

2020



# EDUCACIÓN FÍSICA

## MODULO GRADO 9°

GUÍAS Y TALLERES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL GRADO NOVENO 9°

DOCENTE: JHON HENRY FERRARO



### GUÍA #1

EJE TEMATICO	CAPACIDADES FISICAS Y CONDICIONALES DEL CUERPO HUMANO
OBJETIVO(S)	<ul style="list-style-type: none"><li>Conocer cada uno de las capacidades físicas sobre las que se incide de manera directa con las actividades de entrenamiento deportivo y acondicionamiento físico.</li></ul>
EVALUACIÓN	<p>A través de una actividad de consulta de conceptos, el estudiante conocerá los componentes físicos orgánicos sobre los que de manera directa, se puede influir con el entrenamiento deportivo mejorando su funcionamiento. Deberá resolver las preguntas de formación que aparecerán al final del trabajo propuesto, y enviarlas a la dirección siguiente dirección electrónica: <a href="mailto:jhferraro@gmail.com">jherraro@gmail.com</a>. 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. Se espera con la presente actividad, que el estudiante tenga la capacidad de conocer el cuerpo humano como estructura de sistemas complejos y perfectamente articulados.</p>
CONTENIDO	
ACTIVIDAD	<ol style="list-style-type: none"><li>Consulte cada uno de los conceptos propuestos.</li><li>Complemente la información, con las notas de clase consignadas en el cuaderno.</li></ol> <p>CONSULTA CADA UNO DE LOS SIGUIENTES CONCEPTOS, Y CONSIGNA EN TU CUADERNO LA DEFINICION, ACOMPAÑADA DE ALGUN EJEMPLO.</p> <p>Defina el concepto de resistencia. Que es la resistencia aeróbica. Que es la resistencia anaeróbica. Cita dos ejemplos de disciplinas deportivas donde se requiera entrenar la resistencia aeróbica. Cita dos disciplinas deportivas donde se requiera entrenar la resistencia anaeróbica.</p> <p>Define los siguientes conceptos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Fuerza.</li><li>Velocidad.</li><li>Flexibilidad.</li></ul> <p>Explica el concepto de capacidad pulmonar. Que es la frecuencia cardiaca. Como se mide la frecuencia cardiaca. Menciona cinco puntos del cuerpo donde se pueda palpar la frecuencia cardiaca. Qué tiempo es el determinado para evaluar la frecuencia cardiaca. Explica que es la sístole y la diástole.</p>



## GUÍA #2

EJE TEMÁTICO	LA INCIDENCIA DEL DEPORTE EN LA ESTRUCTURACION DE LA PERSONALIDAD
OBJETIVO(S)	<ul style="list-style-type: none"><li>Resaltar la importancia de la competencia, el esfuerzo, y la disciplina en la definición y estructuración de la personalidad.</li></ul>
EVALUACIÓN	<p>Una vez estudiada la actividad propuesta, el estudiante deberá resolver las preguntas de formación que aparecerán al final del trabajo propuesto, y enviarlas a la dirección siguiente dirección electrónica: <a href="mailto:jhferraro@gmail.com">jhferraro@gmail.com</a>. 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.</p> <p>Se espera con la presente actividad, que el estudiante encuentre en el deporte y la actividad física, un elemento o complemento formativo para estructurar y definir su Personalidad.</p>
CONTENIDO	<p>PERSONALIDAD Y DEPORTE:</p> <p>El tema de personalidad y deporte es un tema de interés y un tema que nos compete a todos tratarlo y reflexionar acerca de que tan valioso puede ser para nosotros. Para empezar he querido traer unas frases que han mencionado algunos personajes acerca del deporte y la personalidad:</p> <p>“Si no conviene, no lo hagas; si no es verdad, no lo digas. Sé dueño de tus inclinaciones.” Marco Aurelio</p> <p>“Somos temerosos de lo que nos hace diferentes.” Anne Rice</p> <p>“Los deportes juegan un rol societario en la procreación de actitudes patrioteras y chauvinistas. Se los destina a organizar una comunidad que se compromete con sus gladiadores.” Noam Chomsky</p> <p>Ahora, después de haber leído estas frases podemos leer el siguiente artículo relacionado con esta temática extraído de un sitio web: Personalidad y Deporte Por Eva Montero, psicóloga del Deporte viernes, 04 de abril de 2008</p> <p>La personalidad de los deportistas ofrece algunos rasgos comunes que los identifican del resto de personas. Aquí se explica cuáles son las principales características que suelen acompañar a la mentalidad del deportista.</p> <p>¿Qué es la personalidad? En la web de la RAE aparecen ocho definiciones, de las cuales tres corresponden a lo que me quiero referir. Por ejemplo la primera de todas: "diferencia individual que constituye a cada persona y la distingue de otra". El diccionario Akal de Psicología advierte de que existen más de 50 definiciones para este término, según las ideologías, por lo que para generalizar y no ceñirse a una corriente, M.Hurteau define la personalidad como la unidad estable e individualizada de conjuntos de conductas.</p>

## CONTENIDO

Dada la variedad de definiciones de la palabra en sí, no es de extrañar que existan muchos tipos de personalidad, y dentro de éstos, tantos matices como personas existen en el mundo. No obstante, se pueden clasificar en grupos con base a cualidades comunes, y entre ellos están los deportistas. Veamos cuáles son sus características de personalidad.

