

GUÍA GENERAL DE TRABAJO GRADO: DECIMO

DOCENTE: KRIXAIER OTALORA RODRIGUEZ

Asignatura: EDUCACION FISICA

Estándar: Incorporo en mis hábitos diarios la práctica regular y sistemática de un programa de ejercicios para mantener mi salud física y mental.

Derecho Básico de Aprendizaje: Comprendo los conceptos de las cualidades físicas, al aplicarlas en actividades planeadas con mis pares, y reconozco procedimientos para realizar una planeación adecuada de una rutina de ejercicios.

Tiempo estimado de trabajo para el estudiante (Horas): 8 horas.

Trabajo correspondiente a las fechas: Desde: 20 de Abril de 2020 hasta 15 de Mayo.

1. METODOLOGÍA:

Que el estudiante desarrolle el pensamiento a través del uso adecuado de la noción y de la proposición simple, con sus respectivas operaciones intelectuales sobre los temas que se van a tratar ya que será de manera teórica lo que generalmente es mejor trabajar de manera práctica.

Que identifiquen las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física a través de los movimientos corporales.

Entregar preferiblemente en papel reutilizable solamente las respuestas de cada actividad.

2. EXPLORACIÓN:

Indagar como las cualidades y/o capacidades físicas se utilizan no solo en los deportes, sino que también en las actividades cotidianas. Describir en qué casos sucede.

Con la información suministrada en años anteriores y la expuesta en la guía buscar lo que necesita para organizar una rutina de ejercicios para cada cualidad física básica.

3. ESTRUCTURACIÓN:

Las actividades a realizar van de acuerdo a los temas establecidos en el plan de área, y buscan de manera teórica apropiarse o recordar lo visto en la clase práctica. Las actividades que debe presentar serán todas las que tengan las palabras: Indaga, resuelve, desarrolla, responde, completo y las que se encuentren subrayadas.

4. TRANSFERENCIA:

En la guía podrá encontrar textos para completar, sopas de letras, crucigramas, entre otros, para que los procesos de inicio y de motivación sean más agradables, así como una serie de hechos que guardan entre sí gran relación, es decir que expresan transversalidad.

5. VALORACIÓN:

El número de notas será de acuerdo al número de actividades de cada guía ya que en la clase siempre se valora lo echo en cada sesión de trabajo. Las actividades que dicen practica en casa también serán valoradas y para ello los estudiantes deben grabarse realizándola.

PRUEBA DE DIAGNÓSTICA GRADO UNDECIMO

Las cualidades motrices de un deportista son, por lo general, superiores a las de un sujeto de vida sedentaria, debido a que sus sistemas están más desarrollados y funcionan mejor a causa del ejercicio metódico. Las diferencias aumentan cuando el deportista se encuentra en óptima condición. Es así como el tipo de ejercicio que se realiza, depende de los objetivos con que se ejecuta el entrenamiento según el deporte que se practique. Es importante destacar que, para obtener un efecto máximo del mismo, el individuo se debe someter al máximo esfuerzo. Así, por ejemplo, cuando se busca incrementar la capacidad del sistema transportador de oxígeno, como en el caso del entrenamiento de resistencia se debe llevar un método que exija al máximo de sus capacidades.

1. La frase: del ejercicio metódico. Puede sustituirse por:

- A. Correcta alimentación.
- B. Entrenamiento.
- C. Condición física.
- D. Deporte específico.

2. Cuando en el texto se habla de sistema transportador de oxígeno hace referencia al:

- A. Sistema respiratorio.
- B. Sistema circulatorio.
- C. Sistema óseo.
- D. Sistema muscular.

3. En la oración: "el tipo de ejercicio que se realice está en dependencia de los objetivos con el entrenamiento y el deporte que se practique" quiere dar a entender que:

- A. Hay que fortalecer todas las capacidades físicas.
- B. Hay que dosificar el entrenamiento.
- C. Hay que fortalecer la capacidad física del deporte que se practique.
- D. Hay que aumentar el entrenamiento según el deporte que se practique.

4. Los balones de fútbol y de baloncesto de una escuela deportiva suman 40 en total. Se sabe que hay 2 balones de baloncesto por cada 3 balones de fútbol. ¿Cuántos hay de cada uno?

- A. 5 de baloncesto y 35 de fútbol.
- B. 16 de baloncesto y 24 de fútbol.
- C. 24 de baloncesto y 16 de fútbol.
- D. 80 de baloncesto y 120 de fútbol.

5. "El corredor de largas distancias requiere más capacidad para afrontar el agotamiento durante un prolongado trabajo a pesar de las emociones negativas que surgen" (KINESIS, 1999), siendo la actividad deportiva que exige más énfasis en unas cualidades volitivas (personalidad y carácter) que en otras.

Del texto anterior, identifique ¿cuáles serían esas cualidades volitivas?

- A. Obligación a acostumbrarse.
- B. Amor y gusto por el deporte.
- C. Constancia y compromiso.
- D. Voluntad y tenacidad.

