

2020



EDUCACIÓN FÍSICA

MODULO GRADO 10°

GUÍAS Y TALLERES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL GRADO DÉCIMO 10°

DOCENTE: JHON HENRY FERRARO



EJE TEMATICO	<i>LAS CUALIDADES MOTRICES COMO COMPONENTES FUNCIONALES Y ESTRUCTURALES DEL CUERPO HUMANO</i>
OBJETIVO(S)	<ul style="list-style-type: none">• <i>Con la realización de esta actividad, el estudiante tendrá la capacidad de conocer cuáles son las capacidades físicas susceptibles de ser entrenadas durante la práctica de la actividad física regular.</i>
EVALUACIÓN	<i>Una vez estudiada la actividad propuesta, el estudiante deberá resolver las preguntas de formación que aparecerán en el trabajo propuesto, y enviarlas a la siguiente dirección electrónica: jhferraro@gmail.com. La actividad esta propuesta para ser realizada en el espacio de horario académico asignado a cada grupo, y la evaluación será registrada en el master para ser conocida por el estudiante.</i>
CONTENIDO	<p>Las cualidades motrices de un deportista son por lo general superiores a las de un sujeto de vida sedentaria, debido a que sus sistemas están más desarrollados y funcionan mejor a causa del ejercicio metódico. Las diferencias aumentan cuando el deportista se encuentra en óptima condición. Es así como el tipo de ejercicio que se realiza, depende de los objetivos con que se ejecuta el entrenamiento según el deporte que se practique. Es importante destacar que para obtener un efecto máximo del mismo, el individuo se debe someter al máximo esfuerzo. Así, por ejemplo, cuando se busca incrementar la capacidad del sistema transportador de oxígeno, como en el caso del entrenamiento de resistencia se debe llevar un método que exija al máximo de sus capacidades.</p>
	<p><i>Lea con atención el texto que se propone. Conteste las preguntas que se enuncian a continuación de la lectura.</i></p> <p>1. La frase del ejercicio metódico puede sustituirse por:</p> <p>A. correcta alimentación B. entrenamiento C. condición física D. deporte específico</p> <p>2. Cuando en el texto habla del sistema transportador de oxígeno hace referencia al:</p> <p>A. Sistema respiratorio B. Sistema circulatorio C. Sistema óseo D. Sistema muscular</p>



ACTIVIDAD	
	<p>3. En la oración: “el tipo de ejercicio que se realice está en dependencia de los objetivos con el entrenamiento y el deporte que se practique” quiere dar a entender que:</p> <p>A. Hay que fortalecer todas las capacidades físicas. B. Hay que dosificar el entrenamiento. C. Hay que fortalecer la capacidad física del deporte que se practique. D. Hay que aumentar el entrenamiento según el deporte que se practique.</p> <p>4. Los balones de fútbol y de baloncesto de una escuela deportiva suman 40 en total. Se sabe que hay 2 balones de baloncesto por cada 3 balones de fútbol. ¿Cuántos hay de cada uno?</p> <p>A. 5 de baloncesto y 35 de fútbol B. 16 de baloncesto y 24 de fútbol C. 24 de baloncesto y 16 de fútbol D. 80 de baloncesto y 120 de fútbol</p> <p>5. "El corredor de largas distancias requiere más capacidad para afrontar el agotamiento durante un prolongado trabajo a pesar de las emociones negativas que surgen" (KINESIS, 1999), siendo la actividad deportiva que exige más énfasis en unas cualidades volitivas (personalidad y carácter) que en otras. Del el texto anterior, identifique ¿cuáles serían esas cualidades?</p> <p>A. Obligación a acostumbrarse. B. Amor y gusto por el deporte. C. Constancia y compromiso. D. Voluntad y tenacidad</p> <p>6. Los jóvenes de talento y los deportistas de alto rendimiento, tratan de ganar o lograr metas a máximo nivel, entrenando mucho de modo sistemático y responsable. Ellos requieren de mucho esfuerzo, tiempo, sacrificio y manejo de principios y valores. El factor que no pertenece al grupo de principios y valores es:</p> <p>A. manejo del estrés. B. respeto a sus oponentes. C. trabajo en equipo. D. apoyo al juego limpio.</p> <p>7. La siguiente definición: “ejecución de cargas físicas capaces de provocar una adaptación y transformación funcional y morfológica del organismo; permitiendo un incremento en la capacidad física de trabajo”. Hace referencia a:</p> <p>a. Deporte competitivo b. Trabajo físico c. Capacidad física d. Entrenamiento</p> <p>8. Para obtener un efecto máximo de entrenamiento un deportista se debe someter a:</p> <p>A. Varios años de entrenamiento B. Máximos esfuerzos C. Entrenamientos D. Fuertes ejercicios</p>



