



Educación física, Recreación y Deporte 8° y 9°

Diego Alejandro Taborda Alzate

Querido Estudiante

Le damos la bienvenida y un saludo afectuoso.

De antemano deseamos que disfruten el recorrido a través de esta guía de **Educación física, Recreación y Deporte**. Una experiencia diferente, una experiencia para acercarnos al conocimiento de nuestro cuerpo, mente y ser. Lo hermoso que somos por dentro y por fuera, las capacidades que tenemos y lo mucho que podemos lograr, si conectamos nuestro corazón, mente y espíritu en función de nuestras vidas.

Aquí aprenderemos de nuestro cuerpo, lo mucho que podemos hacer con él, las ventajas que tendremos si aprendemos a leerlo, y como desde nuestro conocer, potencializamos nuestras capacidades, habilidades, sistemas, y cada una de nuestras células, partiendo desde nuestro cerebro, pasando por nuestro corazón, para finalmente generar una acción.

En la guía encontraremos conceptos, actividades con las cuales puedes construir nuevos aprendizajes, saberes y formas de compartir en familia.

Te invitamos a sumergirte en **Educación física, Recreación y Deporte**.

La Educación Física, la observamos como:

Disciplina pedagógica que abarca el cuerpo humano desde diversas perspectivas físicas, sociales, y cognitivas, aspirando a una educación integral respecto cuerpo humano que contribuya a su cuidado y la salud. También a la formación deportiva, actividad física, ejercicio y el desarrollo de buenos hábitos.

EDUCACIÓN FÍSICA EN EL COLEGIO

Por medio de la educación física el ser humano expresa su espontaneidad, fomenta su creatividad y sobre todo permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás. Por ello, es indispensable la variedad y vivencia de las diferentes actividades en el juego, lúdica, recreación y deporte para implementarlas continuamente en la vida diaria.

La enseñanza de educación física en el colegio, permite que los estudiantes desarrollen sus capacidades y habilidades, además con la educación física se logra mejorar las relaciones interpersonales y de grupo.

La educación física es parte vital en el desarrollo del ser humano y su integralidad.

Contenido

- **Elaboración de materiales**
- **Condición Física**
- **Actividad Física**
- **Preparación Física**

Elabora material didáctico

Desempeños

- Practico y propongo actividades físicas propias de la tradición de mi región o alternativas contemporáneas.
- Soy tolerante ante las circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.
- Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.
- Propongo alternativas desde la educación física, recreación y deporte para cuidar mi entorno y protegerlo.
- Comprendo las capacidades físicas como la mejora de mi calidad de vida.

Elaboración de pelotas

En la mayoría de los juegos y deportes se hace uso de pelotas de diferentes tamaños y texturas. Estos elementos se manipulan con diversas partes del cuerpo o con algún otro elemento para cumplir un objetivo determinado, según el deporte.

Por ejemplo: batear, patear, driblar, lanzar, entre otras.

Pelota con agarres

Materiales: un globo, papel periódico, bolsas de basura, cinta adhesiva y tijeras.

Proceso de elaboración: Corta el cuello del globo y rellénalo con papel periódico intentando que quede esférico. Corta las bolsas de basura en tiras de 3 cm de ancho y 20 cm de largo (necesitarás por lo menos 10 tiras). Introduce un extremo de las tiras en el globo, procurando que este las apriete, cierra la bola con cinta adhesiva. Deja que parte de las tiras sobresalgan del globo a modo de flecos.

Pelota con medias

Materiales: Hilo, aguja, medias, tela de colores (retazos).

Proceso de elaboración: enrolla la media en forma de bola, por la parte abierta del calcetín, coser y cerrar esa abertura que no quede muy apretada, tomar uno de los retazos y rodear la media, coser y ajustarla bien.

Para que quede más grande, puedes primero llenar un poco más la media con algunos retazos antes de ser cosida, para luego seguir con el procedimiento sugerido.

Elementos de apoyo para la actividad.

Conos

Materiales: cartulina, tijeras, lápiz, pegante o cinta.

Proceso de elaboración: Dibuja sobre la cartulina o cartón un círculo de 40 cm de diámetro aproximadamente (o según el tamaño del cono deseado), ubica el centro del círculo y traza uno de sus radios. Recorta el círculo y luego corta por la línea. Pega una punta sobre la otra hasta formar un cono y decóralo con colores vistosos.

Bolos

Materiales: botellas de plástico del mismo tamaño, arena y pintura.

