

COLEGIO NICOLAS ESGUERRA IED CARTILLA ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

**DOCENTE: OSCAR ANDRES
ROMERO ROJAS**

Correo contacto:

oscarandresromerorojas@colegionicolasesguerra.edu.co

GRADO 8

INTRODUCCIÓN

La presente cartilla del área de educación física y en el marco de la estrategia “aprende en casa”, está diseñada para reforzar algunas temáticas como cuidado corporal en la vida cotidiana y Fundamentos básicos de la preparación física

A través de esta cartilla, se pretende que el estudiante realice procesos de indagación a través de sus conocimientos previos y genere nuevos aprendizajes a partir de la conceptualización dada.

A partir de sencillos y prácticos ejercicios el estudiante podrá:

Ejecutar tareas motrices relacionadas con el desarrollo de sus capacidades, coordinativas, de fortalecimiento muscular, flexibilidad y elasticidad que requieren los seres humanos para mantenerse en condiciones estables en el diario

Experimentar la lúdica como herramienta formativa desde lo cognitivo y socio emocional a partir del uso de diferentes elementos que involucren la creatividad, imaginación, ritmo y coordinación.

La cartilla se divide en tres secciones: indagación (conocimientos previos u opiniones frente al tema),

conceptualización (contenido o teoría sobre el tema), aplicación (ejercicios a realizar de acuerdo a la temática abordada). Las actividades se desarrollaran utilizando hojas examen o un cuaderno reciclado o sobre los anexos que aparecen al final de la cartilla según el tipo de actividad.

Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal

Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación y pensamientos en diferentes contextos.

Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.



Tabla de contenido

ACTIVIDAD FISICA EN LA AVIDA COTIDIANA.....	3
TEMA No 1 FACTORES QUE AFECTAN LA PRACTICA FISICA	4
Indagación	4
Conceptualización	4
Aplicación.....	4
TEMA No 2 IMPORTANCIA Y BENEFICIOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL DESARROLLO MOTOR	5
Indagación	5
Conceptualización	5
Aplicación.....	6
Anexos.....	8
Bibliografía.....	9

Actividad física en la vida cotidiana



Resolvamos

Hábitos diarios de cuidado corporal en la vida de Jorge

Jorge es un joven de 14 años de edad que estudia en el colegio Jorge Eliécer Gaitán. Él nos contó cómo es un día en su vida. Jorge se levanta a las cinco y media de la mañana para disponerse a ir al colegio. Se baña rápidamente, se arregla y no de-sayuna. Él considera que tomar algo en la mañana puede subirle de peso. Así que toma su transporte y llega al colegio. Empieza sus clases y generalmente siente mucho sueño, le cuesta mucho con-centrarse en las actividades escolares. A la hora del recreo se come uno o dos paquetes de papas fritas o cualquier otro producto en paquete con una gaseosa. Al terminar las clases, se reúne con sus amigos en una cafetería muy cerca de su colegio.



Allí, él y sus compañeros hablan de los sucesos del día, ríen mucho y, generalmente, comen pan y gaseosa. Después de compartir con sus amigos, se va a su casa. Llega a la hora del almuerzo, y su mamá, que sabe que Jorge no come ensaladas y que los jugos no son sus favoritos, le da un almuerzo del gusto de su hijo, que contiene mucho arroz, mucha papa, poca carne y algunas leguminosas. En las horas de la tarde, Jorge acompaña a su mamá a realizar distintas actividades y hace sus tareas es-colares. Antes de dormir, le gusta comer unas galletas dulces y un vaso de leche, escuchar música y dormirse con el radio prendido. Así termina un día en la vida de Jorge.

¿Y tú qué piensas?

1. ¿Los hábitos alimentarios de Jorge son adecuados para su edad y su desarrollo corporal?
2. ¿Por qué crees que Jorge puede tener problemas para concentrarse en su primera hora de clase?
3. ¿Cuáles son tus hábitos diarios de cuidado corporal?
4. ¿Realizas actividad física en tu vida cotidiana?
5. ¿Te preocupa subir de peso? ¿Por qué?

Tema 1.

