

EDUCACIÓN FÍSICA

2021

ESCUELA DE COMERCIO N° 2

- Malvinas Argentinas -



CICLO: Orientado

TURNO: MAÑANA

CURSO Y DIVISION: 5° 1ra. y 5°2da. (masculino)

PROFESOR: Oscar Raúl Burgos.

PAUTAS PARA LA PRESENTACION DE LOS TRABAJOS PRACTICOS

APELLIDO y NOMBRE:

TURNO:

CICLO:

CURSO y DIVISION:

TRABAJO PRÁCTICO N°:

FECHA:

PROFESOR:

MARCO TEORICO

La Educación Física, ubicada en todo el itinerario formativo de la Escuela Secundaria, puede definirse de diversas maneras. En primer lugar, como un espacio curricular que promueve gradual y sistemáticamente una serie de prácticas sociales destinadas a la formación y capacitación de los/as estudiantes en una determinada franja etárea, tal como lo establece la Ley de Educación Secundaria N° 26.206/06, que en el Art. 30 Inciso J, señala que la formación corporal y motriz se llevara a cabo “a través de una educación física acorde con los requerimientos del proceso de desarrollo integral de los adolescentes”.

La salud y la actividad física en tiempos de pandemia están pasando momentos de crisis, dónde aumenta el sedentarismo, obesidad tanto ha sido su avance que se compara con una epidemia. Las causas principales son: los malos hábitos de alimentación y la falta de realización de actividad física. Por ello es necesario desde la Educación Física potenciar conductas que favorezcan los hábitos de alimentación como la realización de actividad física.

De este modo a través de este material (cartilla) existen propuestas para llevar a la práctica cómo así también en internet podemos encontrarnos con múltiples de recursos que potencian conocimientos de los beneficios de la actividad física.

TRABAJO PRACTICO N° 1

TEMAS: SALUD - ACTIVIDAD FISICA - EDUCACIÓN FISICA

SALUD

La definición de salud fue evolucionando desde el entendimiento como la no enfermedad hasta un concepto más global. La Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) en 1.948 definió salud como " un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente como la mera ausencia de enfermedad.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Para entender que son estilos de vida saludable, tendremos que conocer un término parejo a éste, la calidad de vida y conocer la relación con la salud.

Podemos definir la calidad de vida, como el estilo de vida que cada persona desarrolla. Para adquirir que la calidad de vida sea favorable se deberá adoptar un buen estilo de vida.

En definitiva, la relación entre salud y calidad de vida está en que estados positivos de salud se les asocia un nivel o estilo de vida adecuado.

ACTIVIDAD FISICA

La actividad física es cualquier movimiento corporal y tiene como resultado un gasto de energía por encima del que sostiene en reposo.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Ayuda a controlar el peso corporal (sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal)
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga.
- Fortalece los huesos y disminuye los riesgos de sufrir fracturas. Aumenta la densidad ósea.

- Mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión.
- Fomenta la sociabilidad, aumenta la autoestima y la integración social.

EJERCICIO FISICO

Es toda actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tenga como objetivo estar en forma óptima de los componentes de la condición física.

EDUCACION FISICA

Educación física es una disciplina que se centra en diferentes movimientos corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud mental y física del ser humano.

Esta disciplina se puede ver como una actividad terapéutica, educativa, recreativa o competitiva que incentiva la convivencia, el disfrute y el compañerismo entre los participantes.

La educación física también se refiere a un conjunto de actividades lúdicas que ayudan al individuo vincularse con el medio que lo rodea ayudando a conocer su entorno social. En este sentido, se incentiva la práctica como la danza, el entrenamiento funcional y el yoga, entre otras, con el fin de mejorar la expresión corporal e incentivar la participación del individuo en su comunidad.

DESARROLLO, CRECIMIENTO Y MADURACION

Es evidente, que uno de los fenómenos más destacables y constatables de la infancia y de la juventud es el crecimiento. Éste se manifiesta en una serie de transformaciones y cambios corporales, en el aumento de la talla y del peso y otras variaciones.

