



Educación física, Recreación y Deporte 10° y 11°

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

Diseño de actividades para el tiempo libre y el ocio

Organizando nuestro propio campeonato

Construyamos un cuento.

Aprendamos a reciclar juntos.

Entrenamiento físico

Estiramientos

Nutrición

Diseño de actividades para el tiempo libre y el ocio

Organizando nuestro propio campeonato.

La organización deportiva abarca todas las acciones encaminadas a planear, desarrollar y evaluar un certamen deportivo.

Cada uno está encargado de orientar sus tareas en un campo específico y responder por las exigencias y necesidades de la organización.

Mencionaremos algunos de los comités más importantes, sin embargo, estos comités, en este caso no los tendremos en cuenta.

- Comité financiero
- Comité técnico
- Comité de logística
- Comité de publicidad
- Comité de prensa

Sistemas de eliminación

1. **Eliminación todos vs. todos:** Cada equipo enfrenta a todos los equipos en disputa.

Cómo calcular el número de partidos

Se calcula con la siguiente fórmula, independientemente si la cantidad de equipos es par o impar, (Es importante conocer este dato para definir número de jueces y escenarios necesarios).

$$\frac{\text{N}^\circ \text{ de equipos} \times (\text{N}^\circ \text{ de equipos} - 1)}{2}$$

Ejemplo 1: si hay 6 equipos en el torneo:

$$\text{N}^\circ \text{ de equipos} \frac{6 \times (6-1)}{2} = 15$$

En este caso el número de partidos será 15.

Ejemplo 2: si hay 7 equipos en el torneo:

$$\text{N}^\circ \text{ de equipos} \frac{7 \times (7-1)}{2} = 21$$

En este caso el número de partidos será 21.

Número de partidos por fecha: Si el número de participantes es par, será la mitad.

$$6/2 = 3$$

Si el número es impar, se resta 1 al número de equipos y se divide en dos:

$$7/2 = 3.5$$

En este caso los partidos por cada fecha serán 3.

Ejemplo con seis equipos:

Fecha 1	Fecha 2	Fecha 3	Fecha 4	Fecha 5
Equipo 1 vs. Equipo 2	Equipo 1 vs. Equipo 6	Equipo 1 vs. Equipo 5	Equipo 1 vs. Equipo 4	Equipo 1 vs. Equipo 3
Equipo 6 vs. Equipo 3	Equipo 5 vs. Equipo 2	Equipo 4 vs. Equipo 6	Equipo 3 vs. Equipo 5	Equipo 2 vs. Equipo 4
Equipo 5 vs. Equipo 4	Equipo 4 vs. Equipo 3	Equipo 3 vs. Equipo 2	Equipo 2 vs. Equipo 6	Equipo 6 vs. Equipo 5

Ejemplo con cinco equipos

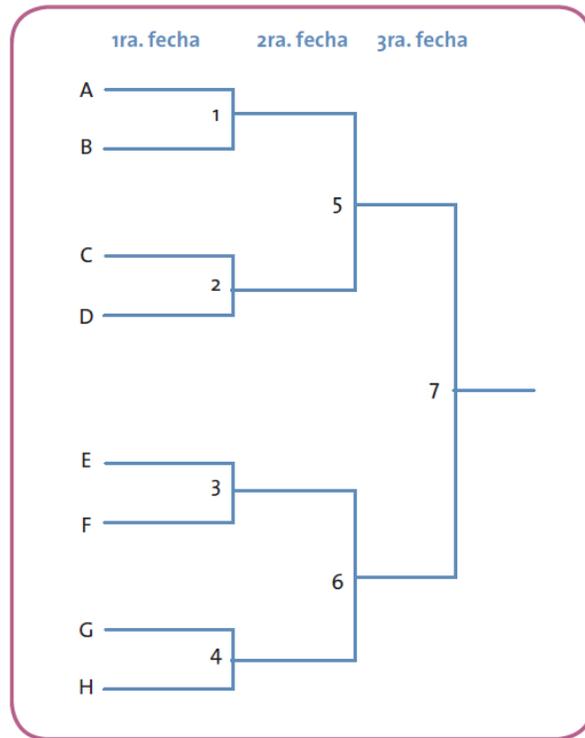
Fecha 1	Fecha 2	Fecha 3	Fecha 4	Fecha 5
BYE vs. Eq 1	BYE vs. Eq 5	BYE vs. Eq 4	BYE vs. Eq 3	BYE vs. Eq 2
Eq 5 vs. Eq 2	Eq 4 vs. Eq 1	Eq 3 vs. Eq 5	Eq 2 vs. Eq 4	Eq 1 vs. Eq 3
Eq 4 vs. Eq 3	Eq 3 vs. Eq 2	Eq 2 vs. Eq 1	Eq 1 vs. Eq 5	Eq 5 vs. Eq 4

