

Jornadas Provinciales de Educación Física – Málaga

Espacio de encuentro:

Educación Física, Salud y Nuevas Tecnologías

Según los reales decretos por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria y Secundaria, el contenido de la Salud está presente en los diferentes bloques de contenidos del área de Educación Física. Por lo tanto, cuando vamos a trabajar sobre un tema en concreto relacionado con nuestra área lo primero que debemos hacer es revisar el marco legislativo que rige el currículum en busca de información que nos sirva de base para buscar o elaborar materiales curriculares utilizando las tecnologías de la información y la comunicación.

A. MARCO TEÓRICO:

El área de Educación Física en la Educación Primaria se ha estructurado en cinco bloques de contenidos. El desarrollo de las capacidades vinculadas a la motricidad, se aborda prioritariamente en los tres primeros bloques, los bloques tercero y quinto se relacionan más directamente con la adquisición de formas culturales de la motricidad, mientras que la educación para la salud y la educación en valores tienen gran afinidad con los bloques cuarto y quinto, respectivamente.

- Bloque 1: El cuerpo imagen y percepción.
- Bloque 2: Habilidades motrices.
- Bloque 3: Actividades físicas artístico-expresivas.
- Bloque 4: Actividad física y salud.
- Bloque 5: Juegos y actividades deportivas.

Primer ciclo. Contenidos Bloque 4: Actividad física y salud.

- Adquisición de hábitos básicos de higiene corporal, alimentarios y posturales relacionados con la actividad física.
- Relación de la actividad física con el bienestar.
- Movilidad corporal orientada a la salud.
- Respeto de las normas de uso de materiales y espacios en la práctica de actividad física.

Segundo ciclo. Contenidos Bloque 4: Actividad física y salud.

- Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables relacionados con la actividad física y consolidación de hábitos de higiene corporal.
- Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Reconocimiento de los beneficios de la actividad física en la salud. Mejora de forma genérica de la condición física orientada a la salud.
- Actividad favorable hacia la actividad física con relación a la salud.

- Seguridad en la propia práctica de la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y relajación.
- Medidas básicas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno. Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios.

Tercer ciclo. Contenidos Bloque 4: Actividad física y salud.

- Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene corporal.
- Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables.
- Mejora de la condición física orientada a la salud.
- Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación.
- Medidas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno. Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios.
- Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.

Enlace al Real Decreto por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria (Educación Física en la página 52 del documento): [pincha aquí](#) o accede al directorio del DVD dentro de la carpeta “Ejercicio Físico, Salud y Nuevas Tecnologías”.

En el área de Educación Física en la Educación Secundaria los contenidos se organizan alrededor de cuatro bloques:

- Bloque 1: Condición física y salud.
- Bloque 2: Juegos y deportes.
- Bloque 3: Expresión corporal.
- Bloque 4: Actividades en el medio natural.

El bloque Condición física y salud agrupa contenidos relativos a la salud física, hábitos de ejercicio físico y de práctica deportiva que inciden en el desarrollo de las capacidades físicas del individuo para la mejora de su calidad de vida y en el empleo constructivo del tiempo libre.

Primer curso. Contenidos Bloque 1: Condición física y salud.

- El calentamiento y su significado en la práctica de la actividad física.
- Ejecución de juegos y ejercicios apropiados para el calentamiento.
- Valoración del calentamiento como hábito saludable al inicio de una actividad física.
- Realización de actividades de baja intensidad en la finalización de la actividad física. - Condición física. Cualidades físicas relacionadas con la salud.

- Acondicionamiento físico a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud.
- Ejercitación de posiciones corporales adecuadas en la práctica de actividades físicas y en situaciones de la vida cotidiana.
- Fortalecimiento de la musculatura de sostén mediante ejercicios de movilidad articular y de relajación.
- Atención a la higiene corporal después de la práctica de actividad física.

Segundo curso. Contenidos Bloque 1: Condición física y salud.