Crecimiento y desarrollo en dos conceptos diferentes aunque están estrechamente ligados.

El primero, se refiere al incremento cuantitativo de los diferentes órganos y fácilmente medible y contrastable; en cambio, el desarrollo o maduración hace referencia a la calidad de ese desarrollo, y es por eso un elemento más difícil de cuantificar. Sobre ello podemos establecer que el crecimiento afecta a los aspectos cuantitativos y que el desarrollo y la maduración se refieren a aspectos cualitativos de todo el proceso.

ACTIVIDADES A REALIZAR

TRABAJO PRACTICO N°

Consignas.

- 1- Concepto de salud según la O.M.S.
- 2- ¿Qué es calidad de vida?
- 3- ¿Cuál es la diferencia entre actividad física y educación física?
- 4- Nombre cuatro beneficios de la actividad física y explique cada uno de ellos.
- 5- ¿Qué diferencia existe entre desarrollo y maduración?

TRABAJO PRACTICO N° 2

TEMAS: ALIMENTACION - NUTRICION - HIDRATACION

ALIMENTACION

La alimentación y la nutrición son dos conceptos relacionados entre sí. Podemos decir que alimentarse es la acción de comer cuando tenemos hambre, mientras que la nutrición es un proceso biológico que tiene lugar dentro del organismo para llevarse a cabo es necesario haberse alimentado.

Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad de las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental

LOS ALIMENTOS SE CLASIFICAN EN CUATRO GRANDES GRUPOS

1- HIDRATOS DE CARBONO: Aportan grandes cantidades de energía y mantienen el nivel de glucosa en sangre. Ejm. pastas simples/pastas rellenas/arroz blanco o integral/quinoa/lentejas/porotos/garbanzos/papa/batata/choclo/pan.

2- PROTEINAS: Aportan energía. Son los encargados de aportar los aminoácidos fundamentales para la síntesis de tejidos. Son esenciales para el crecimiento y forman parte del sistema de defensa de nuestro organismo.

Ejm. carne de vaca/carne de pollo/carne de cerdo/carne de pescado/carne de cordero/carne de cabrito/huevos/leche/mariscos/atún/quesos

3-VERDURAS: Aportan vitaminas y minerales específicos. Poseen un alto contenido de fibras y ayudan al crecimiento del organismo.

Contienen antioxidante que ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares. También aporta agua al organismo.

Ejm. Verduras de todo tipo de color (salvo papa, batata, choclo y mandioca)

4-FRUTAS: Son fuentes de vitaminas y minerales. Aportan agua al organismo.

Las frutas ayudan a prevenir enfermedades por su antioxidante y previene el envejecimiento prematuro de las células.

Ejm. Frutas de todo tipo de color.

LAS CUATRO COMIDAS DEL DÍA

▪Desayuno y merienda: Las comidas que suelen ser importantes para el deportista son aquellas que manejan mayor volumen de ingesta. Es importante aclarar tanto el desayuno como la merienda completan el grupo de las 4 (cuatro) comidas troncales a realizar por día. El desayuno es el encargado de hacer la primera carga de combustible del día.

La merienda puede cumplir dos objetivos para los deportistas. Por un lado su utilidad previa al esfuerzo físico de la tarde - noche y a su vez permite hacer una distribución simétrica de calorías evitando " baches " horarios largos entre comida y comida.

Ejm. de modelo de una distribución de desayuno/merienda diario.

- Infusión: Mate cocido/Té/Café (opcional de leche descremada para cortar la infusión)

- Tostadas: Tipo integrales (3 unidades)

- Pan: Lactal tipo integral (2 unidades)

- Galletitas de arroz (2 unidades)

Acompañar con queso untable descremado y/o mermelada.

- Una barra de cereal.

- Frutas: una unidad/ vaso de jugo exprimido/licuado de frutas/ensalada de frutas.

