

INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACION FÍSICA N° 11 "ABANDERADO MARIANO
GRANDOLI"

ESCUELA DEL PROFESORADO DE EDUCACION FISICA

D.A.C. I FUTBOL

PLANIFICACION ANUAL

Educación Física.
Isef 11.
SUB ESPACIO FUTBOL 1.

- ***Fundamentación y material de lectura.***
- ***Contexto social y cultural.***

ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y AMBIENTE

Contexto Problematizador: Actividad física y hábitos saludables en las sociedades complejas-tecnificadas.

En la actualidad vivimos en una sociedad compleja y tecnificada a raíz del actual contexto de convergencia tecnológica que impregna al entramado social. Vivimos en un momento de profundas transformaciones en los procesos sociales de construcción de la identidad en sentido colectivo y como sujetos. En este sentido, las identidades de los sujetos se constituyen en procesos interétnicos e internacionales, influidos por las tecnologías y las corporaciones multinacionales, por los intercambios financieros globalizados, es decir existe un cúmulo de imágenes e información creados para distribuirse a todo el planeta por las industrias culturales (García Canclini 2004).

García Canclini plantea que por los cambios tecnológicos: la digitalización, los distintos tipos de globalización económica, financiera, política y cultural, y los importantes cambios producidos en relación con la comunicación se produce un pasaje del predominio del consumo localizado a las múltiples formas de acceso (Escandón 2009).

En este contexto se insertan los sujetos, cada uno de ellos, marcados por culturas e historias diferentes, se subjetiva de una forma particular y el cuerpo aparece como un constante proveedor de significados. Sus percepciones sensoriales y su visión del mundo son tributarias de los simbolismos adquiridos (Le Breton 2009). "La imagen corporal, como la define Le Breton, es la representación que los sujetos tienen del cuerpo; la manera en que el cuerpo se les aparece tiene que ver tanto con el contexto sociocultural como con su historia personal. El cuerpo es uno de los lugares de cruce de las prácticas y representaciones individuales y de los dispositivos de poder y la historia." (Itoiz y Trupa 2011:8)

De esta manera es que el sujeto va construyendo su corporeidad, entendida como la integración permanente de múltiples factores (psíquico, físico, espiritual, motriz, afectivo, social e intelectual) que constituyen al sujeto (Grasso 2006). Se concibe así al sujeto, desde la perspectiva de Edgar Morin, como un sujeto bio-psico-socio-cultural y afectivo.

Cabe destacar, también, que la percepción que tenemos del propio cuerpo es atravesada por la construcción que las industrias culturales crean y difunden en relación al cuidado del cuerpo, generando expectativas de poseer un cuerpo liberado, deportivo, joven, seductor, sano y limpio (Itoiz y Trupa 2011).

Es fundamental entender que la corporeidad trasciende la concepción de cuerpo, entendido como algo estanco. Las manifestaciones (emociones, sentimiento, pensamientos) a través de las que el sujeto se expresa son parte de ese cuerpo. La corporeidad que implica, además el hacer, el saber, el pensar, el sentir, el comunicar y el querer, entendiendo estos aspectos como constitutivos del sujeto (Trigo y colaboradores 1999).

Tradicionalmente la Educación Física ha considerado al movimiento como su objeto de estudio, se ha ocupado de brindar una educación para la salud, para lo cognitivo o para formar un hombre integral. De esta manera Lescano (2011) plantea que, en pocas ocasiones, se ha ocupado de enseñar a usar el cuerpo, ni a generar deseos o satisfacciones por las prácticas corporales.

Consideramos que reconocer al propio cuerpo es imprescindible para asumirlo con respeto y amorosidad, comprender qué es ese cuerpo el que nos permite operar en el ambiente en el que pertenecemos, como sujetos transformadores, modificando el ambiente a la vez que nos modificamos con nuestro accionar. Desde esta perspectiva el movimiento aparece no sólo como medio educativo; no se trata del movimiento que realiza un cuerpo instrumento o un cuerpo objeto, sino el movimiento del cuerpo propio o del movimiento que “yo cuerpo realizo”. Es apuntar al sujeto que, desde esta perspectiva, asume su corporeidad.

Entendemos que la Educación Física supone, además la Educación Ambiental y la Educación para la Salud. En este sentido la Organización Mundial de la Salud define a la Educación para la Salud como “el proceso educativo dirigido a dotar a los sujetos y a la comunidad de la capacidad de aumentar su control sobre los factores que tienen influencia sobre su salud”. Y en esta misma línea Castro Ruz (1993) plantea que la Educación Ambiental tiene como objetivo principal lograr que los sujetos y colectividades adquieran conocimientos, valores, comportamientos y habilidades prácticas para beneficiar la participación responsable en cuestiones ambientales.

Desde la Educación para la salud se alude a construir hábitos saludables abordando el sedentarismo y los trastornos alimenticios como consecuencias de prácticas cotidianas en contextos tecnológicos que atraviesan la vida de todos los ciudadanos. “Con el pasar del tiempo, el organismo humano va sufriendo una serie de cambios fisiológicos relacionados con la disminución de las capacidades funcionales.”

