

Octava sesión

Maestro:

- 1) Pasa lista de asistencia.
- 2) Presenta y explica el tema de atletismo en su forma práctica.
- 3) Integra equipos para la mejor realización de los trabajos.
- 4) Pide llevar a cabo las actividades de campo siguientes: (Ver Apéndice Cuadro 2)
 - Pide realizar ejercicios de calentamiento.
 - Pide realizar pruebas de pista de atletismo.
 - Pide realizar los ejercicios de relajación.
- 5) Registra en la Ficha de Control No. 3 las actividades de campo realizadas.
- 6) Efectúa una recapitulación de la sesión práctica.

Alumno:

- 1) Responde al oír su nombre.
- 2) Presta atención y dará sus puntos de vista.
- 3) Se incorpora a un equipo para iniciar la práctica.
- 4) Realiza actividades de campo como: (Ver Apéndice Cuadro 2)
 - Ejercicios de calentamiento.
 - Realiza pruebas de pista de atletismo.
 - Realiza los ejercicios de relajación.
- 5) Verifica que el maestro registre en su Ficha de Control las actividades realizadas.
- 6) Presta atención a la recapitulación del tema.

CAPÍTULO I

Historia

En los albores de la Humanidad, la Educación Física se reducía simplemente a actividades físicas, tales como, caminar, correr o saltar, cuyo principal propósito era el de recolectar alimentos o cazar animales. Al establecerse los primeros asentamientos humanos, la actividad física se centró en el cultivo de los campos y en el cuidado de ganado. En este período de la Historia, la Educación Física consistía esencialmente en un entrenamiento imitativo, esto es, de padres a hijos, en las costumbres y tradiciones de la tribu concretándose al grupo familiar. Al progresar la civilización, las actividades físicas se basaron en tres aspectos: la religión, cuyo fin era honrar a las fuerzas naturales; la higiene, para prevenir las enfermedades; y la milicia, que promovía los ejercicios corporales para el ataque y la defensa.

En Egipto, los ejercicios corporales se practicaban casi hasta alcanzar la perfección. En China, los ejercicios se realizaban con toda una ceremonia. Así, cada pueblo estableció su propio sistema de ejercicios. Fue en Grecia donde los ejercicios corporales alcanzaron su máxima plenitud en cuanto a la perfección y metodología, añadiéndole el gusto estético por la cultura física. Los griegos estructuraron la gimnasia en la cual atletas y entrenadores se despojaban de la ropa para que sus músculos gozaran de la más completa libertad sin ataduras o compresiones. Los ejercicios se realizaban de acuerdo a las habilidades o al gusto de cada uno, inculcándose en el ánimo de todos el aprecio por la Educación Física.

Obtención de una constitución física perfecta; mientras que los espartanos establecieron objetivos de Estado cuyas metas eran la obtención de individuos fuertes mediante el sometimiento de hombres, mujeres y niños a la disciplina militar.

Al desaparecer la democracia y con establecimiento de las dictaduras militares, el adiestramiento físico perdió su significado y los centros de entrenamiento, denominados gimnasios, fueron destinados a desarrollar la eficiencia física, la constitución perfecta y la destreza militar, transformándose el ejercicio en competencias formales.

Los romanos adoptaron la gimnasia griega, pero después la abandonaron, tomando los ejercicios más como un espectáculo circense que como una medida de higiene y desarrollo físico personal. Durante la Edad Media, el cristianismo, con su renuncia a las cosas materiales (incluyendo el fortalecimiento del cuerpo y la conservación de la belleza) favoreció que la Educación Física quedara en el olvido, aunque los nobles y los que se dedicaban a la guerra siguieron ejercitándose.