Factores que afectan la práctica física



Indagación

Factores que alteran La actividad física

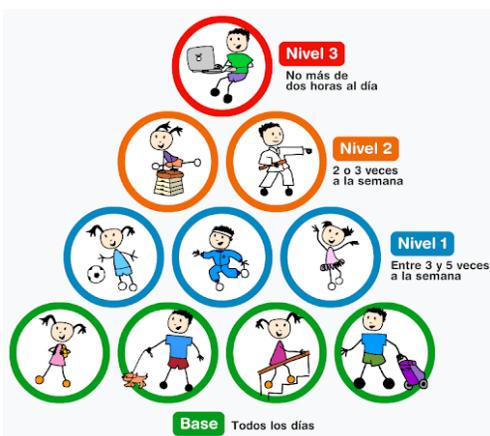
- ¿Cuáles crees que son los factores que pueden alterar el desarrollo normal de una actividad física o tu desempeño en esta?



Conceptualización

Requisitos para la actividad física

La actividad física y la práctica deportiva requieren de una buena salud en todos los aspectos de la persona, lo que incluye buenos hábitos y buena actitud. Pero, como ya viste, hay factores que pueden impedir y alterar la ejercitación física y la práctica de cualquier deporte; estos se pueden presentar por un período largo, como las enfermedades por falta de prevención, o pueden ser factores eventuales (que suceden de un momento a otro), como las lesiones deportivas. Otros factores que alteran también el desempeño físico y la disposición para la actividad física son una alimentación inadecuada y la falta de descanso.



Hay agentes que dificultan el buen desempeño del cuerpo y deterioran la salud progresivamente y hasta pueden llevar a la pérdida total de la coordinación y las capacidades físicas.

¿Hemos visto en la comunidad gente que fuma, toma o consume droga? ¿Se conocen sus reacciones? ¿Se sabe lo

que le pasa al organismo por utilizar agentes nocivos?

Los agentes nocivos se pueden clasificar en tres grupos:

- Alcohol
- Tabaco
- Drogas

El alcoholismo está considerado como una enfermedad que avanza poco a poco hasta llegar a provocar la muerte. Es, sin duda, uno de los principales agentes nocivos que impiden al organismo lograr una buena preparación física, ya que repercute en el sistema nervioso, porque al llegar el alcohol al cerebro se produce un desequilibrio que hace que algunos órganos se atrofien, entre ellos el hígado, el estómago y el intestino.

El tabaquismo lleva al organismo de los fuma-dores 300 compuestos químicos distintos. Lógica-mente, nadie puede aguantar durante toda la vida ser portador de estos, por lo tanto, la única solución es dejarlo. De lo contrario, se pueden producir las siguientes alteraciones:



Aplicación

- Teniendo en cuenta lo leído, completa el cuadro anexo 1

Consulta los beneficios que aportan los siguientes alimentos al cuerpo:

Carne: _____

Frutas: _____

Papa: _____

Leche: _____

Verduras: _____

Huevos: _____

Lentejas: _____



Día a día

Se sugiere que en la dieta diaria, la mayoría de los alimentos sean cocinados y muy bien preparados, exceptuando, por supuesto, los alimentos frescos (frutas y verduras) que siempre deben estar presentes. Los alimentos bajos en grasas evitan problemas a los órganos del cuerpo. Así que disfruta de ricos manjares, teniendo en cuenta lo mejor para tu salud

Tema 4. Importancia y beneficios de la preparación física en el desarrollo motor

TEMA 2 Importancia y beneficios de la preparación física en el desarrollo motor



Indagación

Historia de la práctica del ejercicio en la antigua Grecia Se hacía un gran festín en honor de los ganadores.



Responde:

1. ¿Qué factores tienen en cuenta los griegos para su preparación física?
2. ¿Qué aspectos de la rutina de entrenamiento de los griegos crees que son parecidos a los de nuestros entrenamientos?



Conceptualización

Beneficios de una buena preparación de la condición física

Reflexiona sobre esta historia:

En la antigua Grecia, la práctica deportiva era muy importante. Los atletas, que en griego significa luchadores, eran personajes distinguidos en la sociedad griega. Muchos de ellos eran prestigiosos oficiales o políticos que recibían una preparación física fuerte y muy disciplinada. Su entrenamiento se hacía desde la mañana hasta la tarde, con ejercicios prescritos en el gimnasio (gymnos que significa desnudez). El gimnasio era un lugar público donde iban los griegos a hacer vida social y donde se educaba a los niños y jóvenes en ejercicios físicos y salud.

