



INSTITUCIÓN EDUCATIVA "EDUARDO FERNÁNDEZ BOTERO"
AMALFI- ANTIOQUIA
DANE: 105031001516 NIT. 811024125-8

Educación Física, Recreación y Deportes

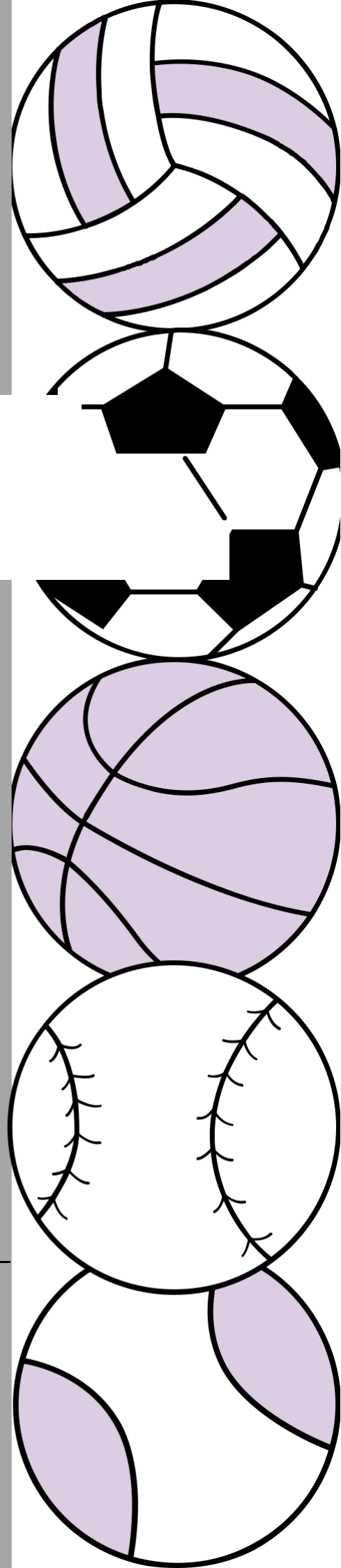
Grados Noveno

Profesora: Luz Mery Hernández Castro

Estudiante _____

Grado: _____

**Fecha de devolución de
actividades: Julio 30 de 2020**





¡Querido estudiante! Nuevamente nos encontramos a través de esta guía, para compartir aprendizajes.

Es mi deseo que todo en casa vaya bien, que estés deseoso de seguir aprendiendo y realizando actividad física, aportando salud a tu cuerpo, a través del movimiento; pero ante todo, espero que recuerdes que es tiempo de ser más responsable contigo, con tu familia, tus vecinos y por supuesto de ser amigables con la naturaleza. Es tiempo de cuidarnos. Por eso te invito a ser inteligente y seguir con las normas de protección.

shutterstock.com • 1342669979

Logro e indicadores

Reconoce las reglas básicas de algunas disciplinas deportivas y ejecuta correctamente las acciones técnicas de diferentes deportes.

Reconoce sus capacidades físicas y fortalece su condición física a través de la práctica activa.

Mejora su técnica deportiva en diferentes disciplinas, participando activamente en juegos.

Comprende la importancia de la actividad física para una vida saludable.

Presenta de manera organizada y puntual los trabajos asignados.

Estrategias - criterios de evaluación

Consultas, análisis, talleres y prácticas relacionadas con la actividad física, el deporte y la salud

Saberes Previos

¿Te ha pasado a ti o a algún compañero que se queda sin aliento o se cansa fácilmente durante o después del ejercicio físico?, ¿Presenta un silbido mientras respira?, ¿No puede correr más de unos pocos minutos seguidos sin tener que parar?

¿Sabes a que se debe?

¿Qué sabes sobre el baloncesto?



Ya habíamos hablado un poco acerca de las ENT. Recuerdas que es? Siiii, las enfermedades no Transmisibles y sobre ellas, conversamos de los trastornos de la alimentación.

Pero hay otras ENT bastante comunes y de ellas hablaremos un poco.

Asma

El asma es una afección en la que se estrechan y se hinchan las vías respiratorias, lo cual produce mayor mucosidad. Esto podría dificultar la respiración y provocar tos, silbido al respirar y falta de aire. Para algunas personas, el asma es una molestia menor. Para otras, puede ser un problema considerable que interfiere en las actividades cotidianas y que puede producir ataques de asma que pongan en riesgo la vida. El asma no tiene cura, pero sus síntomas pueden controlarse.

Los síntomas del asma varían según la persona. Es posible que tengas ataques de asma con poca frecuencia, síntomas solamente en ciertos momentos, como cuando haces ejercicio, o síntomas en todo momento. Los signos y síntomas del asma comprenden:

SIGNOS y SINTOMAS

- Disnea (dificultad respiratoria).
- Aleteo nasal, tos.
- Retracción intercostal y esternal
- Respiración acortada
- Aumento de la frecuencia respiratoria.
- Sibilancias (sonido que se produce por el estrechamiento y obstrucción con moco de las vías respiratorias).