Con el surgimiento del Renacimiento, los grandes y pequeños filósofos en todas partes de Europa promovieron los ejercicios corporales y ayudaron a establecer los cimientos de la Educación Física actual. En el siglo XVI, Mercuriales estableció algunos de los principios de la gimnasia, y Rabelais sostuvo que los objetivos de la educación eran el adiestramiento intelectual y el fortalecimiento del cuerpo. En el siglo XVII, John Locke reconoció el valor de los ejercicios físicos y la vida al aire libre

como parte de un proceso de fortalecimiento equilibrado. En el siglo XVIII, Rousseau aconseja acercar al hombre a la naturaleza. Por su parte Pestalozzi analizó los movimientos complejos descomponiéndolos en movimientos simples, fáciles de ejecutar. En el siglo XIX se sostenía que el desarrollo del individuo incluía cuerpo, mente y carácter para lo cual se requería de ejercicios, aparatos y juegos. En Suecia, Ling creó sus ejercicios de gimnasia, descubriendo la tensión dinámica y la contracción muscular estática. Ambrós, en París, le dio al esfuerzo un carácter mecánico al utilizar anillos y barras. Arnold, en Inglaterra, estableció el concepto de solidaridad al realizar ejercicios en equipo y favoreció la libertad para elegir los ejercicios. Demeny, en Francia, sostuvo que la Educación Física debía basarse en la Fisiología. Así, en los niños debía buscarse el desarrollo armonioso del cuerpo; mientras que en los adultos debía mantenerse y mejorarse el funcionamiento de los órganos para lograr la salud.

Y finalmente, Hebert ajustó muchos de los conceptos y reglas de la Educación Física; estudió las actividades físicas de los pueblos atrasados culturalmente rescatando la práctica de algunas de ellas y afirmó que la civilización hace que el hombre se olvide de los ejercicios naturales lo cual trae como consecuencia la debilidad y degeneración de la condición física.

En el siglo XX, el progreso científico organizado ha ayudado al movimiento gimnástico, por un lado, se ha aconsejado no usar aparatos. Actualmente se sabe que el ejercicio es una necesidad, pues ayuda a prevenir o curar enfermedades y fortalece todos los sistemas del cuerpo, dando como resultado un estado de bienestar físico.

Definición

La Educación Física es una disciplina que estudia la práctica metódica y racional de ejercicios físicos diseñados con el propósito de propiciar el desarrollo integral y armónico del cuerpo y de promover la salud.

La **FILOSOFIA** permite establecer las propiedades, causas y efectos de los principios que regulan el tipo de vida con o sin actividades físicas que se desea o pretende lograr.

La **FISICA** explica cómo se aplican y comprueban los principios y las leyes de la naturaleza, especialmente en relación con las habilidades básicas motoras (flexibilidad, resistencia, fuerza y velocidad).

La **GEOGRAFIA** permite ubicar los lugares donde han surgido los diferentes sistemas de ejercicios corporales, así como, ubicar el o los lugares donde se realizan o realizarán dichas actividades.

La **HISTORIA** ayuda a establecer la cronología de los progresos logrados dentro de la Educación Física en todos sus campos.

La **LOGICA** señala la secuencia de los movimientos durante la realización de los ejercicios corporales, mostrando los beneficios de dicho orden y las consecuencias en caso de transgredirlo.

Las **MATEMATICAS** brindan los números y las fórmulas necesarias para tomar las medidas del cuerpo humano y de cada una de sus habilidades, ayudando a formar registros y a elaborar tablas de proporciones, probabilidades y valores.

La **METODOLOGIA** señala los pasos a seguir en cada uno de los ejercicios físicos para obtener los resultados deseados.

La **MUSICA** ayuda al ritmo de los movimientos del cuerpo, favoreciendo la coordinación.

La **PSICOLOGIA** revela los motivos que impulsan a los individuos para realizar las actividades físicas.