Algunos de los ejercicios que se hacían en el gimnasio eran la lucha de unos contra otros y golpear fuertemente a sacos de arena, de tal forma que, quien así se ejercitase desarrollara fuerza y resistencia. De allí surge el Pancracio que era un combate en el que los atletas luchaban con todo su cuerpo. Para resistir las largas jornadas de entrenamiento se necesitaba consumir una dieta estricta, según la edad y la constitución física de los practicantes. Era necesario también el descanso que empezaba con una ducha caliente después de la práctica física, masajes con movimientos fuertes y lentos no muy prolongados y muchas horas de sueño para recuperar y emprender la misma jornada al día siguiente.

Los ganadores de las competencias tenían como premio el prestigio y el reconocimiento social y una corona de olivo que era entregada delante de una gran cantidad de asistentes a estas celebraciones donde había cantantes y bailarines.



La mejor arma contra la fatiga y el cansancio- es una buena preparación física. Cuando- el organismo es sometido a entrenamientos- bien orientados y dirigidos, el rendimiento -deportivo aumenta. Es-tos son algunos de los beneficios de la preparación física adecuada:

- Proporciona equilibrio emocional y físico.
- Favorece un nivel de vida saludable.
- Disminuye el riesgo de enfermedades como Osteoporosis, hipertensión y enfermedades coronarias.
- Reduce el riesgo de obesidad.
- Genera bienestar.
- Mantiene la vitalidad corporal, la fuerza y la resistencia Física.
- Mejora la digestión y el tránsito intestinal.
- Ayuda a mejorar y regular el sueño.
- Aumenta la cavidad del corazón, se engruesa y fortalece el miocardio disminuyendo la frecuencia de contracciones y mejorando el retorno venoso.



- Mejora la capacidad vital pulmonar.
- Mejora la irrigación sanguínea, permitiendo aumentar el grosor de la fibra muscular.
- Permite al hígado alcanzar una mejor capacidad para destruir los productos de desecho.

Desarrollar cualquier actividad física o practicar un deporte sin entrenamiento ocasiona desajustes fisiológicos y psicológicos que se manifiestan en fatiga excesiva, calambres, desgarres musculares, dificultad para respirar, sensación de frustración, tensión y otros síntomas.

Las cosas de antes

Los seres humanos primitivos tenían la necesidad de buscar albergue, alimento, vestimenta y protección de un ambiente hostil. Esto hacía que su capacidad física

fuera muy buena, porque en caso contrario corrían el riesgo de no sobrevivir.



Día a día

Si al hacer algún ejercicio se experimentan molestias en el organismo, es posible que se haya excedido su práctica; para evitarlo, no olvides:

- Dedicar más tiempo al calentamiento al iniciar y realizar la vuelta a la calma o recuperación al finalizar.
- Después de cada dos o tres ejercicios, descansar brevemente (15 a 20 segundos) e hidratarse.
- Aumentar en forma gradual la actividad hasta lograr el mínimo de fatiga; si realizas ejercicio sólo los fines de semana, puedes sufrir lesiones físicas y fatiga muscular, llevando al cansancio excesivo con una lenta recuperación.
- Tener un horario para los ejercicios, de preferencia a la misma hora.
- Someterse a un examen médico general por lo menos una vez al año.



Aplicación

¿Recuerdas que la condición física es el nivel de desarrollo de nuestras capacidades físicas y motrices? Estas se pueden mejorar mediante una adecuada preparación física.

Vamos a mejorar nuestras capacidades motrices: coordinación, equilibrio y agilidad; ¿sabías que estas también

dependen de una buena preparación de las capacidades físicas

Registrar los datos en la tabla anexo No 2

➤ Ejercicio 1. Salto vertical
Objetivo: medir la fuerza de las piernas.



Desarrollo: el participante se ubica de pie y lateralmente a una pared, elevando un brazo para medir la distancia que alcanza. Luego de conocer la distancia, salta y toca de nuevo el metro o la señal que hay en la pared. Del resultado que obtuvo elevando el brazo se resta el resultado que alcanzó con el salto. Puede realizar dos intentos.

