

ESCUELA DE MINAS
- Dr. Horacio Carrillo-

CARTILLA DE EDUCACIÓN FÍSICA

2021

CICLO: Básico

CURSOS: 1er. Año A y C (masculino)

PROFESOR: Oscar R. Burgos

PAUTAS PARA LA PRESENTACIÓN DE LOS TRABAJOS PRÁCTICOS.

ALUMNO:

CICLO:

CURSO y DÍVISIÓN:

PROFESOR:

TRABAJO PRÁCTICO N°:

FECHA:

Trabajo Practico N° 1

Educación Física

Conceptos:

Conjunto de disciplinas, especialmente escolares, que tienen como fin el desarrollo del cuerpo mediante la práctica del deporte.

La educación física es aquella disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo humano, ayudando a la formación integral de cada ser humano. Los medios utilizados son el juego motor, la iniciación deportiva, el deporte educativo, la recreación, etc.

La finalidad formativa de la **Educación Física** en el contexto escolar es la edificación de la competencia motriz por medio del desarrollo de la motricidad, la integración de la corporeidad, y la creatividad en la acción motriz.

Entrada en calor

La noción de **entrada en calor** se utiliza en el ámbito del deporte para nombrar a los movimientos corporales que una persona debe llevar a cabo antes de realizar una actividad física intensa, con el objetivo de desentumecer las articulaciones y los músculos y así minimizar el riesgo de lesión.

Beneficios de la entrada en calor

- Aumenta el riego sanguíneo.
- Mayor frecuencia respiratoria.
- Mejora la coordinación de los movimientos.
- Se alcanza un mayor nivel de concentración.
- Aumenta la temperatura corporal.
- Y, como hemos venido comentando, disminuye el riesgo de lesión.

Cuestionario:

- 1. ¿Qué es la Educación Física?**
- 2. Describe una entrada en calor que recuerdes haber realizado en clases de Educación Física.**
- 3. ¿Que puede suceder si no realizamos la entrada en calor antes de la actividad principal?**

Trabajo Practico N°2

Actividad física

Se considera **actividad física** cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos **de actividad física**.

Ejercicio físico

El ejercicio físico es un tipo de actividad física planeado y estructurado. Consiste en repetir determinados movimientos con el objetivo de mejorar o mantener alguno de los componentes de la aptitud física.

Deporte

Conceptos:

Se denomina **deporte** a la actividad física y mental, tal como el fútbol o como el ajedrez, pautada conforme a reglas y **que** se practica con finalidad recreativa, profesional o como medio de mejoramiento de la salud.

"**Deporte** significa todas las formas de actividad física, las cuales a través de una participación casual u organizada ayudan a expresar o mejorar la condición física y el bienestar mental, fomentar las relaciones sociales u obtener resultados competitivos a todo nivel".

Los deportes se pueden **clasificar de** diferentes tipos. En esta ocasión los clasificaremos en individuales y en equipos.

Los **deportes individuales** se presentan muchas veces en carreras, como el atletismo, la natación, el triatlón, la vela, el automovilismo o el motociclismo, también en partidos o encuentros como el tenis, el boxeo, el golf o la esgrima y también en exhibiciones como la gimnasia o el culturismo.



Un **deporte de equipo** se refiere al tipo de **deporte** en donde la prueba se realiza entre dos **equipos** rivales, cada uno compuesto por la misma cantidad de jugadores, y que tienen como fin interactuar directamente y de manera simultánea para lograr un objetivo. Ejemplos : Fútbol, básquet, vóley, Hockey, rugby, etc.



Cuestionario :

1. Según los conceptos de actividad física y ejercicio físico ¿Qué diferencia encuentras entre ellos?.
2. Elige un concepto de deporte y escríbelo.
3. Nombrar 3 deportes individuales y 3 en equipo.

4. Completa el crucigrama:

__ D __
__ E _ _ _ _
P _ _ _ _ _ _
_ O _ _ _
R _ _ _ _
T _ _ _ _
_ _ _ E _

D: Se utiliza paleta.

E: Deporte Individual en pista.

P: se realiza sobre hielo

O: se juega en el Colegio .

R: su pelota no es redonda.

T. Se juega por set.

E: en el rin!

Trabajo Practico N°3

Grandes grupos musculares:

Músculos:

Concepto: un **músculo** es un órgano formado por fibras contráctiles (fibras musculares). Pueden estar relacionados con el esqueleto (los **músculos** esqueléticos) o formar parte de la estructura de órganos o aparatos (los **músculos** viscerales).

El cuerpo humano cuenta con unos 650 músculos de distintos tipos. Los músculos son los órganos con mayor adaptabilidad, ya que su forma y contenido pueden modificarse en gran grado. Al hacer **ejercicio físico**, por ejemplo, los músculos pueden desarrollarse y fortalecerse.

Función : Los músculos cumplen con varias funciones. Son los encargados de **producir movimiento**, brindar estabilidad articular, mantener la postura, transformar la energía mecánica en química, aportar calor, estimular los vasos sanguíneos e informar sobre el estado fisiológico del cuerpo, entre otras actividades.

