



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-20

GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO

Versión: 01

Página 1 de 11

Área o asignatura	Docente	Estudiante	Grado	Fecha de entrega	Periodo
EDUCACIÓN FÍSICA	Hernán Dario Quintero Bolívar		11°	14 al 25 marzo	1

<p>¿Qué es un refuerzo? Es una actividad que desarrolla el estudiante adicional y de manera complementaria para alcanzar una o varias competencias evaluadas con desempeño bajo.</p> <p>Actividades de autoaprendizaje: talleres teóricos escritos, actividades de preparación física en casa orientados con video.</p>	<p>Estrategias de aprendizaje</p> <p>Realizar actividades de autoaprendizaje sobre los siguientes temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> -La clase educación física -El voleibol -Preparación física -Como como el deporte influye en el biotipo -Sentadillas practica de actividad física, vida saludable.
---	--

Competencia	Actividades	Entregables	Evaluación
<ul style="list-style-type: none"> • Identifico los principios fisiológicos que permiten la realización de algunas acciones motrices básicas y otras más complejas. • Crea hábitos de higiene y auto cuidado personal, a nivel integral, como parámetros elementales de un estilo de vida sano. • Acata las normas de seguridad en el lugar en que se efectuara la práctica, es propositivo y proactivo durante las actividades designadas 	<ul style="list-style-type: none"> -Construcción de conceptos y argumentación de las preguntas planteadas Mediante la realización de talleres escritos planteados por el docente -Realización de las acciones motrices planteadas en cada una de las unidades y temáticas del área. 	<ul style="list-style-type: none"> -Talleres escritos 1, 2, 3 y 4 deberán resueltos a mano en su totalidad, y presentados, en hojas tamaño carta -Enlace o dirección escrito correctamente o impreso en papel, donde se evidencie la realización practica los ejercicios físicos de "Clase EF 1 Sentadillas", la cual puede ser vista en YouTube. 	<p>Evaluación de las actividades teóricas La calificación dependerá de la calidad en la presentación los trabajos y que se realicen según las instrucciones dadas</p> <p>Evaluación de las actividades prácticas Los videos deberán tener la duración indicada y cumplir con las instrucciones dadas.</p> <p>La entrega debe ser en físico</p> <p>Nota: el archivo del video por su tamaño deberá ser subido a OneDrive o YouTube</p>

NOTA: Los talleres 1, 2, 3 y 4 deberán ser resueltos a mano en su totalidad, y presentados, en hojas tamaño carta, (21.6 cm X 27.9 cm) marcadas en la parte superior con nombre, grado, grupo, fecha y entregarlas grapadas.

(Trabajos impresos no aplicaran para ser calificados)

Taller 1: LA CLASE EDUCACIÓN FÍSICA (actividad teórica) Valor 15%	Educación física 1° periodo
	Profesor: Hernán D. Quintero B

ACTIVIDADES

- Lee con atención el texto: “La clase educación física”
- Resuelve los siguientes puntos basándote en la lectura.

1. ¿Qué es una clase de educación física?
2. ¿Cuál es la estructura de la clase de educación física?
3. ¿que debe garantizar la parte inicial de la clase y que nos exige esta?
4. ¿Cuáles son los Beneficios de la educación física a nivel social?
5. ¿Cuál es el objetivo de la clase de educación física?
6. ¿Cuáles son los Beneficios de la educación física a nivel físico?
7. ¿Cuál es la diferencia entre la educación física y el deporte?
8. ¿Cuáles son los Beneficios de la educación física a nivel académico?
9. ¿Con que otras actividades está relacionada La clase de educación física?
10. Realice tres dibujos diferentes para ilustrar con cada uno, respectivamente -un beneficio de la educación física a nivel académico, -un beneficio de la educación física a nivel físico, y -un beneficio de la educación física a nivel social.

La clase de educación física (lectura)



La clase de educación física constituye el acto pedagógico a través del cual se concretan la instrucción y la educación, así como las estrategias docentes educativas dentro del diseño curricular. En la clase se integran en un proceso único la instrucción y la educación, propiciando el desarrollo de conocimientos, habilidades motrices y deportivas, capacidades físicas y convicciones, por lo que debe estar adecuadamente organizada y estructurada. Esta posición dominante de la clase está relacionada con su carácter obligatorio, se rige por planes de estudio y programas con objetivos y contenidos para los distintos grados, niveles y enseñanzas y contribuye a la formación de la personalidad.