Recomendaciones: realizar un buen impulso de brazos. No mirar hacia arriba mientras está saltando. Extender todo el brazo para llegar más arriba.

➤ Ejercicio 2. Flexo-extensiones de codo (decúbito abdominal o boca abajo)

Objetivo: medir la fuerza de extensión de los brazos.

Desarrollo: en posición de decúbito abdominal y con el cuerpo extendido, las manos sobre el piso, al nivel de los hombros, las piernas y los pies deben permanecer juntos. Elevar el cuerpo, manteniéndolo extendido hasta alcanzar la extensión completa de los codos, bajar el cuerpo hasta que se formen ángulos rectos en los codos. No se debe apoyar el cuerpo en el piso. En las niñas, es conveniente realizar esta prueba en la misma posición, pero apoyándose en las rodillas. Se cuenta el número de repeticiones en un minuto.



Recomendaciones: no elevar primero el tronco y luego la pelvis.

La prueba finaliza cuando el participante apoya su cuerpo en el piso para descansar

➤ Ejercicio 3. Fuerza abdominal

Objetivo: medir la fuerza-resistencia de los músculos abdominales.

Desarrollo: en posición de decúbito dorsal, con las manos puestas detrás de la cabeza o cruzadas sobre los hombros, las rodillas flexionadas y los pies libres, levantar el tronco entre 30° y 35° I. Se cuenta el número de repeticiones en 30 segundos.



Recomendaciones: no separar brazos del cuerpo. No elevar pies para impulsarse.

➤ Ejercicio 4. Alcance sentado

Objetivo: medir la flexibilidad de los músculos posteriores de la pierna.



Desarrollo: en posición de sentado, extender las piernas y llegar lo más lejos posible adelante, sobrepasando la punta de los pies. Pueden hacerse dos intentos.

Recomendaciones: no flexionar rodillas.



DATO CURIOSO

¿Sabías que tu corazón es el motor en gran parte de todo lo que haces diariamente?

El corazón late 100.000 veces diariamente y la sangre que bombea el

corazón transporta oxígeno y nutrientes a los órganos, tejidos y músculos. Por tanto, es indispensable realizar actividad física, comer muy bien y descansar adecuadamente para que este órgano funcione muy bien.

Algunos estudios han demostrado que mantener buen humor, reír diariamente y hacer actividades lúdicas que te gusten ayuda a alejar las enfermedades coronarias y a evitar el estrés. Entonces, riete mucho, disfruta las actividades cotidianas y pásala muy bien.

ANEXO No 1

EFFECTOS NEGATIVOS	ALCOHOL	CIGARRILLO	DROGAS

ANEXO No 2

Nombre: _____ curso: _____ Fecha: _____

Edad: _____ Fecha de nacimiento: _____ Peso: _____

CAPACIDAD FISICA	PRUEBA
Fuerza	
Flexión	
fuerza	
flexibilidad	



CYBER BIBLIOGRAFIA

<https://sportsregras.com/es/baloncesto-historia-reglas/>

<http://visomanual.blogspot.com/>

<https://www.fbrm.es/hstoria/>

<https://concepto.de/historia-del-basquetbol/>

<https://www.youtube.com/watch?v=r7WRjQREt0o>

https://www.go-fit.es/Noticias/Detalle/conoce_los_principales_grupos_musculares_y_como_entrenarlos

<https://www.sloancream.com/rutina-completa-calentamiento/>

<https://www.efdeportes.com/efd129/el-calentamiento-en-educacion-fisica.htm>

https://www.youtube.com/watch?v=PCt9Dxaof_c&feature=youtu.be



BIBLIOGRAFIA

CONTRERAS, O. (1998): Didáctica de la Educación Física. Ed. Inde. Barcelona.

NARANJO, J. (1993): Fundamentos biológicos del ejercicio. CEDIFA. Federación Andaluza de Fútbol. Sevilla.

RODRÍGUEZ GUIADO, LLORET y otros (1994): Salud, Deporte y Educación. Ed. ICEPSS. Las Palmas.