Tabla de posiciones

Nombre del equipo	PJ	PG	PE	PP	GF	GC	GD	Puntos

- Partidos jugados PJ
- Partidos ganados PG
- Partidos empatados PE
- Partidos perdidos PP
- Goles o cestas a favor GF
- Goles o cestas en contra GC
- Promedio o diferencia de gol GD
- Puntos

- 2. Sistema de eliminación sencilla:** La eliminación sencilla es una manera rápida de realizar un torneo deportivo, puesto que en ella se realiza un sorteo inicial para saber quiénes se enfrentan entre sí. Van avanzando a la siguiente ronda solamente los equipos que vayan ganando.



Actividad

Diseñar un torneo con los grados de la institución educativa, basado en los dos sistemas explicados anteriormente.

6.1 6.2 7.1 8.1 9.1 10.1 11.1

Es importante seguir cada una de las recomendaciones, ponerle nombre a cada uno de los equipos, dar los resultados, y montar tabla de posiciones.

Construyamos un cuento.

Objetivo

- Escribir un cuento corto en el que se evidencien los elementos constitutivos de la narración.

Recursos

- Papel y lápiz.
- Témperas.
- Pliegos de papel.
- Colores.

Información

El cuento

Es una narración breve de hechos imaginarios o reales, protagonizada por un grupo reducido de personajes.



Aprendamos a reciclar juntos.

Objetivo

Identificar cómo podemos ayudar a reducir un problema creciente como es la basura, para disminuir su impacto en el medio ambiente.

Miremos con importancia las tres R

Reducir: Reducir la cantidad o la toxicidad de la basura generada. Puede ayudar a reducir los costos de disposición y manejo de los desechos porque evita los gastos de reciclaje y/o disposición final, al tiempo que conserva los recursos y reduce la contaminación.

Reutilizar: Prolongar y adecuar la vida útil de los residuos sólidos recuperados, devolviendo a los materiales su posibilidad de uso original o de uso relacionado, sin que se requieran procesos adicionales de transformación. Por ejemplo, reutilizar las

hojas de papel ya descartadas por su contenido, pero que tengan una cara en blanco, para documentos de borrador.

Reciclar: Recuperar, aprovechar y transformar los residuos sólidos. Devolver a los materiales su potencialidad de reincorporación como materia prima para la fabricación de nuevos productos.

Comenzar un sistema de reciclaje en el aula.

Los niños pueden decorar cajas de cartón para utilizarlas como **contenedores de reciclaje**. Cada caja debe identificar correctamente qué se debe introducir en cada una de ellas, para hacer un uso correcto y reciclar adecuadamente. Y, como todos sabemos, es fácil con nuestro código de color habitual:

- **Amarillo:** para envases de plástico, latas y briks
- **Azul:** para envases de cartón y papel
- **Verde:** envases de vidrio



Reutilizar artículos que se puedan obtener de la cocina o de la cafetería del colegio.

Con artículos que regularmente se desechan por completo, por ejemplo, de la cafetería del colegio, puede mostrarse a los más pequeños cómo darles una **segunda vida**. Pueden ser cajas, bandejas de espuma y más envases que pueden reutilizarse de forma práctica y original. ¡Anímate a decorar tu clase con materiales reciclados!

Entrenamiento físico

El entrenamiento físico es considerado un proceso organizado, planificado y sistemático que facilita el desarrollo del ámbito físico, psicológico, emocional, intelectual y afectivo de las personas que lo realizan, además de promover el cumplimiento de objetivos propuestos desde el inicio de la práctica deportiva.