La clase de educación física está interrelacionada con numerosas actividades, entre las cuales están los festivales deportivos, maratonés, encuentros deportivos, prácticas deportivas, competencias oficiales, actividades recreativas, etc.

La Educación Física tiene como objetivos contribuir al perfeccionamiento de niños, adolescentes y jóvenes, a través de las actividades físicas, deportivas y recreativas, coadyuvando a la formación y educación de un joven capaz de conducirse activa y conscientemente al servicio de la sociedad; un joven saludable, con un desarrollo integral de sus capacidades físicas y habilidades motrices, con conocimientos de sus recursos físicos funcionales y valores morales, que le permitan enfrentar con éxito las tareas que de él demanda la sociedad.

La clase de Educación Física está estructurada en tres partes: Inicial; Principal y Final, las cuales están estrechamente relacionadas y determinadas por el objetivo y el contenido a desarrollar. Cada clase tiene un transcurso diferente y debe organizarse siguiendo puntos de vistas específicos desde lo metodológico y lo didáctico. La estructura abarca aspectos de carácter psicológico-pedagógico, fisiológico y didáctico metodológico que se traducen en tareas concretas para cada parte de la clase. La parte inicial garantiza desde lo psicológico-pedagógico la creación de un ambiente educativo y de un estado psíquico favorable para el inicio de la práctica de actividades físicas. Debe preparar óptimamente a los alumnos para que enfrenten con éxito el contenido ulterior. En ella se exige puntualidad y disciplina, se controla la asistencia, además la presentación de la clase y el saludo contribuyen en la tarea de concentrar la atención. En esta parte se garantiza la vinculación de la clase anterior y el nivel de partida, controlándose mediante diferentes formas el aprendizaje anterior, garantizando que el estudiante se convierta en un sujeto activo participando con sus respuestas y comentarios. La clara orientación hacia el objetivo constituye un aspecto importante de carácter didáctico-metodológico, el que garantiza la información adecuada a los alumnos, de qué debe lograr y cómo, de la misma manera que los prepara psicológicamente para enfrentar conscientemente las actividades. Una tarea importante está relacionada con la preparación conocida como “calentamiento” que va dirigida a elevar la temperatura corporal mediante la ejercitación. Los ejercicios en esta parte deben estar bien dosificados y cumplir con los principios para la actividad. Los mismos no deben ser muy complejos y deben estar en correspondencia con el grado de preparación de los alumnos. La parte principal es básica, esencial, donde se cumplen los objetivos propuestos. Desde el punto de vista didáctico-metodológico, la ejercitación se convierte en el elemento principal para la enseñanza y consolidación de los conocimientos, habilidades y capacidades, estructurándose teniendo en cuenta la o las funciones didácticas que se desarrollarán y los pasos metodológicos que se derivan de la lógica del tratamiento al contenido en cuestión y el nivel de desarrollo de los estudiantes. En la parte principal los contenidos deben ser tratados mediante tareas abiertas significativas y el modelo debe ser integrado a partir de contextos de juego. Los métodos deben ser productivos, haciendo énfasis en la comprensión y en la toma de decisiones. La parte final es de gran valor pedagógico y educativo. Concluida la parte de la ejercitación principal, se hace necesario una recuperación del organismo. Se realizan carreras regresivas, marchas, juegos, ejercicios respiratorios y de relajación. En ella se realiza el análisis de los resultados alcanzados, propiciando mediante el diálogo que los estudiantes concienticen sus dificultades individuales y las del colectivo, y a la vez reconozcan el resultado alcanzado y el esfuerzo realizado por ellos. De este análisis debe derivarse la asignación de tareas como trabajo independiente, así como recomendaciones para mejorar los resultados. Deben crearse las condiciones que permitan motivar a los estudiantes para la próxima actividad. La reorganización, formación del grupo y la despedida. En

la parte final se logra la vuelta a la calma, primando la reflexión, socialización, el intercambio grupal y las valoraciones colectivas. En la clase la evaluación debe ser formativa integral, trabajando la heteroevaluación, autoevaluación y evaluación recíproca. La clase debe contribuir al resultado esperado que está en el ámbito de la formación integral teniendo en cuenta lo cognoscitivo, el desarrollo de habilidades y físico y lo actitudinal.