- Frutos secos: Pasas de uva/nueces/almendras.

▪Almuerzo y cena: Son las comidas que van a dominar el mayor aporte calórico del día y a raíz de ello serán las de mayor aporte de los combustibles.

Ejm. de modelo de almuerzo (un día)

- Una porción de carne + un plato de almidón + vegetales (libre consumo) + una Fruta o ensalada de fruta.

Ejm. modelo de cena (un día)

- Una porción de carne + 1/2 plato de almidones + vegetales + una fruta.

HIDRATACION

Hidratación es el acto de hidratar, en tanto alude a otorgar la humedad adecuada a algo o a combinar una sustancia con agua. La idea de hidratación se requiere a la cantidad de agua que necesita el organismo de un ser vivo para funcionar de manera correcta. Una adecuada hidratación en el ser humano es esencial para la salud y el bienestar. Toda célula del cuerpo humano necesita agua además la hidratación es un pilar fundamental de las funciones fisiológicas más básicas como por ejemplo: La regulación de la tensión arterial y la temperatura corporal.

ACTIVIDADES A REALIZAR

TRABAJO PRÁCTICO N°

Consignas.

- 1-¿Qué es la nutrición?
- 2- Nombrar la clasificación de los alimentos y explicar cada uno de ellos.
- 3- Desarrolle un ejemplo de desayuno.
- 4- En que favorece una buena hidratación.

TRABAJO PRACTICO N°3

TEMA: ENTRADA EN CALOR – VUELTA A LA CALMA

Entrada en Calor

Es el conjunto de ejercicios previos a los grandes esfuerzos de las sesiones de entrenamiento y de los partidos, que el jugador realiza para desperezar su organismo y garantizar su funcionamiento eficaz durante el esfuerzo principal, evitando así que durante el transcurso de éste se produzca la “crisis” de adaptación y la acumulación de productos de desecho en los tejidos.

Tiene 2 objetivos fundamentales:

- Ayudar a la prevención de lesiones musculares y/o articulares.
- Preparar al deportista fisiológica y psíquicamente para el comienzo de una actividad más intensa que la normal.

Podemos distinguir dos partes en la entrada en calor: la general y la específica.

La general: se realiza por medio de carreras suaves y ejercicios de soltura, flexibilidad y coordinación dirigidos a activar la circulación para que los grandes músculos y las articulaciones entren en calor.

La específica: como su nombre lo indica, prevé movimientos directamente relacionados con las habilidades del deporte. Generalmente se utilizan ejercicios técnicos del entrenamiento, que buscan la puesta a punto del sistema neuromuscular y la revisión de la técnica a utilizar.

Importancia de la vuelta a la calma

La vuelta a la calma es una parte del entrenamiento que suele quedar muchas veces en el olvido. Pero es tan necesario como importante, que después del esfuerzo realizado en un entrenamiento antes de finalizar la sesión volvamos a adaptarnos desde el estado de intensidad física en que nos encontramos hasta la calma total de nuestro sistema fisiológico muscular.

A diferencia del calentamiento, tenemos que disminuir la intensidad del entrenamiento progresivamente. Debe ser de un modo regresivo, de mayor o menor intensidad específica según los ejercicios realizados.

Objetivos de la vuelta a la calma

– Disminución del ritmo cardíaco y de la circulación sanguínea de forma gradual.

- Retorno progresivo al estado de reposo.
- Recuperación del tono muscular.
- Ayudar a la recuperación para poder realizar nuevos esfuerzos.
- Disminuir el riesgo de lesiones.
- Evaluar los resultados conseguidos.
- Contribuir con el organismo para asimilar el trabajo realizado, consiguiendo una mejora física facilitando un máximo rendimiento.
- Preparar psicológicamente para posteriores entrenamientos.