### ¿Cómo son los deportistas?



Eysenck consideró que hay tres dimensiones básicas en la personalidad: extraversión, neuroticismo y psicoticismo. Extroversión es la tendencia del carácter a salir hacia el exterior, abrirse al mundo y a los demás. Un extrovertido es una persona abierta y comunicativa, un introvertido (lo contrario) es aquél que tiende a encerrarse en sí mismo. Neuroticismo es la vulnerabilidad a la inestabilidad emocional, es decir, a más neuroticismo más tendencia a pasar de verlo todo blanco a verlo todo negro y de que un amigo se convierta en enemigo y viceversa. Y el psicoticismo expresa el grado de tendencia a tener conductas impulsivas, agresivas o que se realizan sin tener en cuenta los sentimientos de los demás.

Con base a esas dimensiones, Eysenck y su equipo, revisando trabajos ya existentes, llegaron a las siguientes conclusiones acerca de la personalidad de los deportistas:

Por lo general, tienden a ser extrovertidos. Tienen más estabilidad emocional (poco neuroticismo) y menos ansiedad que los no deportistas. Tienden a ser más impulsivos, agresivos y egocéntricos, sobre todo si son competidores (propensión al psicoticismo). En algunos trabajos, los deportistas de alto nivel muestran altas puntuaciones en esta dimensión, sobre todo si es un deporte individual.

A la vista de estas afirmaciones, parece que para obtener éxito en el deporte hay que volverse un poco desconsiderado, al menos en deportes individuales. Pero se trata sólo de unos estudios donde se obtiene una media, y eso no implica que todos los deportistas de élite sean unos redomados egoístas. Si recordamos a nuestros ídolos ciclistas (y teniendo en cuenta que el ciclismo profesional se considera deporte de equipo, con lo cual el psicoticismo es menos elevado), podemos encontrarnos a “caimanes” como Rigoberto Uran o a gente tranquila que nació superdotada y que no necesitaba comerse a nadie para triunfar como Nairo Quintana.



En el caso del ciclomontañismo, si excluimos a los que les gusta competir (aunque en principio no sea ése el objeto de esta modalidad de ciclismo), vamos a encontrarnos con la parte buena de la personalidad del deportista: la estabilidad emocional y la extroversión. Que la extroversión se considere buena no quiere decir que ser introvertido sea malo, como todo en esta vida, hay muchísimos matices de gris entre el blanco y el negro, y me daría para otro artículo hablar de las ventajas y desventajas de la introversión y la extroversión. Pero, por norma general, expresar tus emociones y abrirte a los demás (siempre y cuando no conviertas tu vida en un folletín público) suele resultar muy beneficioso de cara a tu salud mental.



	<p>"Hardiness"</p> <p>Este concepto se refiere a la “firmeza o dureza mental” y es un tipo de personalidad con tres dimensiones: compromiso, desafío y control. Como ejemplo en el ciclismo se podrían ver de la siguiente <b>forma:</b></p> <p><b>Compromiso:</b> capacidad de asumir valores con sinceridad, como pueda ser, en el caso de un gregario, el trabajo de equipo, considerándolo importante e implicándose en su labor siempre con la vista puesta en el objetivo que se persigue: ganar una carrera, desgastar al contrario, conseguir la clasificación por equipos, etcétera.</p> <p><b>Desafío:</b></p> <p>Tendencia a mostrarse abiertos y flexibles ante los cambios que aparecen en el entorno, asumiéndolos como un reto. Cuando el favorito para una carrera pierde mucho tiempo en una contrarreloj y en lugar de venirse abajo y darla por pérdida, intenta progresar en la montaña aún no siendo a priori el terreno donde mejor se defiende. O ciclistas que no son favoritos a priori y tras una escapada se desafían a sí mismos y a todo el pelotón y consiguen grandes resultados, como los casos de Egan Bernal En el pasado tour de Francia.</p> <p><b>Control:</b></p> <p>Disposición a percibir las circunstancias de la vida como algo que puede ser controlado por uno mismo, en lugar de sentirse indefenso. Un ciclista con alto control, considera que si no consiguió el primer puesto en el puerto de montaña, no es porque los demás fueran mejores e inalcanzables su nivel, sino porque aún no ha progresado lo suficiente y todavía le queda camino por recorrer. Si percibes que las cosas pueden estar bajo tu control, aunque no sean positivas, tienes menos posibilidad de sufrir estrés, que si consideras que te vienen de fuera y no puedes hacer nada por evitarlas.</p>
--	--

ACTIVIDAD	<p>De acuerdo con el anterior texto podemos responder las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Qué tiene que ver la personalidad y el deporte en lo social?</li><li>2. ¿Qué tiene que ver la personalidad y el deporte en lo psicológico?</li><li>3. ¿Qué tiene que ver la personalidad y el deporte en lo deportivo?</li></ol>
-----------	--