El diagrama ilustra cuatro síntomas clave del asma:

- TOS:** Ilustración de una persona tosiendo.
- SIBILANCIAS:** Ilustración de un pulmón con un estetoscopio y ondas de sonido que representan el silbido.
- DISNEA:** Ilustración de una persona con una expresión de dificultad para respirar.
- OPRESIÓN TORÁCICA:** Ilustración de un pulmón con una banda que representa la sensación de presión o opresión en el pecho.

APRENDAMOS

Los 5 pasos para controlar el asma...



CONOCE el TRATAMIENTO Y TENLO POR ESCRITO

El niño y su entorno deben conocer el tratamiento para su asma. El pediatra se lo explicará y dará por escrito.



NO PASES del TRATAMIENTO!

Todos los días el niño debe realizar su tratamiento de base y los padres deben asegurarse que lo realiza adecuadamente.



RECONOCE LOS SINTOMAS DE UNA CRISIS

Los padres y el niño deben reconocer cuáles son los síntomas de una crisis asmática: tos persistente, tos de predominio nocturno, pitidos en el pecho, fatiga respiratoria...



CONOCE los FACTORES DESENCADENANTES

Táboaco, ejercicio, alergia...



CONOCE el TRATAMIENTO DE LA CRISIS AGUDA

Saber qué hacer y qué medicación administrar ante una crisis de asma.



Arritmias

¿Qué es una arritmia cardíaca?

Las **arritmias cardíacas** son alteraciones del ritmo normal del corazón. Un corazón normal del cuerpo en reposo late entre los 60 y 100 palpitaciones por minuto con un ritmo acompasado. Esta frecuencia puede aumentarse con el ejercicio físico, con las emociones, con el **estrés**, o con la presencia de algunas enfermedades.

Causas de arritmia cardíaca

Otras causas diferentes de arritmia pueden ser patológicas, como las **alteraciones en los estímulos nerviosos dentro del corazón**, que producen latidos irregulares en ritmo, o en frecuencia por debajo de lo normal o por encima de él. Estos signos indican la presencia de arritmias.

Cuando se producen interrupciones prolongadas, se detiene el riego sanguíneo del corazón, lo que puede originar **lesiones irreversibles** o la muerte súbita por ataque de corazón.



Dibujo de corazón

Signos y síntomas

Latidos cardíacos rápidos o lentos

Latidos perdidos

Mareos, vértigo

Dolor en el pecho

Falta de aire

Palidez

Sudoración



Prevención

Para prevenir la arritmia cardíaca, es importante llevar un estilo de vida saludable para el corazón a fin de reducir el riesgo de enfermedad cardíaca. Un estilo de vida saludable para el corazón puede incluir lo siguiente: Consumir una dieta saludable.

Mantenerse físicamente activo y mantener un peso saludable.

Evitar el tabaquismo.

Limitar o evitar la cafeína y el alcohol.

Reducir el estrés, ya que el estrés y la ira intensos pueden causar problemas de ritmo cardíaco

Diabetes

Los malos hábitos alimenticios son muy comunes en muchas personas. Sin embargo, esto puede generar graves consecuencias como la diabetes, una enfermedad que aparece en el momento menos esperado. Sabemos que el azúcar tiene un papel protagónico en la enfermedad y que hay una hormona llamada insulina, que si se descontrola puede causarnos graves problemas de salud.

La diabetes, es una enfermedad producto del mal funcionamiento del páncreas al momento de metabolizar el azúcar que entra en la sangre, la cual es convertida en glucosa, gracias a la insulina que produce.

¿Qué es la glucosa y la insulina? La glucosa, es el nombre que se le da al azúcar en la sangre; es muy importante para el buen funcionamiento del cerebro y para la energía que requieren todas las células de nuestro cuerpo para replicarse. La insulina es una hormona producida por el páncreas, la cual juega un papel fundamental en la metabolización de los alimentos que consumimos.



ENDOCRINOLOGA

Conoce sus síntomas





¿Cómo se previene?

Aunque no se puede prevenir, optar por un estilo de vida saludable, semejante al que deben llevar las personas prediabéticas, contribuye a prevenir la diabetes tipo 1.

Algunas recomendaciones son las siguientes:

Come sano. Aumenta el consumo de fibras y limita el de grasas.

Realiza actividad física diariamente. Con 30 minutos de caminata rápida o un paseo en bicicleta bastará y tu cuerpo estará muy agradecido. Mantén tu peso ideal.

Actividad 1

- 1- Elabora un collage con láminas de revistas en el que expongas las E.N.T estudiadas en esta guía.
- 2- Realiza un afiche muy creativo y con excelente diseño, en el que expongas la importancia de los buenos hábitos y el ejercicio como prevención de E.N.T
- 3- Investiga con tu familia, compañeros o miembros de tu comunidad, si padecen una ENT, Elabora una reseña al respecto (Describe entre otros aspectos, la edad y el sexo de la persona, ¿cuál ENT padece?, ¿cómo la descubrió?, ¿hace cuánto?, ¿cuál es su tratamiento? ¿Y su estilo de vida? Elabora una conclusión al respecto.