EJE TEMÁTICO	<i>Con el siguiente trabajo abordaremos los temas de deporte y salud. Sus beneficios físicos y mentales además de lo que no es bueno en el deporte y las consecuencias de la inactividad física, realizando un breve énfasis en el sedentarismo con el fin de que las ideas y mitos sobre el deporte sean aclarados y este se tome como un estilo de vida saludable que revitaliza mente y cuerpo además de asegurar una mejor calidad de vida ya que disminuye el riesgo de contraer enfermedades peligrosas.</i>
--------------	--

OBJETIVO(S)	<ul style="list-style-type: none">● <i>Conocer la relación directa que tiene el “deporte, y la actividad física con la salud”.</i>
-------------	--

EVALUACIÓN	<i>A través de esta actividad, el estudiante conocerá los componentes físicos y mentales sobre los que puede influir el entrenamiento deportivo. Deberá resolver las preguntas de formación que aparecerán al final del trabajo propuesto, y enviarlas a la dirección siguiente dirección electrónica: jhferraro@gmail.com. La actividad esta propuesta para ser realizada en el espacio de horario académico asignado a cada grupo, y la evaluación será registrada en el master para ser conocida por el estudiante.</i>
------------	---

CONTENIDO	<p>"Del infortunio a la gloria, del éxito al fracaso. Pocos acontecimientos en la vida consiguen, como el deporte, recorrer en dos horas los sentimientos de una muchedumbre."</p> <p>Jorge Valdano (nacido en 1955), entrenador de fútbol argentino.</p> <p>Beneficios del deporte en la salud</p> <p>El deporte entendido como actividad motriz representa un fundamento y una condición importante, no sólo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socio afectivo, no debemos analizarlo únicamente desde el punto de vista biológico, sino que debemos asumir la repercusión que la misma posee sobre todas las dimensiones del ser humano.</p> <p>El ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la "imagen corporal" y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental.</p> <p>Los programas de actividad física deben proporcionar relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad. En la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo a través del movimiento, se construyen numerosos aprendizajes en el ser humano. Esta construcción se realiza a través de una sucesión de experiencias educativas que se promueven mediante la exploración, la práctica y la interiorización, estructurando así el llamado esquema corporal</p> <p>Se estima que entre un 9 a un 16 por ciento de las muertes producidas en los países desarrollados pueden ser atribuidas a un estilo de vida sedentario. En el estado de salud de una persona este es un factor fundamental que se combina con otros determinantes importantes como la dotación genética, la edad, la situación nutricional, la higiene, salubridad, estrés y tabaco.</p>
-----------	--



Beneficios de del Deporte sobre la Salud Física y Mental de los Individuos:

Sobre el corazón Disminuye la frecuencia cardiaca en estado de reposo y, cuando se hace un esfuerzo, aumenta la cantidad de sangre que expulsa el corazón en cada latido. De esta manera la eficiencia cardiaca es mayor "gastando" menos energía para enviar oxígeno y nutrientes a los tejidos y estructuras musculares que así lo requieran.

Sobre el metabolismo: Aumenta la capacidad de aprovechamiento del oxígeno que le llega al organismo por la circulación.

