevas situaciones.

##### **Competencias sociales:**

- Apreciación de la diversidad y la multiculturalidad.
- Compromiso ético.

### **CONTENIDOS:**

#### **Eje N° 1: FORMACIÓN PERCEPTIVO MOTRIZ**

##### • **Conceptuales:**

- ✓ La variación de la ejecución motora.

##### • **Procedimentales:**

- ✓ Ejecución de habilidades motoras específicas utilizando la variación motora a través de la modificación de la amplitud y la aplicación de las fuerzas de movimiento.
- ✓ Resolución de situaciones problema de movimiento en entornos cambiantes con orientación, desplazamientos de sí u objetos.
- ✓ La entrada en calor.
- ✓ Capacidad y resistencia aeróbica.
- ✓ Pulso, toma y aplicación.

#### **Eje N° 2: FORMACIÓN FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA.**

##### • **Organización y ejecución de juegos comunitarios, de integración, de comunicación.**

##### • **Conceptuales:**

- ✓ Recreación .Grandes juegos. Juegos recreativos.
- ✓ Técnicas de programación de actividades recreativas.
- ✓ Técnicas deportivas, campamentiles, de juego, plástica, musicales y corporales en espacios abiertos.
- ✓ Técnicas de expresión oral y gestual.
- ✓ Técnicas de comunicación.
- ✓ Técnicas recreativas para la salud en aspectos terapéuticos y preventivos.

##### • **Procedimentales:**

- ✓ Organización y ejecución de juegos tradicionales, autóctonos.
- ✓ Demanda y oferta recreativa: características y tipologías.
- ✓ Actividades formativas, artísticas, deportivas, de difusión donde se transmita el patrimonio cultural y natural del sitio.

#### **Eje N° 3: FORMACIÓN LÚDICO DEPORTIVA Y SER CON LOS DEMÁS.**

##### • **Conceptuales:**

- ✓ El juego deportivo.
- ✓ Nociones de marketing de servicios recreativos.

- ✓ Dinámica de grupos.
- ✓ Liderazgo.
- ✓ Coordinación.
- ✓ Formación de equipos de trabajo.
- **Procedimentales:**
- ✓ Práctica de actividades lúdico recreativas y deportivas.
- ✓ Consecución y adecuación de habilidades específicas a situaciones lúdico-deportivas.
- ✓ El juego cooperativo como recurso didáctico, complemento de distintas actividades tales como: campamentos, fogones, colonias, actividades físicas, expresivas, manuales, sociales e intelectuales.
- **Actitudinales:**
- ✓ Participación activa en las actividades propuestas con independencia del nivel alcanzado en la realización de las mismas.
- ✓ Aceptación del desafío que supone jugar con otros evitando actitudes de rivalidad y comprendiendo el nivel de oposición como estrategia de juego.
- ✓ Aceptación de normas y reglas que se derivan de la práctica de juegos y deportes.
- ✓ Confianza en las propias posibilidades corporales y motrices, disposición y perseverancia para la práctica de actividades físicas y deportivas.
- ✓ Aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo, desarrollando valores cooperativos en la práctica de actividades lúdico – deportivas.

### **ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:**

- **Actividades en clase:**
- ✓ Trabajos con y sin elementos, en circuitos individuales o grupos
- ✓ Trabajos con elementos en forma individual y grupal.
- ✓ Tareas de organización y ejecución de actividades lúdico deportivas.
- ✓ Marco teórico de las actividades a realizar.
- **Actividades extraclases:**
- ✓ Excursiones a lugares turísticos.
- ✓ Recreación.

### **EVALUACIÓN:**

#### **La acreditación se realizará teniendo en cuenta indicadores de:**

- Producción individual.
- Participación en la producción de trabajos grupales.
- Presentación de trabajos prácticos/de campo.

En caso de no alcanzar los niveles requeridos deberá rendir examen final con tribunal.

### **BIBLIOGRAFÍA:**

- \_ “*Cultura intelectual y cultura física*” - J.M. Cagigal - Editorial Kapelusz – 1979
- \_ “*Curso de Dirigentes del deporte*” - Comité Olímpico Internacional. 1996
- \_ “*Elementos de Psicopedagogía deportiva*” - G. Rioux y R. Chappuis –Edit. Miñón - 1972
- \_ “*Olimpismo. Historia y Proyección*” - Comité Olímpico Argentino. 1997
- \_ “*Manual de Administración Deportiva*”- Comité Olímpico Internacional. COI 1999
- \_ “*El juego en la educación*”- Paul Moor - Editorial Herder - Barcelona - España - 1972.
- \_ “*Psicología del deporte y preparación del deportista*” - A. Da Silva - Edit. Kapelusz - 1970
- \_ “*La Educación Física en la Educación Básica*” - Benilde Vázquez – Edit. Gymnos. - 1994.
- \_ “*Como hacer PERIODISMO DEPORTIVO*” - A. Alcoba López – Edit.. Paraninfo - 1993
- \_ “*La fuerza para ganar - Psicología en el deporte*” Dra. P. Wightman - Editl 20&10 - 1994
- \_ “*Enciclopedia Mundial del DEPORTE*” - UTEHA - Título original de la obra:  
*Encyclopedie mondiale du Sport - Editorions de Vaillant, Paris. 1982.*