

2020



# EDUCACIÓN FÍSICA

## MODULO GRADO 7°

GUÍAS Y TALLERES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL GRADO SEPTIMO 7°

DOCENTE(S): CAMILO LÓPEZ OSORIO



|              |                          |
|--------------|--------------------------|
| EJE TEMÁTICO | EDUCACION FISICA Y SALUD |
|--------------|--------------------------|

|             |   |
|-------------|---|
| OBJETIVO(S) | <ul style="list-style-type: none"><li>• Reconocer a importancia de la educación física</li><li>• Identificar algunos beneficios de la educación física sobre la salud</li></ul> |
|-------------|---|

|            |  |
|------------|--|
| EVALUACIÓN | <p>Completa el siguiente crucigrama, donde evidenciaras tus conocimientos en el tema:</p> <p style="text-align: center;"><b>Educación física y salud</b></p> <p>The crossword puzzle grid consists of 10 numbered starting points for words:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>1: Down, 10 letters</li><li>2: Down, 3 letters</li><li>3: Right, 4 letters</li><li>4: Down, 5 letters</li><li>5: Down, 4 letters</li><li>6: Right, 10 letters</li><li>7: Right, 3 letters</li><li>8: Down, 6 letters</li><li>9: Right, 8 letters</li><li>10: Right, 7 letters</li></ul> |
|------------|--|



|  | <b>Horizontales</b>   | <b>Verticales</b>   |
|--|---|---|
|  | 3 actividad en a que la persona se divierte   | 1 fragilidad exagerada de los huesos  |
|  | 6 enfermedad que tiene que ver con el corazón y el sistema circulatorio                         | 2 valor importante que enseña la educación física                               |
|  | 7 si se tiene enfermedades cardiovasculares, a quien se visita primero antes de hacer ejercicio | 4 el decía: «Lo que se utiliza se desarrolla, lo que no se utiliza se atrofia». |
|  | 9 enfermedad psicologica caracterizada por ansiedad y baja autoestima                           | 5 hormona de las glándulas genitales masculinas                                 |
|  | 10 Afecto y confianza propia de hermanos o de personas que se tratan como hermanos              | 8 Inflamación de las articulaciones de los huesos                               |

| <b>CONTENIDO</b> | <b>LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACION FISICA EN EL SER HUMANO</b>  |
|------------------|--|
|                  | <p>La idea principal de la Educación Física en nuestras vidas es que nos ayudara a cómo enfrentarnos a algunas situaciones e inconvenientes que vamos presentando en el camino de nuestra vida. Muchas veces nosotros como estudiantes solo vemos esta asignatura como solo es “hacer deporte” y no es así, también nos ayuda a saber algunas cosas que nos pueden ser demasiado útiles en nuestras vidas.</p> <p>Aunque muchas personas no lo vean, esto también nos está ayudando en nuestros valores frente a la sociedad, como saber trabajar en equipo, como ayudar a alguien en situaciones molestas, etc.</p> <p>Nos ayuda también a conocer un poco sobre nuestro cuerpo, si estamos desarrollando bien nuestros hábitos higiénicos o alimenticios, nos ayuda a ser un poco más competentes pero de la forma adecuada que se debe de realizar .Así nos ayudara a mantenernos activos toda nuestra vida. Nos ayuda demasiado en nuestra salud y obviamente en nuestra calidad de vida, además muchos de nosotros los jóvenes nos quejamos de esta sin saber que nos mejora nuestro estado de ánimos, también para que no estemos tan estresados y a relacionarnos mucho mejor con las demás personas.</p> <p>También porque en un juego lo importante es divertirse obviamente también ganar pero pues no siempre, solo saber que cada uno dio lo mejor de sí y se pasó un rato agradable con personas que van a entender el empeño que le metiste al juego, también porque debemos de estar muy pendientes de nuestro bienestar mental.</p> <p>Una también de las grandes ventajas de esta es que nos ayuda hacer autónomos, de saber lo que estamos realizando en el momento y enfrentar nuestras propias consecuencia como aprendiendo nuevas disciplinas.</p> <p>Muchos de los valores que podemos encontrar en esta son el respeto, la fraternidad, la solidaridad, tolerancia, el deseo de poder superarnos día tras día, la igualdad y por ultimo ni menos importante la libertad.</p> |



## 5 Increíbles Beneficios de la Educación Física para la Salud

Por Alberto Rubín Martín

Los beneficios de la educación y actividad física se llevan conociendo desde hace años. El ejercicio es esencial para el bienestar físico, psicológico y por tanto para llevar una buena calidad de vida.

Se ha demostrado científicamente, cuando se es activo haciendo cualquier tipo de actividad se ha podido observar:

Mayor bienestar psicológico y físico.

Mejor aspecto físico.

Mayor autoestima.

Más creatividad.

Más energía.

Si no se ejercita el cuerpo y la mente, se deterioran. Ya lo decía Hipócrates:

«Lo que se utiliza se desarrolla, lo que no se utiliza se atrofia».