La educación física es una disciplina pedagógica que basa su intervención en el movimiento corporal, para estructurar primero y desarrollar después, de forma integral y armónica, las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de la persona, con la finalidad de mejorar la calidad de la participación humana en los diferentes ámbitos de la vida, como son el familiar, el social y el productivo. Actualmente pues, la educación física es una necesidad individual pero también social. El deporte es toda aquella actividad que se caracteriza por: tener un requerimiento físico o motriz, estar institucionalizado (federaciones, clubes), requerir competición con uno mismo o con los demás y tener un conjunto de reglas perfectamente definidas. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física del competidor son la forma primordial para determinar el resultado, ganar o perder.

Actualmente el sobrepeso y la obesidad está comenzando a ser un gran problema entre los más pequeños. La práctica de la educación física ayuda a controlar estos aspectos, así como a prevenirla en edades adultas. En estas edades los huesos están en continua formación y crecimiento, por lo que es importantísimo que éstos crezcan con una mineralización considerable. La práctica de la actividad física favorece una mayor mineralización de los huesos -huesos más fuertes-

La práctica de la educación física también produce una maduración del sistema nervioso motor y un aumento de las destrezas motrices.

Su práctica nos protege de los riesgos derivados del sedentarismo (según la Organización Mundial de la Salud -OMS- el sedentarismo aumenta las causas de mortalidad, duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes de tipo II y de obesidad. Aumenta el riesgo de hipertensión arterial, problemas de peso, osteoporosis, depresión y ansiedad).

La educación física ayuda a conocer las limitaciones y posibilidades corporales, lo cual es básico en la formación de cualquier persona.

El desarrollo de las habilidades sociales es otro pilar fundamental que se trabaja desde una educación física bien enfocada. Las actividades físicas y en especial las que se realizan colectivamente son un medio eficaz para facilitar la relación, la integración y el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación y la solidaridad.

Una educación física de calidad ayuda a aprender a convivir, fundamentalmente en lo que se refiere a la elaboración y aceptación de reglas para el funcionamiento colectivo, desde el respeto, a la autonomía personal, la participación y la valoración de la diversidad.

Otro de los beneficios de la educación física, y repito, bien enfocada, es dotar a las personas de recursos de cooperación.

El cumplimiento de las normas que rigen los juegos contribuye a la aceptación de códigos de conducta para la convivencia.

Las actividades físicas competitivas pueden generar conflictos en los que es necesaria la negociación, basada en el diálogo, como medio para su resolución.

Estar en forma ayuda a optimizar el azúcar en la sangre y los niveles hormonales de la función cerebral máxima.

Una persona que está en buena forma física logra mayor concentración a la hora de estudiar y posee un grado de motivación más elevado.

Estudios realizados en adultos muestran que el ejercicio aumenta la función del cerebro, logrando mejor rendimiento en sus trabajos o tareas domésticas.

Aumento de la memoria, aumento del rendimiento escolar, aumento de la eficacia en el trabajo, aumento del funcionamiento intelectual.

Taller 2: EL Voleibol (actividad teórica)

Valor 15%

Educación física 1° periodo

Profesor: Hernán D. Quintero B.



ACTIVIDAD 1: “lectura y reflexión sobre el voleibol”

Lee atentamente la reflexión sobre los valores inherentes al voleibol y escribe, tu propia reflexión sobre el voleibol (la reflexión debe tener como mínimo 250 palabras)

El Voleibol es un deporte colectivo, eso significa que se lleva a cabo con varios jugadores quienes están formando un equipo con un objetivo común, ganar. Hay una característica que me gusta mucho de este deporte y es que, si bien los jugadores se especializan en determinada posición de juego, ya sea, levantador, rematador, o bloqueador, o libero, lo común a todos ellos, es que todos han debido previamente jugar y hacer de todo dentro del campo de juego, se “minimizan” los egos que se producen cuando se especializan y lo único que quieren es ser el mejor rematador, bloqueador, etc. El practicar Voleibol, deporte donde el roce físico es mucho menor comparado por ejemplo con el futbol, Básquetbol o balonmano, permite a los jugadores tener mayor comunicación para efectuar las jugadas que difícilmente se pueden realizar solamente por un solo jugador, por lo que la colaboración entre los compañeros de juego es muy importante, solo ayudando, colaborando, se puede lograr el objetivo común que es hacer una buena jugada y anotar puntos a favor. También se debe tener respeto por los compañeros de equipo, cuando alguien se equivoca, o la jugada se hace al otro compañero y uno está esperando esa jugada, se debe pensar en el bien del equipo y respetar las decisiones que algún jugador tome respecto al juego. Este aspecto es súper esencial dentro y fuera del área de juego ya que los jugadores van formando lazos, no sólo como simples jugadores, sino como compañeros con una carga valórica dada por este deporte colectivo. Otro aspecto importante es el grado de superación que cada jugador logra a lo largo del tiempo de práctica, ya que, si bien los primeros pasos que se dan en este deporte son bases motoras y en la medida que se van desarrollando más habilidades, los niveles de auto superación también van progresando. Lo importante es que esa superación no alcance niveles de egocentrismo ni vanidad, porque cuando eso sucede, en el equipo ya dejan de ser 6 jugadores unidos por el mismo fin, ya sería uno menos dentro del campo de juego. *Autor: Pablo Cáceres Chacana*