Proceso de elaboración: Toma las botellas y llénalas con arena hasta la mitad o en su totalidad. El nivel de arena dependerá de la pelota con la que se juegue. botellas y ponles una puntuación.

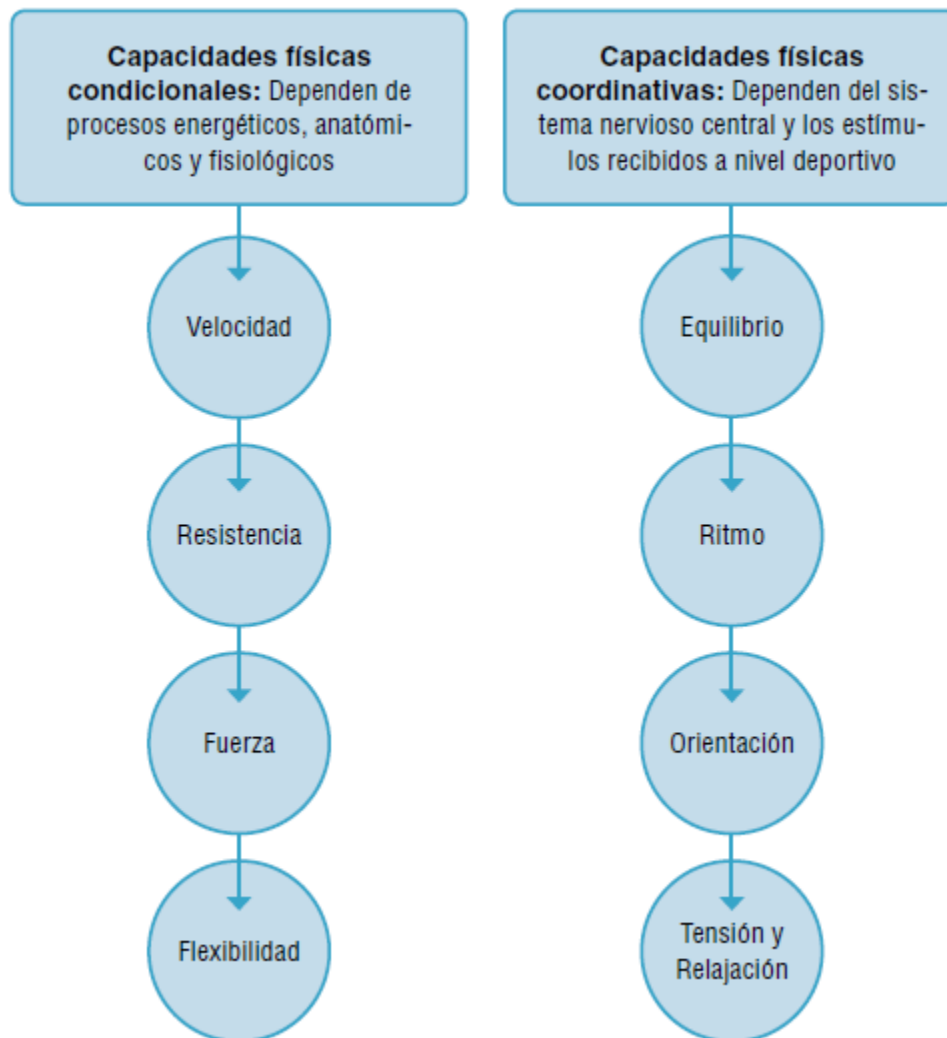


Condición Física

Capacidad para realizar un trabajo diario con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga y previniendo las lesiones.

Además, cuando hablamos de una buena condición física, esta ayuda a prevenir enfermedades, asegurando disfrutar de una buena salud. Por el contrario, un nivel deficiente de condición física repercutirá negativamente en la realización de nuestras actividades diarias y a un no tan buen funcionamiento de los sistemas de nuestro cuerpo.

La condición física es la suma del nivel de cada una de las capacidades físicas y coordinativas de la persona.



La condición física se expresa en:

En la parte muscular, la resistencia (capacidad de soportar un esfuerzo por un período largo de tiempo, la resistencia cardiovascular y la fuerza muscular).

En las capacidades anteriormente mencionadas.

El sistema cardiovascular está conformado, entre otros, por el corazón, las arterias, las venas y los vasos sanguíneos.

De manera química, a través de actividades cerebrales, producidas en el cerebro, existen unas hormonas llamadas endorfinas, las cuales están hechas de aminoácidos. Cuando tu glándula pituitaria libera las endorfinas en el torrente sanguíneo, éstas reaccionan con tus nervios y cerebro para producir un sentimiento de bienestar y felicidad.