Si se va a comenzar a hacer deporte, se debe tener en cuenta lo siguiente:

Comenzar poco a poco: eventos como un ataque al corazón son muy raros, pero el riesgo es mayor si se comienza de repente a hacer una actividad que acelere el ritmo cardíaco de forma inusual.

Consultar al doctor si se tiene enfermedades cardiovasculares, diabetes o artritis.

### Beneficios más destacados de la educación física

#### 1-Controlar el peso

La educación física es fundamental para controlar tu peso. Cuando las calorías que quemas son menores que las calorías que comes o bebes estarás engordando.

#### 2-Reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en todo el mundo, pero con hacer 2 horas y 30 minutos a la semana de ejercicio físico moderado, disminuyen mucho las probabilidades de padecerla.

Además, el ejercicio disminuye los niveles de colesterol y la hipertensión.

#### 3-Reduce el riesgo de diabetes tipo 2

La actividad física regular puede reducir tu riesgo de contraer diabetes tipo 2 y el síndrome metabólico.



Tasas más bajas de estas condiciones se ven al hacer 2 horas y 30 minutos de ejercicio semanales a una intensidad moderada. Por su puesto, cuanta más actividad, menor riesgo.

#### **4-Reduce el riesgo de algunos tipos de cáncer**

Ser activo físicamente disminuye el riesgo de contraer cáncer de mama y cáncer de colon. Otras investigaciones sugieren que también reduce el riesgo de cáncer endometrial y del pulmón.

#### **5-Es beneficioso para tu bienestar psicológico**

Mejora los síntomas de depresión y ansiedad y aumenta la autoestima.

#### **Además:**

Retrasa el deterioro mental (memoria, atención, percepción...).

En los deportes en grupo permite socializarte.

Evita adicciones: debido a que con el deporte se libera dopamina, se permite que los adictos (y los que no) sientan placer de una forma sana.

Puede mejorar la memoria y la atención.

Aumenta la esperanza de vida.

Mejora la calidad del sueño.

#### **A nivel fisiológico el más importante beneficio: Fortalece huesos y músculos**

- **fortalecer los huesos:**

Los huesos, como los músculos, son tejidos vivos que responden al ejercicio y se fortalecen. En general, las mujeres y los hombres jóvenes que hacen ejercicio con regularidad alcanzan una mayor densidad ósea (el nivel más alto de consistencia y fuerza de los huesos) que los que no hacen ejercicio. La mayoría de las personas alcanzan el punto máximo de densidad ósea entre los 20 y los 30 años de edad. A partir de esa edad generalmente la densidad ósea empieza a disminuir. Las mujeres y los hombres mayores de 20 años pueden ayudar a prevenir la pérdida ósea haciendo ejercicio con frecuencia. El ejercicio físico también nos puede ayudar a mantener la fuerza muscular, la coordinación y el equilibrio, lo que a su vez ayuda a prevenir las caídas y las fracturas. Esto es especialmente importante para los adultos de edad avanzada y para las personas que han sido diagnosticadas con osteoporosis.

#### **El mejor ejercicio para fortalecer los huesos**

Los mejores ejercicios para los huesos son los de resistencia y los que requieren sostener el propio peso. Los ejercicios que hacen que lleve la carga de su propio peso hacen que uno se esfuerce a trabajar en contra de la gravedad. Estos incluyen levantar pesas, caminar, hacer senderismo, correr, subir escaleras, jugar tenis y bailar. Los ejercicios de resistencia, como levantar pesas, también pueden fortalecer los huesos. Otros ejercicios, como nadar y montar en bicicleta, pueden ayudar a fortalecer y mantener fuertes los músculos y tienen excelentes beneficios cardiovasculares. Sin embargo, no son los más eficaces para fortalecer los huesos.



La investigación ha demostrado que hacer ejercicio aeróbico puede reducir la pérdida de densidad en los huesos con la edad.

También se ha demostrado que el ejercicio de moderada intensidad durante 2 horas y media semanales puede mejorar los síntomas de la artritis.

- **Fortalecer los músculos**

- **Mejora de la fuerza muscular**

- Para comenzar, el entrenamiento mejora el juego conjunto de los músculos (coordinación intermuscular). Progresando con la intensidad del entrenamiento, los músculos aprenden además a implicar cada vez un mayor número de fibras musculares (coordinación intramuscular). Los signos visibles se manifiestan en una mayor tonificación y ante todo un aumento de la masa muscular. El alcance del crecimiento muscular depende mucho de las hormonas que generan los músculos, por ejemplo la testosterona (hormona de las glándulas genitales masculinas); por esta razón, el crecimiento muscular suele ser claramente superior en los hombres que en las mujeres.