El objetivo general del entrenamiento es mejorar las habilidades y destrezas psicológicas, físicas y técnicas del deportista. Además, es un espacio donde él mejora su calidad de vida y logra mayor autoconocimiento.

Características de un entrenamiento físico

Ya vimos que la carga es un conjunto de ejercicios que generan un estímulo y, a la vez, una alteración en el funcionamiento normal del organismo. La carga está definida por estos parámetros: intensidad, volumen, densidad, recuperación y especificidad.

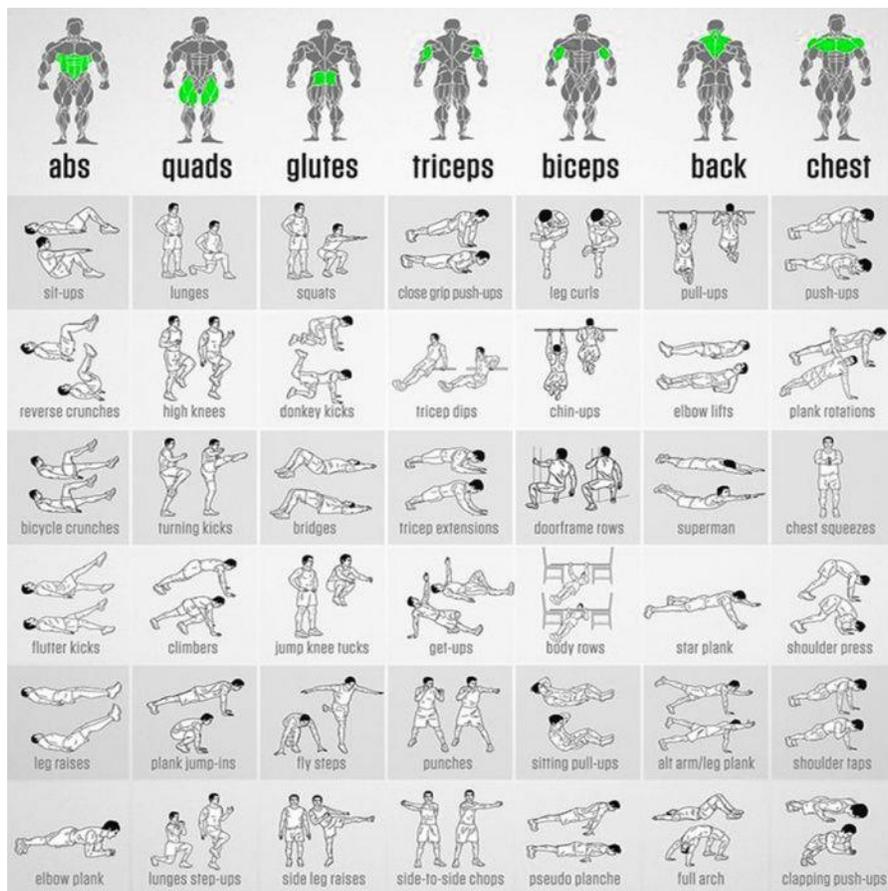
La sesión

Todo entrenamiento se desarrolla a través de sesiones de trabajo. Debe incluir tres momentos principales que son: calentamiento, parte principal y enfriamiento:

- El calentamiento consiste en ejercicios de baja intensidad que preparan el cuerpo para el comienzo de la actividad física. Estos se pueden combinar con estiramientos para aumentar la flexibilidad. Su duración para iniciar es de diez a veinte minutos.
- La parte principal es el ejercicio que se va a practicar como nadar, correr, o alguna actividad deportiva. Su duración está determinada por el tiempo disponible o el nivel de desempeño de los participantes.
- La vuelta a la calma o enfriamiento es la reducción gradual de la intensidad de la actividad combinada con ejercicios de estiramiento que promuevan el mejoramiento de la flexibilidad y la postura corporal. Su duración es de diez a veinte minutos.