Grandes grupos musculares: si bien nuestro cuerpo cuenta con cientos de músculos, en esta oportunidad veremos solo los grandes grupos musculares.

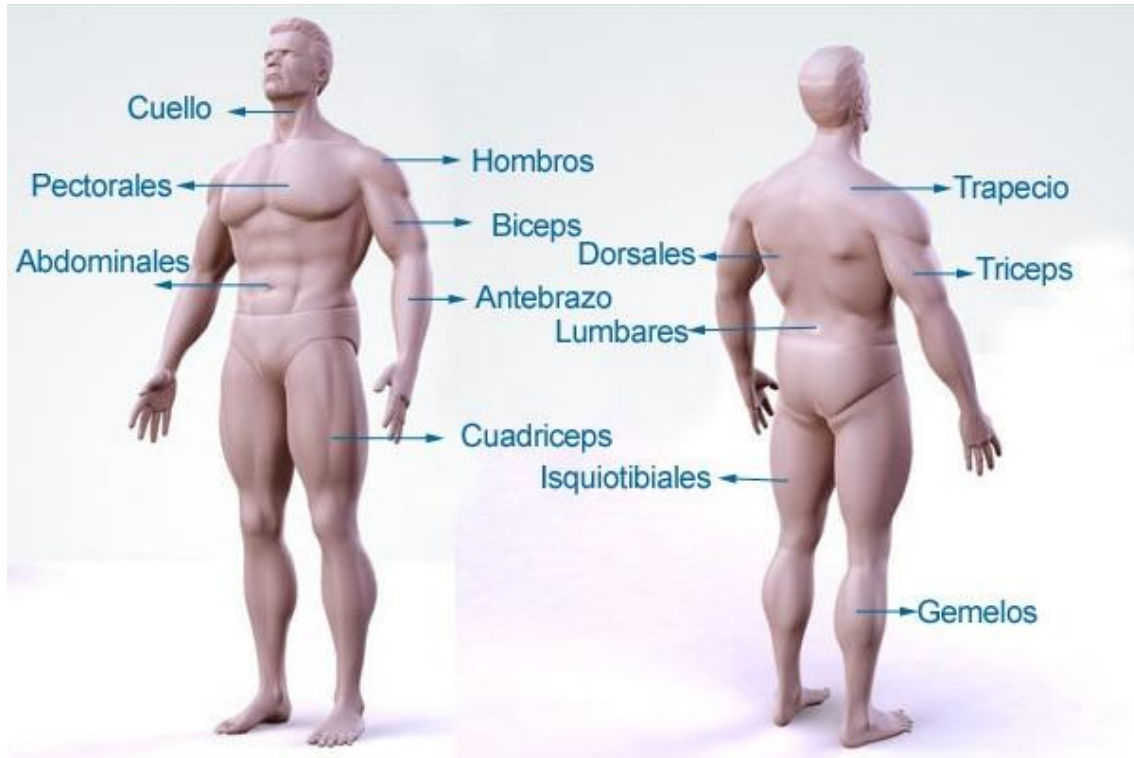
Tronco: en la parte anterior del tronco encontramos en la zona superior los pectorales y en la inferior los abdominales superior, medio, inferior y oblicuos. En la espalda trapecio, dorsales y lumbares.

Cadera: glúteo mayor, glúteo medio, glúteo menor.

Pierna: En la parte anterior y superior de la pierna se encuentra el cuádriceps, en la parte posterosuperior están los izquiostibiales y en la zona de la pantorrilla se encuentran los gemelos.

Brazos: en la parte anterior se encuentran los bíceps y en la posterior los tríceps.

A continuación observamos la imagen con los grandes grupos musculares. :



Fuerza: “la capacidad del músculo de generar tensión contra una resistencia”. Taus (1999) También se define la **fuerza** como la capacidad del sistema muscular para vencer, soportar, oponerse a una resistencia o ejercer una **fuerza** externa. (Weineck, 2005).

¿Cómo entrenar la fuerza?

Para mejorar la **fuerza** muscular hay que someter a los músculos a un trabajo que movilice cargas mayores de las que soporta habitualmente. Se denomina cargas al peso de una masa. La fuerza se puede trabajar con dos clases de cargas diferentes:

- Carga natural: se refiere al peso del propio cuerpo.
- Sobrecarga: puede ser el peso de otra persona, el peso de materiales ligeros, pesas, máquinas, etc.

A continuación en la imagen podemos observar ejercicios de fuerza con carga natural.



Cuestionario :

1. Dibuja el cuerpo humano y señala los grandes grupos musculares.
2. Elige tres músculos y nombra un ejercicio para desarrollar la fuerza de cada uno de ellos.
3. ¿Qué tipos de carga se utilizan para desarrollar la fuerza?
4. Nombra un ejercicio en el que se trabaje con cada tipo de carga.
5. Recuerda 2 ejercicios de fuerza realizados en clase, dibújalos y describe cada uno de ellos.