- Objetivos del calentamiento. Calentamiento general y específico.
- Identificación y realización de juegos y ejercicios dirigidos al calentamiento.
- Cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica y flexibilidad.
- Control de la intensidad del esfuerzo: toma de la frecuencia cardiaca y cálculo de la zona de actividad.
- Acondicionamiento físico general con especial incidencia en la resistencia aeróbica y en la flexibilidad.
- Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora de las condiciones de salud.
- Reconocimiento y valoración de la importancia de la adopción de una postura correcta en actividades cotidianas.
- Relación entre hidratación y práctica de actividad física.
- Efectos que tienen sobre la salud determinados hábitos como el consumo de tabaco y alcohol.

Tercer curso Contenidos. Bloque 1: Condición física y salud.

- El calentamiento. Efectos. Pautas para su elaboración.
- Elaboración y puesta en práctica de calentamientos, previo análisis de la actividad física que se realiza.
- Relación entre la mejora de las cualidades físicas relacionadas con la salud y la adaptación de los aparatos y sistemas del cuerpo humano.
- Acondicionamiento de las cualidades relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia general, mediante la puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento.
- Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en los aparatos y sistemas del cuerpo humano.
- Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas.
- Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico. - Valoración de la alimentación como factor decisivo en la salud personal.
- Ejecución de métodos de relajación como medio para liberar tensiones.

Cuarto curso Contenidos Bloque 1: Condición física y salud.

- Realización y práctica de calentamientos autónomos previo análisis de la actividad física que se realiza. El calentamiento como medio de prevención de lesiones.
- Sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia.
- Efectos del trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención.
- Aplicación de los métodos de entrenamiento de la resistencia aeróbica, de la flexibilidad y de la fuerza resistencia.
- Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de una de las cualidades físicas relacionadas con la salud.
- Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla.
- Relajación y respiración. Aplicación de técnicas y métodos de relajación de forma autónoma y valoración de dichos métodos para aliviar tensiones de la vida cotidiana.
- Valoración de los efectos negativos de determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo,...) sobre la condición física y la salud. Actitud crítica ante dichos hábitos y frente al tratamiento de determinadas prácticas corporales por los medios de comunicación.
- Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes que pueden manifestarse en la práctica deportiva.

Enlace al Real Decreto por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria (Educación Física en la página 49 del documento): [pincha aquí](#) o accede al directorio del DVD dentro de la carpeta “Ejercicio Físico, Salud y Nuevas Tecnologías”.

B. POSIBILIDADES DE UTILIZACIÓN.

Cuando hablamos de TIC nos estamos refiriendo a la posibilidad de utilización de diferentes materiales o instrumentos que faciliten el desarrollo de contenidos:

- Vídeos (vídeo clásico, gif animados, flash...).
- Imagen fija: fotografías, dibujos, gráficos... Posibilidad de hacer pase de diapositivas.
- Audio.
- Utilización del ordenador:
 - Búsqueda en Internet de información.

- Utilización de programas o software: búsqueda de información, realización de actividades online...
- Visualización de páginas web: búsqueda de información, realización de actividades online...
- Participación en foros.
- Chat.

Teniendo en cuenta estas posibilidades de utilización de las TIC no hacemos la pregunta de cómo utilizarlo. En este sentido, habrá que tener en cuenta las posibilidades y recursos con los que cuenta nuestro centro escolar:

- Utilización del ordenador en el propio aula: centros TIC, rincones...
- Utilización de la sala de informática.
- Utilización del proyector o “cañón” en el salón de actos o sala de usos múltiples.
- Utilización de PDA: en el desarrollo de la propia sesión motriz.

C. SALUD Y TIC.

Si nos decidimos a utilizar las TIC en el desarrollo de nuestra programación existen muchas posibilidades de utilización. En un primer nivel, lo más fácil es buscar información o páginas Web que estén relacionadas con el tema en cuestión. En un segundo nivel, podemos atrevernos a elaborar nuestro propio material, cuestión que requiere mayor conocimiento y tiempo por parte del profesorado.