Actividad

Por lo tanto, y de acuerdo a lo visto anteriormente y con la imagen que tenemos a continuación, debemos crear un plan de entrenamiento basado en los parámetros y en los momentos de las sesiones del trabajo.



Aquí, se dará un ejemplo de como realizar la actividad propuesta.

Ejemplo: Se hará un trabajo funcional.

Calentamiento: Se hará un trote durante 5 minutos, luego se realiza 3 series de Burpies, cada una de 30 segundos.

Parte principal: Realizar 25 repeticiones de Sit ups Lunges, Squats, Push ups, Pull ups.

Descanso durante 90 segundos, y realizar la otra serie.

Vuelta a la calma: Realizar trote de 15 minutos y estiramientos de los músculos implicados. (Decir cuáles son los músculos).

Estiramientos



NUTRICION EN EL DEPORTE

La nutrición es un factor relevante en el rendimiento deportivo. El objetivo de la nutrición deportiva es aportar la cantidad de energía apropiada, otorgar nutrientes para la mantención y reparación de los tejidos y, mantener y regular el metabolismo corporal.

la nutrición relacionada al deporte es cubrir todas las etapas relacionadas a éste, incluyendo el entrenamiento, la competición, la recuperación y el descanso.

La dieta de los deportistas se centra en tres objetivos principales: aportar la energía apropiada, otorgar nutrientes para la mantención y reparación de los tejidos especialmente del tejido muscular, y mantener y regular el metabolismo corporal.

Hidratos de carbono

Los Hidratos de Carbono (HC) y las grasas son las principales fuentes de energía para nuestro cuerpo. De estos, los HC son el principal combustible para nuestra musculatura en ejercicios de mediana y alta intensidad y son estos quienes nos proporcionan la energía necesaria para mantener una adecuada contracción muscular durante el ejercicio. La contribución de los HC al gasto energético depende de varios factores como son: tipo, frecuencia, duración e intensidad del ejercicio, nivel de entrenamiento y alimentación previa.

Los hidratos de carbono o carbohidratos, actúan como principal combustible en la contracción muscular; están presentes en el pan, las pastas, los dulces, las frutas y las verduras.

Proteína

Es conocido el concepto que señala que las proteínas no son una fuente de energía. Sin embargo, en el caso de los deportistas, durante la práctica deportiva, las proteínas pueden llegar a aportar entre 5-10% del total de energía utilizada.

son las encargadas de formar los músculos y reparar tejidos y se encuentran en el huevo, las carnes y la leche y sus derivados.



Grasas

Se aconseja que los deportistas consuman entre un 20-30% de las calorías del día como grasas. Esto debe permitirles cubrir las necesidades de ácidos grasos esenciales. Se aconseja que la comida previa a la competencia sea baja en grasa.

son buena fuente de energía; están presentes en el huevo, la leche, el chocolate.

La buena nutrición esta complementada por estos tres grandes grupos de macronutrientes, además de buen líquido, adicional de ingerir vitaminas y minerales que están consignadas en las frutas y verduras.

Es importante precisar que la alimentación debe ser de dos a tres horas antes de realizar una actividad, esto según su objetivo, es decir.

- Definición: 35-45% hidratos, 20-35% proteínas y 15-25% grasas.
- Volumen: 50-55% hidratos, 20-25% de proteínas, 25-30% de grasas.
- Mantenimiento: 45% hidratos, 35% proteínas y 25% de grasas.

Es necesario también para desarrollar un buen entrenamiento físico, tener buena fuente de proteína, ya que esto nos permite a recuperar nuestras fibras musculares, las cuales han sido trabajadas, y mediante una buena ingesta de proteína, logramos recobrar unas mejores y más fuertes.

Actividad a desarrollar

Por favor responder las siguientes preguntas.

1. ¿Cuál es el aporte de los Hidratos de carbono o carbohidratos en la actividad física o deporte?
2. La proteína es una fuente mínima de energía para la realización de actividades, sin embargo, esta cumple un papel fundamental en el desarrollo de nuestro cuerpo, ¿Cuál es?
3. De acuerdo a anterior ¿Como debe ser nuestra preparación para afrontar nuestras actividades diarias y en el deporte?, por favor realizar un escrito mínimo de dos párrafos.