6. Los jóvenes de talento y los deportistas de alto rendimiento, tratan de ganar o lograr metas a máximo nivel, entrenando mucho de modo sistémico y responsable.

Ellos requieren de mucho esfuerzo, tiempo, sacrificio y manejo de principios y valores. El factor que no pertenece al grupo de principios y valores es:

- A. Manejo del estrés.
- B. Respeto a sus oponentes.
- C. Trabajo en equipo.
- D. Apoyo al juego limpio.

7. La siguiente definición:

"ejecución de cargas físicas capaces de provocar una adaptación y transformación funcional y morfológica del organismo; permitiendo un incremento en la capacidad física de trabajo".

Hace referencia a:

- a. Deporte competitivo
- b. Trabajo físico
- c. Capacidad física
- d. Entrenamiento

8. Para obtener un efecto máximo de entrenamiento un deportista se debe someter a:

- A. Varios años de entrenamiento
- B. Máximos esfuerzos
- C. Entrenamientos
- D. Fuertes ejercicios

REPASEMOS

CAPACIDADES O CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Existen diferentes definiciones:

Son el conjunto de componentes de la condición física que intervienen, en mayor o menor grado, en la consecución de una habilidad motriz.

Las cualidades físicas básicas se pueden definir como los factores que determinan la condición física del individuo, que la orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante el entrenamiento.

Son el conjunto de las aptitudes de cada persona, que hacen posible la realización de una actividad física determinada. La preparación del deportista tendrá dos fases: una general y otra específica de cada deporte en particular. El entrenamiento de dichas cualidades físicas y base a partir de la cual construir la segunda (gesto técnico, etc.) da lugar a la condición física general.

Es importante tener en cuenta que las cualidades físicas básicas no se dan nunca puras en ninguna actividad, sino que van siempre interrelacionadas, siendo fundamental el entrenamiento de todas ellas, para alcanzar una buena condición física general como decíamos y, en función del deporte elegido, hacer especial hincapié en aquella que más necesitemos. Pero siempre sin olvidar el resto.

Estamos hablando de la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

FUERZA

La fuerza es la capacidad que tienen nuestros músculos para contraerse contra una resistencia.

Son muchas las ocasiones en las que a nuestros movimientos se opone una resistencia: objetos, materiales pesados, otro movimiento en sentido contrario (por ejemplo, un compañero), la gravedad, ... y a pesar de ello nosotros nos movemos. Ello es debido a la fuerza de la contracción de nuestros músculos.

La idea de que fuerza es la capacidad para vencer una resistencia ha quedado clara, y a partir de este momento todos podemos enumerar un montón de ejemplos de actividades, ejercicios, trabajos en los que se utiliza la fuerza: lanzar un objeto lo más lejos posible venciendo la resistencia que supone el peso del objeto y la gravedad, empujar un coche, saltar, etc.

Tipos de fuerza.

Son numerosas y variadas las clasificaciones que se hacen de esta cualidad. Nosotros vamos a utilizar una de las más sencillas, según las aplicaciones más corrientes de esta cualidad: * FUERZA RESISTENCIA * FUERZA VELOCIDAD O POTENCIA * FUERZA ABSOLUTA O MAXIMA Como puede verse estamos hablando de tres formas de utilización de la fuerza.



- **FUERZA RESISTENCIA:** que consiste en aplicar una fuerza durante un tiempo lo más prolongado posible. La resistencia a vencer es baja, lo que nos permite trabajar durante un tiempo prolongado. Es el caso por ejemplo del remo, de la subida a un monte, del ciclismo (subida de puertos, sprints largos) ... y como puede observarse este tipo de cualidad está muy relacionada con la RESISTENCIA.
- **FUERZA VELOCIDAD O POTENCIA:** Lo que se pretende es aplicar una fuerza en el menor tiempo posible. Normalmente se trata de imprimir una aceleración máxima a la masa que opone la resistencia, porque de ella va a depender la velocidad inicial que alcance dicha masa. Es el caso de los lanzamientos, saltos, sprints ... puede observarse a su vez la gran relación que existe entre la POTENCIA y la VELOCIDAD. Gracias a una máxima aceleración en un mínimo espacio de tiempo el futbolista consigue que el balón alcance velocidades superiores a los 120 Km/h., siendo similares las velocidades del balón de balonmano en un disparo a puerta o del de voleibol en un remate.
- **FUERZA ABSOLUTA:** o fuerza máxima, en la que como su nombre indica se trata de aplicar la mayor cantidad de fuerza posible, en su caso: **VENCER UNA RESISTENCIA LO MAS GRANDE POSIBLE.** Es el concepto más utilizado para hablar de fuerza: levantar la mayor cantidad posible de kilos (levantamiento de piedra, halterofilia...).

RESISTENCIA



Definimos resistencia como la capacidad psicofísica de la persona para resistir a la fatiga. En otros términos, entendemos por resistencia la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible. Es una de las capacidades físicas básicas, particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible. Una de las definiciones más utilizadas es la capacidad física que posee un cuerpo para soportar una resistencia externa durante un tiempo determinado.