Entendemos por...

Actividad física: cualquier tipo de movimiento físico que se realice durante el día. Esto exige una buena alimentación y adecuado descanso.

Condición física: el nivel de las capacidades físicas y de las capacidades motrices que un individuo tiene y que con una buena preparación física puede mejorar y mantener.

Actividad.

1. **Sentadilla:** Nos sentamos en banco o silla, apoyando bien las plantas de los pies en el suelo, con una separación de los pies al ancho de los hombros; sin tirar el cuerpo hacia adelante para levantarse, nos ponemos de pie, cambiando la posición de sentado a estar de pie.

Realizamos 4 series por 10 Repeticiones

2. **Salto en tijera:** Ubicados en punto fijo, vamos a trasladar en un salto un pie adelante y el otro atrás, y de manera dinámica cambiamos de posición, el que esta adelante pasa atrás y viceversa.

Realizar el salto durante 30 segundos, 4 veces, con descanso de 30 segundos.

3. **Estiramiento:** Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, inclinamos el tronco y estiramos las manos hasta llegar donde logremos, ya sea, hasta las rodillas, puntas de pie, o más allá.



4. ¿De qué manera te puede ayudar la actividad física a vivir más tiempo?
5. Cuando haces ejercicio tu cerebro libera endorfinas. ¿Qué generan las endorfinas en tu cuerpo?
6. ¿En tus palabras define la Condición Física?



Actividad Física

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Un nivel adecuado de actividad física, de 3 a 4 veces en la semana.

La actividad física nos permite:

- Reducir el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas.
- Mejora la salud ósea y funcional.
- Es un determinante para el gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Ya que el ejercicio es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas¹.

¹ oms: organización mundial de la salud

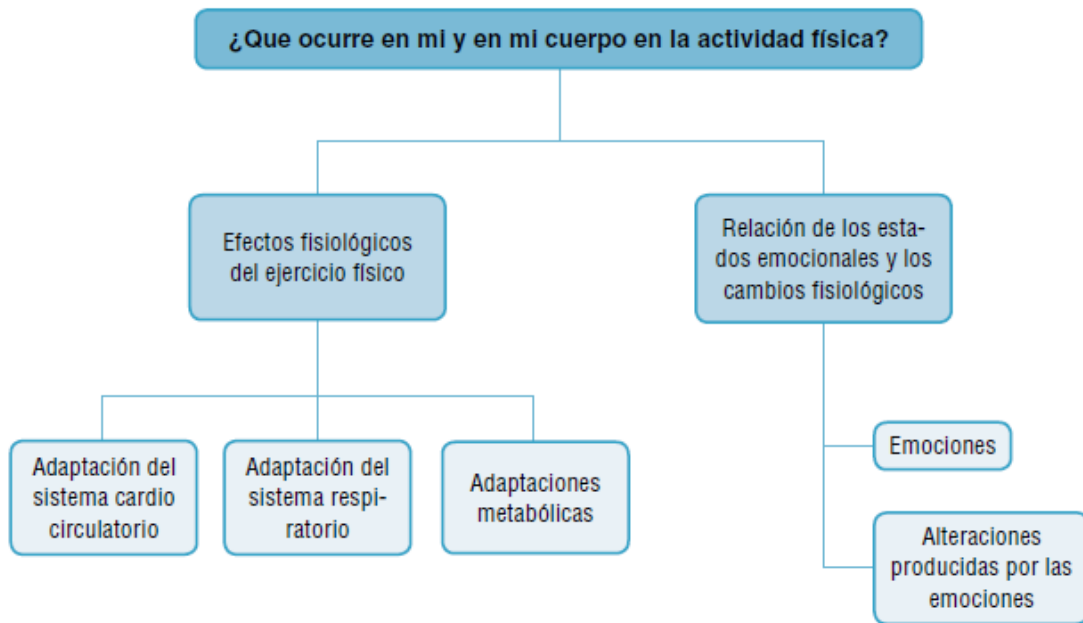


La actividad física debe formar parte de la vida del niño

Es muy recomendable que los niños realicen actividad física de forma habitual, que esta forme parte de su estilo de vida y que disminuyan el sedentarismo.

Un estilo de vida físicamente activo en la infancia es una buena forma de prevención de ciertas enfermedades crónicas muy frecuentes en la edad adulta

Para que la actividad física sea saludable, es importante que sea regular, es decir, que forme parte de la actividad diaria. La actividad física realizada de forma esporádica no alcanza los beneficios en salud que se obtienen con una actividad física regular, pero de una forma u otra, cualquier tipo y cantidad de actividad física ayuda a combatir el sedentarismo.



