

I.E. SANTA CATALINA DE SIENA

I.E con reconocimiento Oficial mediante la Resolución N 10030 de octubre 11 de 2013, emanada de la secretaría de Educación de Medellín

DANE: 105001001716 NIT 900707080-1. SANTA CATALINA DE SIENA



PLAN DE APOYO	
PERIODO ACADÉMICO	Primero
DOCENTE	Alba Cecilia Posada
ÁREA	Educación Física
GRADO	Sexto

INSTRUCTIVO

Apreciado estudiante:

A partir de la fecha y hasta la semana 10 del periodo, debes realizar este plan de apoyo siguiendo las indicaciones que se dan a continuación. Te deseamos éxitos en su desarrollo y te sugerimos hacer la actividad de manera responsable, cumpliendo con las fechas establecidas en este plan.

ETAPAS	ACTIVIDAD A DESARROLLAR
PRIMERA ETAPA: Asignación del taller	Entrega del taller: tiene paradesarrollarlo en las semanas 8, 9 y 10. El taller está disponible en la paguina web de la Institución. <u>Entregar en la semana 11. (Lunes de pascua)</u> Ver al final de este instructivo las actividades que vas a desarrollar como parte del plan de apoyo.
SEGUNDA ETAPA: Explicaciones y asesorías	1. En clase se tendrán espacios de asesoría y explicación en las semanas 8, 9 y 10. 2. Puede preguntar al profesor las dudas puntuales.
TERCERA ETAPA: Evaluación de sustentación	<ul style="list-style-type: none">• La evaluación de sustentación se debe presentar en la semana 10, primera semana de pascua.• La sustentación incluye socialización del taller enclase.• La valoración del plan de apoyo se hará de acuerdo a lo establecido en el SIEE.

I.E. SANTA CATALINA DE SIENA

I.E con reconocimiento Oficial mediante la Resolución N 10030 de octubre 11 de 2013, emanada de la secretaría de Educación de Medellín

DANE: 105001001716 NIT 900707080-1. SANTA CATALINA DE SIENA



ANEXOS	<ol style="list-style-type: none">1. Se reportarán para el pre informe los estudiantes que hasta el momento no alcanzan el desarrollo de las competencias propuestas para el periodo.2. Se reportarán los estudiantes que presenten situaciones de tipo comportamental, para ellos se citarán los acudientes y se hará seguimiento a su proceso disciplinario.
---------------	---



Taller 3: 11 BENEFICIOS DE SALTAR LA CUERDA

ACTIVIDAD:

Por parejas o individual, Realizar la lectura del texto: “11 beneficios de saltar la cuerda, un ejercicio muy completo”, Elaborar un resumen de esta, con los beneficios que consideres más importantes, además haz una ilustración o dibujo del tema tratado (evitar dibujos de palitos)

11 beneficios de saltar la cuerda, un ejercicio muy completo (lectura)

Saltar la cuerda nos permite ejercitar todo el cuerpo y agudizar los reflejos y la capacidad de reacción. Asimismo, ayuda a mejorar tanto la capacidad aeróbica como anaeróbica.

Lo que por mucho tiempo fue un juego o pasatiempo, hoy día se ha convertido en una actividad física, que se incluye en diversas disciplinas y rutinas de entrenamiento. Para conocer más sobre este ejercicio y sus consecuencias positivas, describiremos a continuación los beneficios de saltar la cuerda.

Y aunque aún se tengan prejuicios al respecto, se debe aclarar que esta actividad no es solamente cosa de niños. De hecho, los entrenamientos más duros incorporan el saltar la cuerda como ejercicio, como sucede con los boxeadores o en las rutinas de Crossfit. Te mostraremos por qué lo hacen.

A tener en cuenta antes de empezar a saltar la cuerda

Saltar la cuerda es una actividad para ambos sexos y se puede realizar en cualquier lugar. Tampoco importa la edad ni se requiere de una resistencia física excepcional. Además, otra de sus ventajas es que no demanda un gasto económico desorbitado: tan solo se necesita una cuerda.

Puedes ir elevando la dificultad si empleas cuerdas de diferentes pesos. Eso sí, esta debe ajustarse a la perfección a la altura de cada persona, de modo que no esté



encorvada o haya un exceso de cuerda que se arrastre. También puedes probar con pesas en los tobillos, empezando siempre con una dificultad moderada o leve.

Probablemente la única contraindicación del salto a la cuerda se daría en el caso de una persona con sobrepeso, ya que el impacto en las articulaciones podría causarle lesiones importantes. Por ello, antes de realizar este ejercicio, se recomienda consultar con un médico.

Beneficios de saltar la cuerda

A continuación, vamos a presentar los beneficios de saltar la cuerda para el organismo en general. Se debe tener en cuenta que, además de realizar esta actividad con regularidad, es aconsejable combinarla con otros trabajos, para fortalecer las demás partes del cuerpo, y también es importante llevar una dieta saludable, sobre todo si el objetivo es bajar de peso o definir los músculos.

1. Mejora la concentración

La concentración es una capacidad intelectual que, al igual que un músculo, mejora cuanto más se ejercita. Todas las actividades que realizas son mucho más efectivas y precisas si se hacen con una buena concentración. Se puede afirmar que esta capacidad es imprescindible en todos los ámbitos: laboral, social, doméstico, lúdico, entre otros.

Saltar la cuerda te obliga a tener un índice de atención muy elevado. Este ejercicio solo es posible si estás bien concentrado. Todos los sentidos trabajan al máximo hasta que mecanizas los movimientos y aprendes a dominar los saltos, sin distraerse. Porque al distraernos, nos enredamos y hasta podemos caer.