- **Mayor desgaste calórico**

- Cuanto mayor sea el porcentaje de musculatura, mayor será también el número de «estufas» que quemen la energía. Con cada kilo más de masa muscular se aumenta notablemente el consumo de calorías durante las 24 horas del día. Por ello, las personas que **entrenan** tienen facilidades para controlar su peso corporal. A tener en cuenta: las personas con un alto porcentaje de musculatura también pesan relativamente más, ya que la masa muscular pesa mucho más que la grasa corporal. Esto no tiene que ver con la obesidad.

Amplia esta información en los siguientes enlaces:

- <https://mundoentrenamiento.com/beneficios-de-la-educacion-fisica/>
- <https://www.saludalia.com/vivir-sano/beneficios-de-la-actividad-fisica-sobre-la-salud>
- <https://planetavivo.cienradios.com/5-beneficios-de-la-actividad-fisica/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=hBk9KIFP3x0>

Tomado y editado de:

[https://www.academia.edu/27546685/LA\\_IMPORTANCIA\\_DE\\_LA\\_EDUCACION\\_FISICA\\_EN\\_EL\\_SER\\_HU\\_MANO](https://www.academia.edu/27546685/LA_IMPORTANCIA_DE_LA_EDUCACION_FISICA_EN_EL_SER_HU_MANO)

<https://www.lifeder.com/beneficios-de-la-educacion-fisica/>

<https://elmedicointeractivo.com/ejercicio-fisico-y-bienestar-psicologico-20110820035534062229/>

<https://www.bones.nih.gov/health-info/bone/espanol/salud-hueso/bone-exercise-espanol>



ACTIVIDAD

1. Lea cada una de las preguntas formuladas en la columna “Lo que quiero saber”. Luego complete la columna de la izquierda respondiendo lo que sabe al respecto y por último complete la columna derecha con lo que aprendí.

| Lo que sé | Lo que quiero saber  | Lo que aprendí |
|-----------|--|----------------|
|           | ¿Qué es la educación física?                                 |                |
|           | ¿Qué enfermedades puede prevenir el ejercicio?               |                |
|           | ¿Cómo ayuda el ejercicio a los huesos?                       |                |
|           | ¿Cómo ayuda el ejercicio a la musculatura?                   |                |
|           | ¿Cuál es el beneficio más importante de la educación física? |                |
|           | ¿Qué es osteoporosis?  |                |

2. Desarrolle la siguiente sopa de letras :

|  |   |
|--|---|
| <p>U F D S I C C R V P W<br/>         W R I O A R G I D R K<br/>         H A A L U E A H I P A<br/>         A T B I T A R X V T R<br/>         B E E D O T E E E R T<br/>         I R T A E I S S R Q R<br/>         T N E R S V P T T C I<br/>         O I S I T I E R I C T<br/>         G D O D I D T E R G I<br/>         T A N A M A O S S A S<br/>         W D F D A D Y U E C B</p> | <p>artritis<br/>         creatividad<br/>         divertirse<br/>         fraternidad<br/>         respeto<br/>         autoestima<br/>         diabetes<br/>         estres<br/>         habito<br/>         solidaridad</p> |
|--|---|

3. Con ayuda del diccionario defina el significado de las palabras de la sopa de letras y explique como la educación física influye en cada termino



#### 4. Lea el siguiente texto

##### EDUCACION FISICA - PREHISTORIA

Basado en la manera actual en que viven poblaciones como los aborígenes, se plantean inferencias y conclusiones sobre lo que serían los principios de la educación física en la época prehistórica

A través de estos estudios se sabe que la población primitiva participaba en juegos y baile, con énfasis en el baile. Se cree que el baile fue el comienzo del movimiento corporal organizado, lo que conocemos hoy en día como ejercicio.

El juego representaba un medio para preparar a los jóvenes para la vida adulta, reconocido para mejorar las cualidades físicas necesarias para sobrevivir, tales como la fortaleza muscular, velocidad y destrezas motoras particulares.

La evolución humana tuvo su origen con el movimiento. El desarrollo del Homo sapiens dependía grandemente de la acción de sus músculos-esqueléticos.

Para aquella época, era necesario que el ser humano tuviera una buena aptitud física, de manera que pudiera subsistir en el medio ambiente hostil donde vivía.

La educación ofrecida a los varones jóvenes se concentraba en la educación física, puesto que esto ayudaba al desarrollo de la fortaleza y a ser más hábiles en términos motores.

Se puede especular que las destrezas físicas requeridas para la sobrevivencia para dicha época fueron enseñadas a los hijos de generación en generación.

Conforme las poblaciones primitivas fueron evolucionando socialmente, así como las maneras de controlar su ambiente, de la misma manera fue cambiando también la actividad física. Fueron evidentes las transformaciones en los juegos y deportes según se evolucionaba a través de las diferentes épocas Eolítica, Paleolítica y Neolítica.

##### Responde:

- ¿De qué estudios habla el texto?
- ¿A qué era se refiere el texto?
- ¿Para que el juego?
- Que nombre tenía el hombre en la prehistoria

##### 5 En media página explique porque es importante este documento:

---

---