Es hora





Continuando con nuestra planeación, vamos ingresando al mundo de los deportes y para ello, vamos a comenzar hablando un poco del baloncesto.

Recordemos

Baloncesto

El baloncesto es un deporte que consiste básicamente en introducir un balón en un aro colocado a 3 metros que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesta o canasta.



En este deporte, que se juega con las manos, participan dos equipos de cinco jugadores cada uno.

Bote y Dribling

Botar la pelota es la acción de lanzarla con una mano contra el suelo para que rebote, repetidamente. Es la manera de avanzar cuando se está en posesión de la pelota. Hay que dominar el bote con las dos manos por igual.



Hay 2 tipos: Bote de Protección y Bote de Velocidad. El Dribling permite realizar cambios de ritmo y dirección. Se usa para superar a un oponente en defensa.

Fundamentos Técnicos del Baloncesto

Pase

Forma parte de la acción de juego, que en todo momento tiene que estar coordinada por los jugadores de cada equipo, dependiendo de quien lo ejecuta y el que lo recibe, teniendo en cuenta a quién se dirige, a dónde se dirige y cuándo se efectúa.



En los Pases es vital la Dirección, la Brevidad, la Velocidad y la Precisión. Los Tipos son: Pase de Pecho, Pase de Pique, y Pase por Encima de la Cabeza.

Fundamentos Técnicos del Baloncesto

Tiro o Lanzamiento

Es el remate de todos los esfuerzos realizados por un equipo en la ofensiva desde que, apoderándose del balón, intenta conseguir el objetivo final de hacerlo pasar de arriba a abajo, a través de la cesta.



Los Tiros más importantes son: En Suspensión, Con Una Mano a Pie Firme, De Bandeja, De Golpe.

Ahora recordemos las principales reglas

- **Pasos:** Con el balón en las manos sólo podemos dar 2 pasos, si damos 3 o más cometemos falta.

- **Dobles:** no podemos botar el balón con las dos manos a la vez, (si lo hacemos cometemos una falta que se llama dobles)



Si un jugador bota y deja de hacerlo (coge el balón) puede pasar o tirar pero no volver a botar (si lo hace comete dobles).

Un Jugador tampoco puede saltar y volver a caer con el balón en posesión, debe pasar o tirar antes.

- **5 segundos:** El jugador que tiene el balón en posesión, no puede estar más de 5 segundos sin tirar, pasar o botar.

- **8 segundos:** Un equipo dispone de 8 segundos para abandonar su campo y avanzar hasta el campo contrario.

- **24 segundos:** Cuando un equipo tiene la posesión del balón dispone de 24 segundos para tirar a canasta, si no lo hace la posesión pasará al equipo contrario.

- **Falta personal:** Una falta personal es una infracción que se pita siempre y cuando el jugador realice alguna de éstas acciones.



- Empujar
- Impedir el desplazamiento de su adversario por el campo o
- Tocar el brazo o la mano en el momento de tirar. Si un jugador realiza 5 faltas personales será expulsado y substituido por otro jugador.

Tiros libres

Por cada falta personal = 1 tiro libre

Si un equipo comete 7 faltas personales en cada tiempo = 2 tiros libre

Cuando un jugador recibe falta en el momento de tirar a canasta = 2 tiros libres. Si la falta se comete más allá de la línea de triples = 3 tiros libres

- **Campo atrás:** Una vez que el jugador con balón está en el campo contrario, no puede:
 - Pasarle el balón a un compañero que esté en su propio campo
 - Volver botando hacia su propio campo
 - Pisar la línea central del terreno de juego

Si el jugador realizara cualquiera de éstas acciones se pitaría una infracción llamada campo atrás.

- **3 segundos en zona:** Ningún jugador atacante puede permanecer más de 3 segundos en la zona del equipo contrario (excepto cuando está botando, lanzando o luchando por coger un rebote).



Actividad 2

1-Elabora una infografía o historieta (con buenos dibujos) sobre el baloncesto.

2- Practica en tu casa con tus hermanos algunos ejercicios sin balón que se usan en baloncesto. Describe de forma muy específica como realizaste la práctica.

3- Elabora un juego de mesa con aspectos relacionados con el baloncesto. Describe aquí en que consiste, sus reglas, y un dibujo a escala (boceto) del juego. Prácticalo con tu familia.

Describe: ¿qué tal les pareció?, ¿Les gustó?, ¿Te hicieron recomendaciones?

De esta manera llegamos al final de esta guía. Espero que hayas realizado el trabajo responsablemente y que te hayas divertido al hacerlo.

Cuéntame ahora con tus palabras, ¿qué te pareció?
¿Aprendiste algo nuevo? ¿Tuviste dificultades?

Hasta la próxima, cuídate,
cuida de los tuyos y recuerda
cada dos horas