ACTIVIDAD 2: “preguntas del voleibol” Resuelve de forma escrita los siguientes puntos.

1. ¿Cuántos jugadores juegan por lado de la cancha de voleibol?
2. ¿Con que parte del cuerpo se juega?
3. ¿Cómo se realiza un saque correctamente?
4. ¿Cuál es la función principal del árbitro?
5. ¿En el juego de voleibol, el balón por donde debe pasar?
6. ¿Cuántos toques se hacen por lado?
7. ¿Cuántos toque de balón puede dar el jugador en una jugada?
8. ¿Qué es un punto y cuando se marca un punto?
9. ¿Qué sucede si los jugadores se apoyan en la red cuando juegan con el balón
10. ¿Cómo debe ser la indumentaria (uniformes) para el juego de voleibol?
11. ¿Qué puede pasar cuando el balón golpea contra la red?
12. ¿El balón puede seguir siendo jugado fuera de los límites del terreno de juego si todavía no ha tocado al suelo?
13. ¿Qué sucede si los jugadores traspasan la línea central?

14. ¿Cuándo uno gana el saque?
15. ¿Qué pasa si el balón toca el techo?
16. ¿Cuáles son las dimensiones o medidas del terreno de juego? (largo ancho y altura)
17. ¿Cómo debe ser la superficie de juego?
18. ¿Cómo se llama el jugador que usa camiseta de otro color?
19. ¿Cómo ganan un punto?
20. ¿Qué es un set?
21. ¿En cuántos sets se divide el juego?
22. ¿Cuánto dura cada set?
23. Nombre a lo menos 4 reglas básicas del voleibol
24. Describe la red su altura medidas y características

Reglamento del voleibol

El área de juego debe ser rectangular y simétrica; incluye el campo de juego y la zona libre

En el voleibol, el campo de juego es un rectángulo de 18 x 9 m rodeado por una zona libre de mínimo 3 m de ancho por todos sus lados.

El espacio de juego libre es el espacio entre el piso y el techo, libre de todo obstáculo. Debe medir mínimo 7 m de altura desde el suelo.

La superficie debe ser plana, horizontal y uniforme. No debe presentar ningún peligro de lesión para los jugadores. Las líneas de la cancha tienen 5 cm de ancho. Las líneas de limitación son dos líneas laterales y dos líneas de fondo que limitan la cancha de juego. Tanto las líneas laterales como las de fondo se marcan en el interior del campo de juego.

La línea central divide la cancha en dos campos de juego iguales de 9 x 9 m. Esta línea se extiende bajo la red de línea lateral a línea lateral. En cada campo existe una línea de ataque. Su borde exterior se traza a 3 m del eje de la línea central. La línea de ataque marca la zona de frente.

Altura de la red es de 56 cm de altura, La red está ubicada verticalmente sobre la línea central. El borde superior está a una altura de 2,43 m para los hombres y 2,24 m para las mujeres. La altura de la red se mide desde el centro de la cancha y debe ser exactamente la misma en los costados; no debe exceder en más de 2 cm la altura reglamentaria. La red mide 1 m de ancho y 9,5 m de largo; está hecha de malla negra a cuadros de 10 cm por lado. A lo largo del borde superior esta cosida una banda horizontal de 5 cm de ancho, hecha de lona blanca doblada y cosida a todo lo largo. A lo largo de la parte inferior de la red hay una cuerda enhebrada en las mallas, la cual se ata a los postes para mantener tensa la parte inferior de la red. Dos bandas laterales blancas se colocan verticalmente en la red y se ubican directamente sobre cada línea lateral. Miden 5 cm de ancho y 1 m de largo, y se consideran parte de la red.

