

EDUCACIÓN FÍSICA 2.0.

INTRODUCCIÓN.

La utilización de las TIC hacen que la educación llegue a más personas y de manera más personal y fácil, es decir con el uso de estas tecnologías gana el alumno, gana el profesor y, a la larga, ganará toda la sociedad. Además, se necesita una constante actualización, tanto de los usuarios como de las herramientas. Esta actualización deberá ser a la luz de los nuevos avances que dan algún beneficio a la educación.

El avance de las TICS también ha penetrado en la Educación Física, a pesar de ser una materia con un marcado carácter procedimental, beneficiándose de los recursos que las nuevas tecnologías ofrecen para el aprendizaje de los contenidos propios del área.

Dentro de estas TICS podemos distinguir entre: aparatos (hardware) y aplicaciones (software).

En cuanto a lo que hardware se refiere, la Educación Física se puede beneficiar del uso de de distintos aparatos como pulsómetros, gps, pizarras digitales interactivas, pdas, cañones y portátiles.

Por otra parte, en lo que se refiere a software, encontramos distintas aplicaciones desarrolladas para Windows, Lenix (Linux), Android, Symbian, iPhohe SO, o aplicaciones online, con la que podemos desarrollar infinidad de materiales.

Además de estos recursos y aplicaciones, no debemos olvidar que Internet se ha constituido en una fuente de información de una inmensa magnitud, con lo que muchas veces no es necesario desarrollar materiales específicos para trabajar un contenido, ya que existen infinidad de materiales ya desarrollados, que se pueden utilizar o adaptar a nuestras necesidades.

El problema que puede aparecer con los recursos de Internet es cómo buscar esos recursos, y cómo utilizarlos en caso de que Internet no esté disponible en el momento de utilizarlo.

Pero tengamos muy claro que los beneficios que nos brindan las TIC están ahí al alcance de todos, para que cada uno de nosotros lo pueda utilizar, es decir, estas tecnologías son un medio para conseguir algo, ya que por sí solas el beneficio no sería completo.

WEBS CON RECURSOS:

Mediante estas Webs, tanto los profesores como los alumnos, podrán acceder a recursos informáticos útiles para emplear en el aula, a planes de formación del personal docente y a materiales educativos para aplicar en la enseñanza.

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS EDUCATIVAS.

http://www.ite.educacion.es/profesores/asignaturas/educacion_fisica/

Página principal de la web del ITE. En estas páginas encontrará información sobre educación a distancia, recursos educativos desde niveles de Primaria hasta Bachillerato y mucho más.

PROYECTO AGREGA

<http://contenidos.proyectoagrega.es/buscador>

Agrega es la mejor fuente de contenidos educativos con calidad en formato digital. Es de acceso gratuito y orientada a la comunidad docente, padres y productores de contenido.

Aquí encontrará contenidos digitales educativos gratuitos para la educación en todas las lenguas de España y en inglés.

RINCÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA:

<http://rincones.educarex.es/ef>

Consejería de Educación DOE JUNTA DE EXTREMADURA

EDUCACIÓN FÍSICA

rincón didáctico

Inicio Novedades Búsquedas Tutoriales Sugerencias Contactar Usuario

Recursos (32 Items)

- Act. Interactivas: 4 elementos
- Documentos: 4 elementos
- Videos: 8 elementos
- Juegos: 5 elementos
- Rutas: 2 elementos
- Bilingües: 3 elementos

Últimos Recursos Añadidos al Rincón de EF.

Aquí puedes enlazar con el Rincón de Educación Física en otros portales;

facebook twitter NING Google FeedBurner

Éstos son los últimos vídeos añadidos al Rincón de Educación Física.

- Padel 04 La volea
- Padel 03 El Revés
- Padel 02 Golpe de derecha
- Padel 01 La pista y calentamiento

El Rincón de Educación Física es un conjunto de recursos digitales clasificados para qué docentes, alumnos y familias pueden buscar, visualizar y descargar material educativo digital.