Actividad

1. ¿Cuál es la diferencia entre actividad física y ejercicio?
2. La actividad física mejora nuestros movimientos y nuestras capacidades, ¿Qué otros beneficios nos aportan la actividad física?
3. ¿La actividad física debe ser realizada por quien y cuantas veces en la semana mínimamente?

Día a día

- Dedicar más tiempo al calentamiento al iniciar y realizar la vuelta a la calma o recuperación al finalizar.
- Después de cada dos o tres ejercicios, descansar brevemente (15 a 20 segundos) e hidratarse.
- Aumentar en forma gradual la actividad hasta lograr el mínimo de fatiga; si realizas ejercicio sólo los fines de semana, puedes sufrir lesiones físicas y fatiga muscular, llevando al cansancio excesivo con una lenta recuperación.
- Tener un horario para los ejercicios, de preferencia a la misma hora.
- Someterse a un examen médico general por lo menos una vez al año.

Ejercicios individuales

Los ejercicios que aquí se plantean deben realizarse 15 repeticiones, con descanso de 30 segundos, durante 4 series

- Flexo extensiones de codo: Ponte boca abajo con el cuerpo extendido, las manos cerca al pecho apoyadas en el piso o un banco (este elemento también lo podrás poner en los pies, variando los niveles de dificultad). Eleva tu cuerpo con ayuda de los brazos. Repite el ascenso y el descenso del cuerpo, solo con la flexión del codo. El número de repeticiones puede variar según la condición física de los participantes. Recuerda que para un adecuado manejo de la respiración debes inhalar cuando estés ascendiendo y exhalar al descender.
- Ubícate de pie y flexiona cadera y rodillas, simulando que te sientas en el aire con ángulo de 90°. Recuerda que tus rodillas en línea paralela no deberán pasar la punta de los pies.
- Acuéstate boca arriba con las piernas en extensión o flexión, las manos apoyadas en el cuello y los codos apuntando hacia los lados. Eleva suavemente el tronco a unos 10°. Recuerda que exhalas cuando elevas el tronco.
- Skipping, Ubicados en punto fijo, En puntas de pie, haciendo gesto de correr y elevando rodillas al nivel de la cadera. Durante 1 minuto.



Otras actividades que podemos realizar y registrar, son:

30 segundos por cada actividad, durante 5 veces.

Actividad	Frecuencia respiratoria inicial	Frecuencia respiratoria final
Salto de lazo		
Skipping		
Abdominales		
Salto pajarito		
Burpees		

Actividad	Frecuencia cardiaca inicial	Frecuencia cardiaca final
Salto de lazo		
Skipping		
Abdominales		
Salto pajarito		
Burpees		

Preparación física

La preparación física se considera un proceso sistemático que tiene como fin el fortalecimiento de los órganos y de todos los sistemas del cuerpo.

La preparación física consiste en aplicar un conjunto de ejercicios corporales posteriores al calentamiento, generalmente, ajenos o diferentes a los que se utilizan en la práctica misma del deporte.

Estos están dirigidos racionalmente a desarrollar y mejorar las cualidades motrices del individuo, lo que lo capacita para un mejor rendimiento físico.

La preparación física es un nivel más avanzado de la actividad física y el ejercicio, ya que se dota de especificidad de algún deporte, para planificar el desarrollo de la preparación, puesto que, basado en el enfoque deportivo, se desarrollan las actividades.

Por ejemplo: Entrenamiento para correr media maratón.

Sábado martes, jueves días de gimnasio, trabajo con el propio peso.

Miércoles, viernes, Domingo, terreno según grafica.

Lunes, Descanso

También se debe tener en cuenta la alimentación.