Uniformes, La indumentaria de los jugadores consiste en camiseta, pantalón corto, medias y zapatos deportivos. El diseño y color de la indumentaria debe ser uniforme, excepto para el líbero.

Las mujeres deben usar pantaloneta corta de lycra, y la camiseta del mismo material

El voleibol es un deporte que se juega entre dos equipos de seis jugadores en cancha, que buscan que el balón toque el área del equipo contrario.

El que logre ganar tres de cinco sets es el vencedor, o también el equipo que gane dos de tres sets. En caso de empate en sets, el último se juega a 15 puntos.

Set Es el periodo de juego que se define cuando uno de los dos equipos llega a 25 puntos.

Si hay empate en 24 puntos se juega a 26 y se continúa sucesivamente hasta lograr dos puntos de diferencia. Un equipo puede realizar máximo tres toques del balón en su cancha antes de pasarlo al campo contrario. Un mismo jugador nunca puede tocar el balón dos veces seguidas.

Un punto es cuando el balón cae y toca el suelo del equipo contrario. Cuándo se marca un punto: En saques: un punto a favor es cuando, a través del saque, un equipo logra hacer un tanto directo al rival. Un punto en contra, es cuando el equipo que realiza el saque no pasa el balón de la malla, lo manda fuera de la cancha o al realizar el saque pise línea.

En remate: se gana punto cuando el remate realizado por un equipo es capaz de penetrar la defensa contraria sin que exista una respuesta efectiva del otro lado. Se pierde un punto cuando el remate es lanzado fuera de la cancha o el rematador comete falta con la malla. También se pierde punto cuando el remate es bloqueado. En este caso pierde el punto el rematador y lo gana el bloqueador.

En bloqueo: se pierde el punto cuando el balón es lanzado fuera de la cancha o el jugador comete falta contra la malla.

Hay otros puntos por faltas o por indisciplina en la cancha. El árbitro los determina con la tarjeta amarilla.

Otros puntos se marcan por mala rotación de los jugadores.

También existen faltas técnicas como invasión a la cancha contraria, o mal manejo del balón. Estas faltas también se sancionan con punto.

El control del juego lo tiene un árbitro principal que, mediante el silbato, aprueba o rechaza las jugadas. Se apoya en el árbitro auxiliar y en los cuatro jueces de línea. Hay un juez en la proyección de cada vértice del campo de juego.

Reglas básicas

La cancha mide 18 metros de largo x9 de ancho, dividida por una línea central que separa ambos campos.

Los jugadores no pueden retener el balón.

La red mide 2,43 ms para hombres y 2.24 para mujeres (a partir de juveniles).

En la cancha se sitúan 6 jugadores por equipo, 3 delanteros y 3 defensores o zagueros.

El saque se puede efectuar desde cualquier lugar por detrás de la línea de saque y sin pisar la línea de fondo.

El equipo que gana la jugada anota un punto.

Para ganar un set hay que anotar 25 puntos, con diferencia de 2.

El balón puede tocar la red, incluido el saque.

Un jugador no puede tocar la red con el cuerpo ni con la ropa.

Si el balón toca el techo, o cualquier otro objeto comete falta el último jugador que lo golpeó.

Se puede pisar la línea central, pero no sobrepasar con todo el pie ni con ninguna parte del cuerpo.

Se puede recibir de dedos el saque contrario, pero sin cometer falta técnica de retención

Se puede tocar el balón con todo el cuerpo.

Se permiten 6 cambios por set.

No se permiten conductas antideportivas.

Cualquier infracción del reglamento se penaliza con punto.

Los jugadores de un equipo deben evitar que el balón toque el suelo dentro de su campo, ya que si no será punto para el equipo contrario.

El balón cuando deja la cancha y algún equipo pierde el punto se debe pasar el balón al equipo contrario siempre por el área de abajo nunca por encima ya que es infracción y penaliza con doble punto.

ACTIVIDAD: Elabora un mapa mental sobre el tema de la preparación física**¿Qué es un Mapa Mental?**

Es un diagrama o herramienta de aprendizaje, utilizada para representar conceptos o ideas asociadas a un tema en particular.

Es una herramienta empleada para facilitar el aprendizaje mediante la visualización de ideas de forma esquematizada, todas ellas relacionadas entre sí, las cuales en conjunto ayudan a explicar el contenido de un tema en específico.