ACTIVIDADES A REALIZAR

TRABAJO PRACTICO N°

1. ¿Por qué se realiza la entrada en calor?
2. Dar ejemplos de una entrada en calor general y ejemplos de entrada en calor específica (atletismo, vóley, básquet, y natación).
3. ¿Cómo debemos realizar una vuelta a la calma?
4. ¿Cuáles serían los beneficios de la vuelta a la calma?

TRABAJO PRACTICO N° 4

TEMAS: CAPACIDADES CONDICIONALES Y CAPACIDADES COORDINATIVAS

CAPACIDADES CONDICIONALES

Son aquellas cualidades funcionales y energéticas desarrolladas como consecuencia de una acción motriz que se realiza de una manera consiente.

Existen cuatro capacidades condicionales ellas son:

1- Resistencia. Es un componente básico para la práctica deportiva y se considera por regla general, el factor más importante de la preparación fisiológica e indispensable en cualquier deporte, a su vez se subclasifican en dos tipos de resistencia.

- **Resistencia Aeróbica:** Es la capacidad de sostener un esfuerzo cíclico, rítmico y relativamente fuerte más allá de 6(seis) minutos aproximadamente.

Ej. Prueba de 3000 mts. Llanos (atletismo)

- **Resistencia Anaeróbica:** Es la capacidad de sostener un esfuerzo muy intenso durante el mayor tiempo posible en presencia de una deuda de oxígeno producida por el fuerte esfuerzo.

Ejm. Prueba de 25 mts.(natación)

2- Fuerza: Si bien es un concepto que todos utilizamos en el habla cotidiana, en el ámbito del deporte adquiere un significado un tanto diferente. No sólo se trata de la capacidad de enfrentar grandes pesos sino de llevar a cabo una serie de gestos técnicos con el mayor grado de intensidad posible sin que varíe el nivel de ejecución.

Ejm. El scrum(rugby)/ Levantamiento de pesas (sobrecarga)

3-Velocidad: Para los deportistas, la velocidad no es solamente la capacidad de moverse de un punto a otro en el menor tiempo posible, sino también la que les permite dar respuestas motrices adecuadas y rápidas según los estímulos recibidos a lo largo de una práctica.

Ejm. 400 mts.(atletismo)

4- Flexibilidad: Es la capacidad del organismo para manifestar su movilidad articular y elasticidad muscular.

La primera depende de elementos articulares, entendiendo por tales, los cartílagos articulares, ligamentos, meniscos y líquido sinovial.

La segunda es una propiedad del tejido por la cual los músculos pueden contraerse y elongarse recuperando su longitud normal.

Ejm. Gimnasia artística.

- La elongación muscular: Consiste en la realización de diferentes movimientos articulares alcanzando la máxima amplitud. A esto se le llama también estiramiento muscular. Pueden ser realizados en forma individual o en pareja

CAPACIDADES CORDINATIVAS

Las capacidades coordinativas son aquellas acciones motrices que permiten a una persona ejecutar movimientos de manera eficaz que están relacionadas con la orientación.

Algunas capacidades condicionales

1- Coordinación: Es la capacidad para realizar eficientemente los movimientos de manera precisa, rápida y ordenada. Es decir la coordinación es lo que nos permite mover de forma sincronizada todos los músculos implicados en una acción para realizar de manera mas adaptada posible.

2- Equilibrio: Es la mínima cantidad de oscilación del cuerpo en las diferentes acciones del cuerpo.

3- Orientación: Es la capacidad que permite al movimiento del cuerpo cambiar de situación en el espacio y el tiempo de acuerdo a las exigencias del medio.

4- Reacción: Capacidad que permite brindar una respuesta rápida frente a un estímulo dado.

5- Ritmo: Es una capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensiones de los músculos por la capacidad de la conciencia.

ACTIVIDADES A REALIZAR

TRABAJO PRACTICO N°

Consignas.

1. ¿Qué son las capacidades condicionales? Nombrarlas y explicar una de ellas.
2. ¿Qué es la elongación muscular?
3. ¿Qué son las capacidades coordinativas? Nombrarlas y explicar una de ellas.