Tipos de resistencia.

Existen dos tipos de resistencia, la resistencia aeróbica y la resistencia anaeróbica.

- **RESISTENCIA AERÓBICA:** es la capacidad del organismo de mantener una intensidad alta de ejercicio físico durante un largo periodo de tiempo gracias a la adquisición continua de oxígeno. Es un componente vital del rendimiento deportivo en la mayor parte de los deportes. También se puede decir que es la capacidad del organismo (corazón, vasos sanguíneos y pulmones) para funcionar eficientemente y llevar actividades sostenidas con poco esfuerzo, poca fatiga, y con una recuperación rápida (ejercicio aeróbico).

Fisiológicamente, es la habilidad de producir un trabajo utilizando oxígeno como combustible. La capacidad aeróbica es una función del volumen máximo de oxígeno (VO₂ más), el cual representa la capacidad máxima del organismo para metabolizar el oxígeno en la sangre (máximo transporte de oxígeno que nuestro organismo puede transportar en un minuto o más). Dado que cuanto mayor sea el VO₂ más, mayor será su resistencia cardiovascular, éste es utilizado como unidad de medida para la capacidad aeróbica o potencia aeróbica.

- **RESISTENCIA ANAERÓBICA:** se refiere a la capacidad de realizar un esfuerzo muy intenso por un tiempo breve, También es la capacidad del organismo para funcionar los riñones y el hígado eficientemente al realizar actividades físicas de corta duración y de alta intensidad (ejercicio anaeróbico). En presencia de poco oxígeno debido al fuerte esfuerzo, produciendo energía anaeróbica, esto es, a través de transformaciones químicas utilizando ATP y fosfocreatina (CE) durante los primeros 10 segundos del ejercicio (anaeróbico aláctico), y glucógeno durante los 50 segundos restantes (anaeróbico láctico o total).

Cuanto más intenso es el esfuerzo anaeróbico, más elevada es la cantidad de oxígeno requerido para las combustiones necesarias, pero el abastecimiento de éste por el torrente sanguíneo es limitado al igual que su absorción por los tejidos. En esta situación el organismo debe seguir trabajando y rindiendo; pero con menor cantidad de oxígeno que la necesaria. En los tejidos se forman (principalmente en el muscular) ácidos que entorpecen el movimiento y el rendimiento.

VELOCIDAD



Es una de las capacidades físicas más importantes en la práctica de cualquier actividad física de rendimiento. ... Es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible.

Tipos de velocidad.

- **VELOCIDAD DE REACCIÓN:** es la capacidad de ejecutar una respuesta motriz en el menor tiempo posible tras la aparición de un estímulo. Por ejemplo, una salida de 100 metros.
- **VELOCIDAD GESTUAL:** es la capacidad de ejecutar un movimiento acíclico en el menor tiempo posible. Por ejemplo, un lanzamiento de peso.
- **VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO O CÍCLICA:** es la capacidad de ejecutar una secuencia encadenada de movimientos cíclicos en el menor tiempo posible. Por ejemplo, una carrera de 100 metros lisos en atletismo.

FLEXIBILIDAD

En educación física puede ser definida como el rango de movimiento que tienen las articulaciones y la habilidad que tienen las articulaciones de moverse libremente. Adicionalmente, también se refiere a la movilidad de los músculos, lo que permite más movimiento alrededor de las articulaciones.

Tipos de velocidad.

- **Flexibilidad Estática:** es la elongación muscular es mantenida durante un cierto tiempo.
- **Flexibilidad Dinámica:** se alterna estiramiento y acortamiento del músculo, manteniendo la elongación muscular un breve período de tiempo (por ejemplo, la movilidad articular)
- **Flexibilidad pasiva:** capacidad de estiramiento de un músculo o movimiento de una articulación por acción de fuerzas externas (ayuda de un compañero)
- **Flexibilidad activa:** capacidad de estiramiento de un músculo o movimiento de una articulación por contracción del músculo antagonista al que se pretende estirar (contraer cuádriceps para estirar isquiotibiales, una patada de fútbol o ejercicios de movilidad articular).

DESARROLLA:

De acuerdo a lo aprehendido en años anteriores, y este breve repaso, tiene cada uno dos opciones de trabajo:

OPCIÓN 1:

En hojas reutilizables escribir una rutina de ejercicios con cada una de las cualidades físicas básicas y los tipos de ellas. Teniendo en cuenta que la rutina de cada una debe durar una hora o más si así lo quisiera (como si fuera para cada uno de ustedes).

Realizando de forma escrita y la ayuda de gráficos (dibujos) la rutina con el tiempo o número de repeticiones de cada ejercicio.

Recuerda debes realizar el calentamiento y estiramiento adecuado.

OPCIÓN 2:

Asistir a 8 rutinas de ejercicio asistido de una hora de duración, por videollamada, para ello deberás descargar una aplicación y realizar los ejercicios que allí se impartan.

Cuando se forme el grupo de personas que toman esta opción, se les entregara más detalles al respecto para cada una de las sesiones.