Enlace a páginas relacionadas con el ejercicio físico y la salud:

<http://www.juntadeandalucia.es/averroes/concurso2006/ver/36/index.html>

http://www.cnice.mecd.es/profesores/secundaria/educacion_para_la_salud/

<http://w3.cnice.mec.es/eos/MaterialesEducativos/mem/cuidacuerpo/index.htm>

<http://w3.cnice.mec.es/eos/MaterialesEducativos/mem2001/nutricion/index.html>

<http://w3.cnice.mec.es/eos/MaterialesEducativos/mem/nutricion/indice.htm>

Enlace a recursos educativos en Internet por áreas:

<http://www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos/temas.php3>

<http://www.cnice.mecd.es/profesores/asignaturas/>

http://ww2.educarchile.cl/eduteca/educ_fisica/index.html

<http://www.rena.edu.ve/>

Enlace a banco de sonidos:

<http://recursos.cnice.mec.es/bancoimagenes/sonidos/index.php>

Enlace a contenidos multimedia sobre salud:

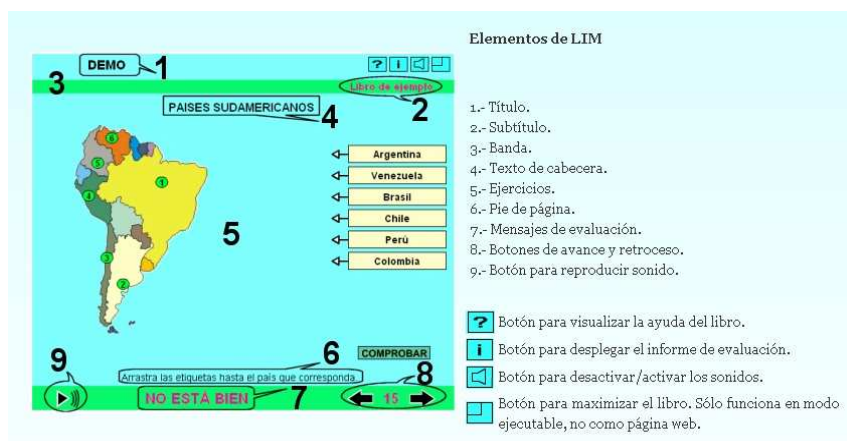
<http://www.salusline.com/> (pinchar sobre “área multimedia” en la parte derecha).

Si queremos elaborar materiales como recursos didáctico e introducirlos en nuestra programación, te propongo la utilización de dos programas de fácil utilización para la elaboración de actividades online que el alumno/a podrá realizar en el ordenador sin necesidad de conexión a Internet. En el directorio del DVD dentro de la carpeta “Ejercicio Físico, Salud y Nuevas Tecnologías” tienes los dos programas de utilización gratuita. A continuación te los describo brevemente:

- **Lim (Libros Interactivos Multimedia).** LIM precisa para su funcionamiento el plugin flash. El sistema Lim es un entorno para la creación de materiales educativos, formado por un editor de actividades (EdiLim) y otros componentes.

Desde el punto de vista educativo:

- Entorno agradable.
- facilidad de uso para los alumnos y el profesorado.
- Actividades atractivas.
- Posibilidad de control de progresos.
- Evaluación de los ejercicios.
- No hay que preparar los ordenadores, es un recurso fácil de manejar.
- Posibilidad de utilización con ordenadores, PDA y Pizarras Digitales Interactivas.
- Creación de actividades de forma sencilla.



Algunas imágenes de páginas.



Sopa de letras con imágenes.



Arrastrar etiquetas.



Arrastrar imágenes.



Galería de imágenes.



Rayos X



Completar.

Para acceder a la página de inicio del programa:

<http://www.educalim.com/cinico.htm>

- **Ardora.** Para su visualización se necesita en plugin de Java. Es una aplicación informática que permite, a todas y todos los docentes, crear sus propias actividades, en formato html, para sus alumnos y alumnas de una forma muy sencilla. Con Ardora se pueden crear más de 30 tipos distintos de actividades, crucigramas, sopas de letras, completar, paneles gráficos, relojes, etc. El profesor o profesora sólo debe centrar su esfuerzo en los elementos de la actividad, no en su tratamiento informático. Una vez introducidos los elementos de la actividad, mediante formularios muy sencillos, Ardora creará la página web y el archivo (normalmente, applet de Java) que contiene la actividad, ahora solo necesitará un navegador para visionar y poder realizar el ejercicio diseñado.

Para acceder a la página de inicio del programa:

http://www.webardora.net/index_cas.htm