El desafío que tenemos por delante es brindar a los estudiantes nuevas posibilidades de investigar, conocer y reflexionar sobre sus propias prácticas, situadas en un contexto histórico particular, concibiéndose como sujetos de su entorno local, pero, además entendiéndose como sujetos del mundo y de esta

manera comprender en la importancia de mantener hábitos saludables del cuidado propio y del medio ambiente que les permitan mejorar su vida y la de su entorno.

- **¿Qué es la actividad física y por qué es tan importante como el futbol, en consideraciones generales .**

- La actividad física, técnicamente hablando, es un conjunto de movimientos corporales orientados a un gasto energético vital para el ser humano.

Pero, cuál es su importancia? Realizada en forma regular es una de las herramientas más efectivas para la prevención de distintos problemas de salud, existiendo innumerables trabajos científicos que comprueban su impacto benéfico sobre el bienestar y la calidad de vida.

Entre los efectos positivos se puede mencionar un aumento de esperanza de vida, el fortalecimiento de la autoestima, la reducción de distintas enfermedades y mejoramiento en la calidad del sueño.

La optimización de la movilidad en el día a día, facilitando fortalecimiento muscular para un peso ideal acorde a las características de cada persona.

Características de la actividad física:

- **Debe ser moderada y exigente al mismo tiempo:**

Requiere de la moderación suficiente para poder desarrollarse en forma permanente y por largos periodos de tiempo sin generar inconvenientes en la salud o una sobrecarga física.

- **Debe ser satisfactoria:**

Significa que debe ser agradable, que no genere rechazo, debe cumplir con todos los requerimientos técnicos para que esto suceda.

- **Debe ser una práctica social:**

Distintos estudios científicos comprobaron que cuando la actividad física es en grupo multiplican los efectos benéficos sobre la salud. De esta manera, al convertirse en una práctica social optimiza sus beneficios sobre el cuerpo y tiene además un impacto excelente al nivel psicológico, colaborando entre otras cosas a no sufrir cuadros depresivos.

- **Puede incluir competencia en una forma limitada:**

Debe dar lugar a componentes lúdicos.

- **Debe adaptarse a la edad y a las condiciones psicofísicas:**

Es muy importante el asesoramiento de un profesional antes de realizar una actividad física.

La actividad física requiere de una especial consideración de la edad y las características físicas y psicológicas de quienes la están practicando o deseen practicarlas, para que de esta forma produzca mejoramiento en la salud y no correr ningún tipo de riesgo.

La actividad física incluye una extensa variedad como deportes individuales y/o grupales como lo son caminar, correr, nadar, los ejercicios en gimnasios, andar en bicicletas, o bien los deportes grupales como por ejemplo el vóley, hándbol, fútbol y básquet, etc. todas deben cumplir una planificación completa y llevada a cabo en determinado tiempo

1.Espacio curricular	Deporte Abierto de Campo I (FUTBOL)
2. Curso. Año.	1er año. FUTBOL
3. Objetivos	<p>Vivenciar los fundamentos técnicos individuales básicos del deporte</p> <p>Conocer y entender su reglamento e historia</p> <p>Estar al tanto de conceptos teóricos de los fundamentos de técnica individual</p>
4.Contenidos	<p>1era Cuatrimestre:</p> <p>Introducción a las características generales del deporte</p> <p>Desarrollo de la historia del deporte</p> <p>Conocimiento de su reglamento</p> <p>2do Cuatrimestre</p> <p>Nociones de la técnica en el deporte</p> <p>Vivencia de los fundamentos técnicos del deporte</p> <p>Avances metodológicos sobre los mismos.</p> <p>Fundamentos técnicos individuales volcados al juego en conjunto</p>
5.Actividades generales a realizar	<p>Trabajos individuales.</p> <p>Lectura del reglamento actualizado</p> <p>Trabajos de investigación en equipos</p>
6. Estrategias metodológicas	<p>Clases teóricas virtuales</p> <p>Actividades en campo</p>
7. Recursos o materiales	<p>netbook,, teléfono celular, pelotas, conos, pecheras</p>

8. Espacio y Tiempo	Libre. Campo de fútbol
9. Evaluación.	<p data-bbox="824 258 899 285">Anual</p> <p data-bbox="824 321 1003 348">Instrumentos:</p> <p data-bbox="824 384 1377 453">Actividades virtuales: entrega en tiempo y forma de los trabajos prácticos solicitados.</p> <p data-bbox="824 489 1287 558">Participación en las clases virtuales programadas</p> <p data-bbox="824 594 1377 699">Trabajos de campo: fundamentos técnicos en campo, vivencia, comprensión y desarrollo</p> <p data-bbox="824 735 943 762">Criterios:</p> <p data-bbox="824 798 1377 825">Conocimiento de los temas teóricos dados</p> <p data-bbox="824 861 1304 930">Comprensión de la importancia de la vivencia del deporte</p>