2. Fortalece la resistencia muscular

Con el ejercicio de saltar la cuerda, se pueden desarrollar diferentes capacidades físicas. Puedes hacer rutinas de resistencia muscular en las que el ritmo de los saltos es suave o moderado, o bien elegir un ritmo muy intenso.

I.E. SANTA CATALINA DE SIENA

I.E con reconocimiento Oficial mediante la Resolución N 10030 de octubre 11 de 2013, emanada de la secretaría de Educación de Medellín

DANE: 105001001716 NIT 900707080-1. SANTA CATALINA DE SIENA



En ambos casos, ganarás en fuerza y tono muscular. Con respecto a este beneficio, un estudio publicado en 2016 que analizó los efectos de saltar la cuerda en niños de 10 y 11 años determinó que estos habían mejorado significativamente la fuerza en las extremidades inferiores.

Así, a las pocas semanas de práctica, podrás ver los resultados en unos cuádriceps tonificados y unas pantorrillas mucho más desarrolladas y definidas. También la zona abdominal trabaja con intensidad en este ejercicio tan completo.

3. Mejora la capacidad aeróbica y anaeróbica

Cuando se empieza este tipo de entrenamiento, la capacidad pulmonar y la resistencia física se incrementan paulatinamente. Con el tiempo, las mejoras pueden ser muy importantes, tal y como afirma un estudio publicado por Research in Developmental Disabilities.

Si realizas saltos durante poco tiempo y con una intensidad alta, puedes potenciar la capacidad anaeróbica. En tanto, si deseas desarrollar la capacidad aeróbica, el ejercicio tendrá que ser de recuperación rápida, con resistencia y menos esfuerzo físico.

4. Rendimiento deportivo

Muy relacionado con el punto anterior, un beneficio de saltar la cuerda es que puede ayudar a mejorar en el rendimiento en diferentes disciplinas deportivas, donde se requiere resistencia, fuerza en las piernas, velocidad de reacción, entre otras variables.

En este sentido, las personas que practican baloncesto, tenis de campo o de mesa, boxeo, atletismo, fútbol, pueden complementar sus rutinas saltando la cuerda unos minutos.

5. Mejora la coordinación

Para saltar la cuerda tenemos que coordinar muy bien movimiento de manos y pies, así como respiración. Y esto es bueno no solo para quienes hacen deportes, sino también



para los niños, al ayudarles a mejorar con aspectos como la motricidad gruesa y la propiocepción.

6. Adelgaza

El entrenamiento con cuerda puede ser una excelente opción si necesitas perder peso. La explicación radica en que con él mueves todo el cuerpo y trabajas muchos grupos de músculos, lo que aumenta el gasto de energía en el organismo. Por lo tanto, uno de los beneficios de saltar la cuerda es la quema de grasa que este ejercicio permite.

De acuerdo con una investigación que publicó la revista International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, si combinas el ejercicio de resistencia con una dieta saludable —alta en proteínas, por ejemplo— puedes mejorar la composición corporal de manera notable.

7. Refuerza la estructura ósea

Si prestas atención al ejercicio, verás que toda la estructura ósea del cuerpo se mueve con los saltos. Este continuo movimiento de piernas, brazos, hombros y columna vertebral hace trabajar el esqueleto y le confiere mayor fortaleza y resistencia ante posibles fracturas.

De acuerdo con una publicación del National Institutes of Health de los Estados Unidos, hacer ejercicio con regularidad es una de las medidas principales que se pueden tomar para la prevención de los problemas óseos.

Entre las patologías de los huesos que puedes prevenir está la osteoporosis. Asimismo, se fortalecen los discos intervertebrales al desarrollar la musculatura paravertebral, lo que te protegerá de posibles hernias y lumbalgias.

8. Agudiza los reflejos

El hecho de que la élite deportiva del mundo del boxeo incorpore los saltos de cuerda en todos sus entrenamientos no es algo casual. En tal sentido, un estudio publicado por

I.E. SANTA CATALINA DE SIENA

I.E con reconocimiento Oficial mediante la Resolución N 10030 de octubre 11 de 2013, emanada de la secretaría de Educación de Medellín

DANE: 105001001716 NIT 900707080-1. SANTA CATALINA DE SIENA



el Journal of Sports Science and Medicine afirma que este trabajo permite mejorar la coordinación motriz y las destrezas físicas en general en deportistas jóvenes.

9. Mejora la salud del corazón

Al ponernos en movimiento, aumenta el ritmo cardiopulmonar, lo que sin dudas beneficia la salud del corazón. Y nada como saltar unos minutos la cuerda, para sentir cómo se activa la circulación.

10. Rápido y sencillo

Lo mejor de saltar la cuerda es que todos estos beneficios se logran en menos tiempo, en comparación con otras actividades físicas. Se estima, al respecto, que 10 minutos con la cuerda te dan lo mismo que media hora al trotar.

11. Relaja y desestresa

Después de una sesión de trabajo intenso, haciendo diferentes saltos con la cuerda, tomamos una ducha y notaremos cómo nos invade una placentera sensación: estamos relajados.

Disciplina, constancia y hábitos saludables

Como con cualquier otra actividad física, no puedes esperar que todas las bondades descritas aparezcan inmediatamente o en la primera semana de práctica. Recuerda que debes ser constante y, como señalamos con anterioridad, acompañar el ejercicio físico con otros hábitos saludables.