	Miércoles	Viernes	Domingo
Semana 1	2 h intensidad 2	2 horas intensidad 3	4 horas. Intensidad 2 en llano y 3 en subidas
Semana 2	2 horas intensidad 3	2 horas intensidad 3	4 horas. Intensidad 2 en llano y 3 en subidas
Semana 3	2 horas intensidad 3	30' intensidad 3 + 1h intensidad 3-4 + 30' intensidad 1	5 horas. Intensidad 2 en llano y 3 en subidas
Semana 4	1 h intensidad 1	2 h intensidad 1	5 horas. Intensidad 2 en llano y 3 en subidas
Semana 5	30' calent + 4x10' en subida a intensidad 4-5 Recup 5' entre subidas	30' calent + 4x10' en subida a intensidad 4-5 Recup 5' entre subidas	6 horas. Intensidad 2 en llano y 3 en subidas. 2000m desnivel acumulado
Semana 6	30' calent + 3x15' en subida a intensidad 4 Recup 7' entre subidas	30' calent + 3x15' en subida a intensidad 4 Recup 7' entre subidas	6 horas. Intensidad 2 en llano y 3 en subidas. 2500m desnivel acumulado
Semana 7	30' calent + 3x20' en subida a intensidad 4 Recup 7' entre subidas	1 h intensidad 1	4 horas. Intensidad 3 en llano y 4 en subidas
Semana 8	1 h intensidad 1	1 h 30' intensidad 2	Maratón

Por lo tanto, la mejor arma contra la fatiga y el cansancio es una buena preparación física. Cuando el organismo es sometido a entrenamientos bien orientados y dirigidos, el rendimiento deportivo aumenta. Estos son algunos de los beneficios de la preparación física adecuada:

- Proporciona equilibrio emocional y físico.
- Favorece un nivel de vida saludable.
- Disminuye el riesgo de enfermedades como Osteoporosis, hipertensión y enfermedades coronarias.

Duración o volumen de la sesión

Puede medirse en tiempo: 30, 40, 50 minutos. Esto depende de la intensidad que se requiere y lo cercano de la competencia.

En algunos deportes se puede medir por el número de repeticiones.

Ejemplos: 20 repeticiones de 50 metros nadando o 30 saltos largos con carrera de impulso.

Intensidad de la sesión

Cuando hablamos de intensidad, nos referimos al grado de energía con el que se realiza la actividad y a los cambios fisiológicos que se obtienen como respuesta a esa actividad.

Descansos en la sesión: también se conocen como pausas en una sesión. Pueden hacerse diferentes tipos de descansos:

- Completos: cuando se recupera totalmente el organismo para realizar otro ejercicio. Se habla de 90 segundos.
- Incompletos: cuando se inicia el siguiente ejercicio sin haberse recuperado totalmente. Cuando se habla de menos de 60 segundos. Volviendo el trabajo intenso.

Actividad.

Estación 1. Abdominales

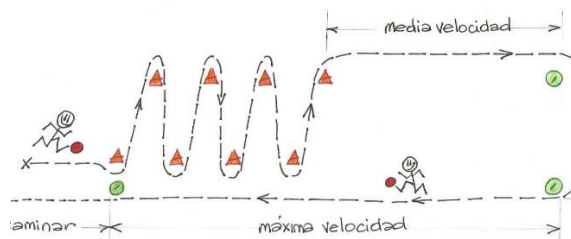
Haz 30 abdominales teniendo en cuenta inhalar cuando se bajay exhalar cuando se sube. El abdomen está contraído, las manos pueden ir a la altura de la cabeza, o al frente rosando el muslo con los codos abiertos. Pulsaciones por minuto: _____

Estación 2. Subir al banco

En un banco, sube primero una pierna después la otra, baja primero un pie y después el otro. Repite la mayor cantidad de veces que puedas en un minuto. No olvides respirar adecuadamente. Pulsaciones por minuto: _____

Estación 3. Slalom

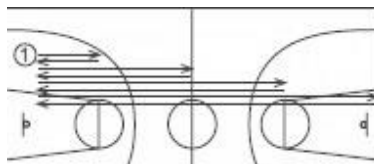
Movimiento diagonal y progresivo, que va de lado a lado, pero de forma diagonal y progresando del punto A al punto B. El movimiento debe hacerse de forma lateral. Es decir, con la cadera baja, flexión de rodillas y llevando el cuerpo de una lado a otro. Ejemplo:



Se harán 4 idas y venidas, donde vamos a un lado 4 veces, 4 pasos laterales, y al otro lado 4 veces.

Estación 4. Progresiones

Realizar acciones progresivas de un punto A a B, de punto A a C, de punto A a D. esto debemos hacerlo a una buena velocidad.



Se realizará 4 veces.

siempre debes regresar al punto A y ascender al siguiente punto

Luego de conocer un poco del contenido de la actividad física, condición física y preparación física, Diseña un itinerario al menos de tres veces por semana, para la mejora de tu condición física, esta como minimos debe tener 4 ejercicios, con su respectivo descanso, numero de series, repeticiones y tiempos.

Ejercicio	Time/ rp	series	Ejercicio	Time/ rp	series

Ejercicio	Time/ rp	series	Ejercicio	Time/ rp	series