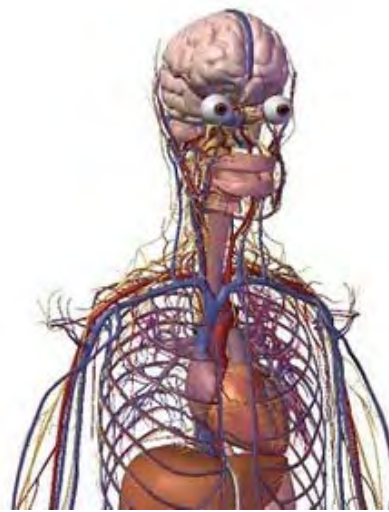
De igual manera, todas las personas que encuentren recursos que consideren de utilidad, podrán sugerirlos para ser incluidos y así elaborar una completa base de datos de recursos de utilidad para la Educación Física.

APLICACIONES WEB 2.0.

VISIBLEBODY.COM

<http://www.visiblebody.com/>

Visible Body es una aplicación web en 3D con la que podemos estudiar la anatomía humana interactivamente. Nos permite ver cada uno de los aparatos, sistemas y órganos de nuestro cuerpo de manera individual o conjunta y desde cualquier punto de vista. Podemos hacer transparentes algunos de ellos u ocultarlos simplemente pinchando en un botón, acercar o alejar el modelo y girarlo en cualquier dirección del espacio con unos sencillos controles. El manejo, aunque la web esté en inglés, es muy intuitivo y la calidad y detalle de la imagen 3D sorprendente.



EPS SPORT FIGURINES 3D

[http://tice-eps.roudnoff.com/tice.html](http://tice-eps.roudneff.com/tice.html)



En esta web puedes crear tus propias representaciones de distintos deportes, colocar los elementos que necesitas, rotarlos y moverlos en 3D. Todo esto se puede hacer de forma sencilla, tan sólo es necesario utilizar el ratón para colocar las figuras en su posición y la tecla de “espacio” para rotar las posiciones en 3D.

Debes pinchar en uno de los cuadros de colores y escoger el deporte que quieras de los que veis ahí representados.

Una vez seleccionado el deporte, podremos elegir entre numerosos elementos propios de ese deporte representados en 3D.

INSTRUMENTOS PARA UTILIZAR

USO DEL GPS.

Es un sistema basado en una red de satélites que envían permanentemente una señal. Esta puede ser captada mediante un receptor consiguiendo este saber su posición en todo momento respecto a tres dimensiones, velocidad, trayectoria, dirección frente a un itinerario previsto, hora exacta, etc.

En la actualidad, podemos encontrar multitud de dispositivos gps, tanto autónomos, como integrados en infinidad de dispositivos como móviles, pdas, ordenadores, relojes, etc.

El GPS en la práctica ¿Para qué me sirve?

La utilidad más conocida del GPS por el gran público es como “navegador”, pero no es precisamente la más sencilla, así que para que la entendamos mejor vamos a empezar por el principio.

1. Los “waypoints”. Cuando el receptor te da la posición en la que se encuentra, podrías apuntar las coordenadas en un papel, pero si se trata de un aparato que lleva un pequeño procesador, parece lógico que se le dé la opción de guardar las posiciones que se quiera, y que las vaya almacenando en su memoria. Estos puntos que le mandamos guardar se denominan “waypoints”. Podemos utilizarlos para saber dónde hay, por ejemplo, una fuente, una entrada de una cueva, un punto de encuentro, etc.

El procesador del GPS nos permite pedirle que nos lleve hacia un waypoint determinado que tenga grabado y en la pantalla, nos aparecerá la dirección a la que hay que dirigirse y la distancia a la que se encuentra. Prometedor.

2.- Los “tracks”. La palabra “track”, significa recorrido. El receptor de GPS, que va todo el tiempo calculando la posición en la que se encuentra, va almacenando a pequeños intervalos de tiempo estas posiciones y con ellas elabora el recorrido, dibujándolo en la pantalla como una línea continua. Los tracks son enormemente útiles en las excursiones por el campo, si te pierdes no tienes más que seguir el track marcado para regresar al punto de partida.

Pero es que, además, puedes meter en tu GPS el track de un recorrido que quieras hacer y seguirlo durante la excursión. Así es imposible perderse.