Cómo Elaborar un Mapa Mental

Un mapa mental debe comprender el menor número de palabras posible, por lo que es importante emplear únicamente palabras o frases clave, así como también imágenes o figuras que ayuden a representar cada conjunto de ideas.

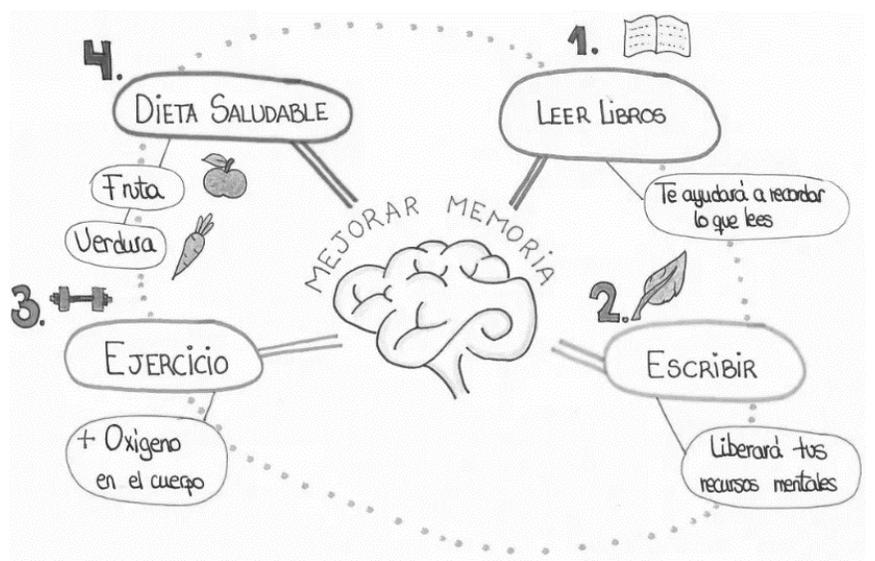
Inicie colocando la idea central o foco temático, justo en el centro de la hoja de papel. Considere que ésta puede estar representada bien sea por palabras o por algún dibujo que haga referencia al tema a tratar. Es recomendable utilizar una imagen para representarlo y acompañarlo de una palabra clave.

Partiendo de la idea central remarcada en el centro de la hoja, desarrolle a su alrededor el resto de las ideas relacionadas con el tema.

Para establecer un orden jerárquico entre cada una de las ideas, desarrolle las mismas en el sentido de las manecillas del reloj. Tenga en cuenta que aquellas ideas que se encuentren ligadas al foco temático de manera directa tendrán prioridad sobre las demás; mientras más alejada se encuentre una idea del tema central, menor importancia tendrá dentro del esquema.

Utilice líneas para establecer la relación entre el foco temático y el resto de las ideas desarrolladas a partir de éste.

Puede destacar las ideas encerrándolas en alguna figura, como óvalos o cuadrados, resaltándolas con lápices de colores, imágenes o cualquier elemento que le permita diferenciarlas entre sí y comprender la relación que hay entre ellas; sólo use su creatividad

**Ejemplo:**

La preparación física

La preparación física, es la parte del entrenamiento, que busca poner en el mejor estado posible de forma al deportista, optimizando sus aptitudes naturales y desarrollando al máximo sus cualidades físicas, por medio de ejercicios sistemáticos, graduales y progresivos.

La preparación física tiene dos etapas principales: la general y la específica

La preparación física general



Es la que trabaja cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, los reflejos, etcétera, necesarias para la práctica de cualquier deporte. Además, proporciona un desarrollo equilibrado de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas y sistemas energéticos. La preparación física general desempeña las siguientes funciones:

- » Desarrollar, consolidar o restablecer las bases físicas que garantizan la ejecución de los ejercicios especiales y competitivos.
- » Contribuir a mantener una alta capacidad de rendimiento físico y psíquico cuando las condiciones objetivas (factores climatológicos, lesiones etc.) son pésimos.
- » Prevenir sobrecargas, roturas musculares, esguinces y cualquier otra lesión. y mejorar los periodos de recuperación entre esfuerzos.
- » Purificar y limpiar el sistema cardiovascular durante los primeros días de entrenamiento, eliminando las sustancias nocivas acumuladas en sus sistemas y aparatos, (como es el incremento de la grasa que se genera durante el período de recuperación o descanso) y las posibles lesiones que pueden arrastrarse del periodo de competición que acaba de concluir.
- » Fortalecer los músculos y sistemas que la actividad específica no contemple, evitando el retraso del funcionamiento de determinados órganos o sistemas, por lo que se debe intensificar, por ejemplo, el trabajo de planos musculares de mucha importancia para el movimiento y que, por lo general, en la práctica cotidiana no se desarrollan con igual magnitud, como son los músculos abdominales y de la espalda.
- » Profundizar en el trabajo de tipo aeróbico con cargas de larga duración y baja intensidad como base regeneradora de las demás fuentes energéticas.
- » Disminuye notablemente la posibilidad de contraer enfermedades, lo que facilita, a su vez, permite que cada vez se asimilen cargas de entrenamiento más elevadas y el mecanismo de adaptación se acelere, por lo que garantice sucesivamente que el atleta se adapte las cargas especiales con mayor velocidad de asimilación y respuesta.

La preparación física específica



Se refiere al desarrollo de las cualidades físicas, grupos musculares, sistemas energéticos, funciones orgánicas, movimientos especiales y adecuaciones del trabajo a las necesidades particulares de una determinada actividad deportiva.

Se trata de desarrollar las cualidades especiales requeridas por las técnicas y tácticas de un deporte concreto, realizando ejercicios semejantes a los gestos y movimientos propios de la actividad, que permitan adecuar al organismo físicamente a la realidad del deporte que se que se practica.

Aquí se desarrollan cualidades como la coordinación, la habilidad, el equilibrio, la velocidad, la flexibilidad, la fuerza explosiva, etc. que nos permitan ser transferidos y aplicados a las técnicas y a las tácticas específicas del deporte practicado, con mayor eficacia.

Los beneficios de la preparación específica son entre otros:

- » Los músculos ganan en resistencia, fuerza, velocidad de contracción y coordinación intra e intermuscular. Se mejora la hipertrofia muscular, a partir de ejercicios con poco peso y muchas repeticiones. Se incrementa la capacidad aeróbica muscular a partir del trabajo de resistencia muscular local.
- » Aumenta la velocidad de reacción y la coordinación de los movimientos.
- » Favorece la eliminación de la tensión nerviosa y el stress.
- » Mejora la concentración y provoca un estado de bienestar.
- » Aumenta la ventilación y capacidad pulmonar y el organismo se oxigena mejor. Disminuye la frecuencia respiratoria y aumenta la profundidad de cada respiración. Aumenta la capacidad vital.
- » Los valores fisiológicos del sistema cardiovascular se modifican, obteniendo mejoras en su ritmo cardíaco, consumo máximo de oxígeno, frecuencia cardíaca y respiratoria, que permiten que el organismo trabaje con un menor gasto energético.
- » Aumenta el tamaño de las cavidades del corazón, y, por lo tanto, el volumen de sangre en cada latido.
- » Mejora el trabajo cardíaco, en sentido general, producto de su fortaleza, por lo que puede impulsar la sangre a lugares más lejos con mayor velocidad y economía.
- » Aumentan los latidos en actividad y disminuyen en reposo, también aumentan los vasos sanguíneos en número y tamaño

Taller 4: Como como el deporte influye en el Biotipo (actividad teórica) Valor 15%	Educación física 1° periodo
	Profesor: Hernán D. Quintero B.

Instrucciones

1. observa video: como como el deporte influye en el biotipo

Enlace: <https://youtu.be/eY5gcKJ27sE>

2. Tomando como base lo mencionado en él, escribe un texto a mano en prosa de mínimo 150 palabras sobre este tema, el texto debe ser de tu autoría y con tus propias palabras

Nota: Solo será válido el texto escrito a mano con letra legible.

Taller 5: Clase de sentadillas (actividad Practica) Valor 40%	Educación física 1° periodo
	Profesor: Hernán D. Quintero B.

Instrucciones:

1. Grábate en video Realizado la Clase EF 1 Sentadillas, siguiendo los ejercicios del video al tiempo.

Enlace: <https://youtu.be/Jy8IKijvTwA>

3. Sube el video a una nube, OneDrive, o a YouTube y entrega al profesor, el enlace o dirección escrito correctamente o impreso en papel.

Nota: el video deberá tener una duración de aproximadamente 21 minutos que es el tiempo suficiente para realizar las tres partes de la clase, (calentamiento, rutina y estiramiento)