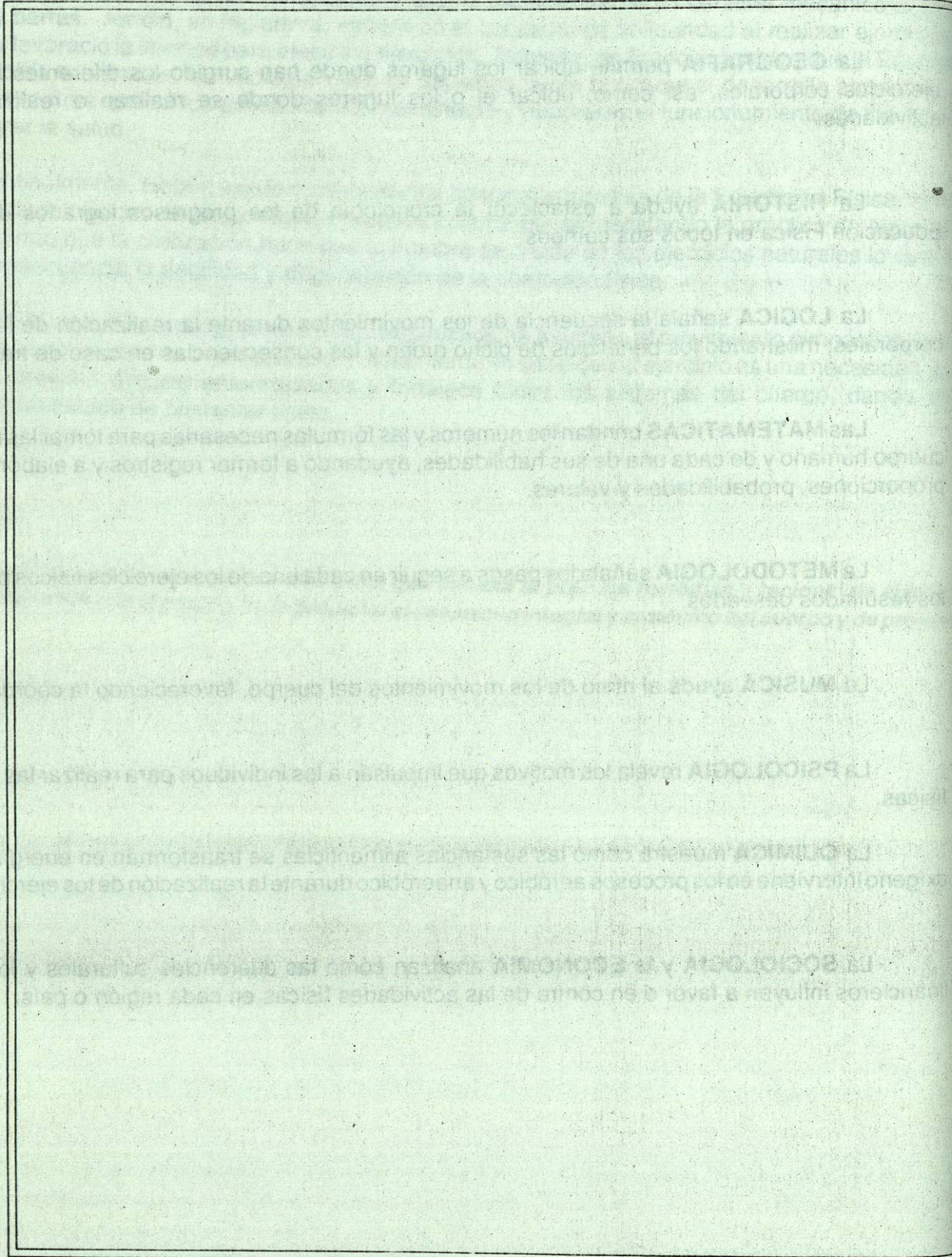
La **QUIMICA** muestra cómo las sustancias alimenticias se transforman en energía y cómo el oxígeno interviene en los procesos aeróbico y anaeróbico durante la realización de los ejercicios físicos.

La **SOCIOLOGIA** y la **ECONOMIA** analizan cómo las diferencias culturales y los aspectos financieros influyen a favor o en contra de las actividades físicas en cada región o país.

Actividades del CAPÍTULO I

Cuadro sinóptico de la Educación Física

El alumno deberá elaborar un cuadro sinóptico para el Capítulo I, basándose para explicación de las actividades de escritorio que se encuentran en el Apéndice.



CAPÍTULO II

Introducción a las capacidades físicas