3. Las “rutas”. Una ruta es una serie de waypoints unidos. El receptor de GPS te señalará la dirección hacia el siguiente, y cuando hayas llegado a él, al siguiente y así sucesivamente. Son perfectas para la navegación con barcos, aviones, travesías del desierto, etc., aunque para excursiones por el monte son mejores los tracks. Si te das cuenta, es lo que usan los navegadores de los coches, un sistema informático, calcula la ruta en base a que los cruces están marcados como waypoints.

Con todos estos datos, podemos sugerir montones de usos para un receptor de GPS.

Track Jerte-Collado Yeguas-Garganta Infernos

Mapa | Satellite | Relieve | Earth | Otros mapas

Rutas cercanas »

- Garganta de los Infernos. Reserva Natural de los Infernos, (Jerte, Cáceres) (senderismo)
- Ascensión a El Celvitero (2401 mtrs) Gredos Occidental (senderismo)
- LA VERA SUBIDA A LA QUICLA DE LOSAR DE LA VERA, GREDOS (mountain bike)

Autor: fendetestas

(24 rutas compartidas - 64 puntos de interés compartidos)

Actividad: senderismo
cerca de Jerte, Extremadura (España)
Distancia recorrida: 26,72 kilómetros
Altitud min: 525 metros, max: 1.475 metros
Desnivel acum. subiendo: 1.323 metros; bajando: 1.320
Grado de dificultad: Moderado
Tiempo: 7 horas 57 minutos
Finaliza en el punto de partida (circular): Sí
Coordenadas: 3205

© fendetestas. Todos los derechos reservados.

Más rutas en: <http://www.rutasacaceresbtt.es/>

Entra para comentar. Si aún no eres miembro de Wikiloc, puedes [crear tu cuenta](#)

Cómo llegar por carretera?

Desde: Obtener ruta

EL PULSÓMETRO.



El monitor de frecuencia cardíaca (pulsómetro) es un dispositivo, que te permite realizar entrenamiento inteligentemente, ya que puedes llevar un mejor control de tu frecuencia cardíaca y de esta forma distribuir la carga de entrenamiento por zonas de esfuerzo.

La frecuencia cardíaca es un buen indicador de la intensidad del esfuerzo realizado en aquellas actividades físicas y deportivas que inciden directamente sobre el sistema cardiovascular.

El pulsómetro es una buena herramienta que permite, durante el entrenamiento, recoger y analizar información sobre el esfuerzo realizado. Permite controlar la intensidad y la duración, tanto del esfuerzo como de la recuperación, el volumen de entrenamiento, y almacenar estos datos para su posterior análisis.

USOS DIDÁCTICOS:

- Existen una serie de indicadores internos que permiten al alumno conocer en cierta medida el impacto o influencia que las actividades provocan en su organismo (frecuencia respiratoria, frecuencia cardíaca, fatiga, dolor...), la mayoría de ellos se vivencian en forma de sensaciones, muchas veces subjetivas. Aquí es donde el pulsómetro abre una nueva posibilidad de retroalimentación (feed-back).
 - Captura de datos: el alumno realiza actividades de la materia (actividad física) y utiliza un elemento tecnológico (pulsómetro) para capturar una información relevante para los conocimientos del currículum (frecuencia cardíaca).
 - Transferencia de datos: el alumno se familiariza con la utilización de tres elementos tecnológicos. Tres de ellos específicos de la materia EF: el pulsómetro ("capturador de datos"), el o los interfaces (de cable o de infrarrojos) y el software específico ("procesador de datos"). Otro elemento más es general: el ordenador personal y el software convencional.
 - Tratamiento de datos: el alumno utiliza herramientas específicas relacionadas con la EF (software específico), así como herramientas informáticas convencionales (software genérico: hoja de cálculo, programas para presentaciones...), tanto para tratar los datos capturados y transferidos, como para diseñar y confeccionar formatos de presentación de los mismos.
 - Representar la información de forma gráfica de forma que se facilite su comprensión.
 - Establecer (crear) una secuencia lógica de presentación de datos (guión informativo).
-

- Seleccionar las técnicas y formatos más adecuados: trabajo escrito, exposición verbal, presentación de diapositivas...
 - Confeccionar el material presentado con cierto componente estético.
 - Preparar y ejecutar una intervención personal para la presentación de los datos (incluye aspectos verbales, gestuales, etc.).
-