Sobre el tabaquismo: Los individuos que realizan entrenamiento físico dejan el hábito de fumar con mayor facilidad y hay una relación inversa entre ejercicio físico y tabaquismo.

Sobre los aspectos psicológicos: Aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental. Se produce liberación de endorfinas, sustancias del propio organismo con estructura química similar a la morfina, que favorecen el " sentirse bien" después del ejercicio.

El sedentarismo:

Es la falta de actividad física regular definida como: Menos de 30 minutos diarios dedicados al ejercicio regular y menos de 3 días a la semana. "Las personas que no hacen ejercicio físico conforman una población de alto riesgo cuyos índices de mortalidad son significativamente más altos en relación a los individuos que se entrenan adecuadamente". El sedentarismo es una forma de vida que va en contra de la vida misma del ser humano.

Lo que no es bueno

Es practicar deportes o hacer ejercicios fuertes y menos si no estás acostumbrado, pero la natación, caminar, la bicicleta estática sin forzarse demasiado son recomendables.

Así que no te hará daño ir a natación y menos si ya estás acostumbrado, además la natación es uno de los deportes más saludables. Eso sí, se dice que cuando ya se está embarazada de X meses no es recomendable porque al ir mucha gente (a no ser que sea tuya privada la piscina) hay mucha facilidad de infectarte con hongos

¿Qué hay de malo en el deporte?

Depende del deporte. Algunos provocan un desarrollo desequilibrado del cuerpo, como la halterofilia; otros ponen en riesgo las articulaciones como los levantamientos de potencia; prácticamente todos, si se pretenden alcanzar altos niveles, restan tiempo a la formación académica. Hoy, por el afán de lograr más tiempo de vida activa, las gimnastas profesionales se forman desde pequeñas cuando su cuerpo aún no se desarrolla por completo y tienen un aspecto hombruno que ciertamente las hace más aptas para la gimnasia pero no siempre es agradable. Hace años, cuando eran de mayor edad y entrenaban en la adolescencia sus cuerpos ya bastante formados se moldeaban a partir de rasgos femeninos ya firmes y resultaban hermosas mujeres.

Ningún deporte causa daño si se realiza con sentido común e información. Creo que todos debemos practicar alguno, que se debe aceptar como una actividad para toda la vida y que se debe saber adecuar a la edad y condición que vamos teniendo.

Consecuencias de la inactividad física

El sedentarismo físico es hoy en día muy frecuente en la sociedad y constituye un factor de riesgo para una amplia lista de enfermedades.



	<p>El sedentarismo se ha definido como el realizar menos de 30 min de actividad física fuera de horario de trabajo o más de 30 min de dicha actividad física menos de 3 veces a la semana. Se ha estimado que el sedentarismo pudiere ser responsable de 12,2% de los infartos al miocardio en la población mundial y así, una de las principales causas prevenibles de mortalidad. La falta de actividad física trae como consecuencia además:</p> <ul style="list-style-type: none">• El aumento de peso corporal por un desbalance entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad• Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.• Ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices)• Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.• Tendencia a enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico.• Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc.• Disminuye el nivel de concentración.
--	---

ACTIVIDAD	<p>Preguntas: Para resolver en tu cuaderno:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Que entiendes por esta frase "Del infortunio a la gloria, del éxito al fracaso. Pocos acontecimientos en la vida consiguen, como el deporte, recorrer en dos horas los sentimientos de una muchedumbre." Jorge Valdano (nacido en 1955), entrenador de fútbol argentino.2. Describe los principales beneficios del deporte en la salud.3. Como crees que te beneficia el deporte que haces actualmente en tu salud.4. Qué actividad física prácticas, y porque o para que lo haces.5. Que es sedentarismo.6. En tu opinión es bueno hacer ejercicio los fines de semana por ejemplo "ciclo vía".7. Que hay de malo en practicar deporte8. Cuáles son las consecuencias de la inactividad física.9. De las consecuencias de la inactividad física cual te podría suceder y porque.10. Conoces a alguien que le haya dado una de las consecuencias de la inactividad física y cual.
-----------	---