

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 todos los conceptos y la información de internet comprobar como se puede realizar una rutina de acuerdo a los objetivos que cada estudiante busque.

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.

1. La fuerza que es una capacidad condicional es diferente a la velocidad y la resistencia, ya que ellas también pertenecen a las capacidades condicionales.

El texto es:

- a) Una definición
- b) Una afirmación.
- c) Un resumen.
- d) Una idea.

2. La capacidad de estirar los músculos y la amplitud articular se hacen fundamentales en un mundo donde la capacidad de movimiento es un factor de expresión de la personalidad y la autonomía individual. A qué cualidad física se refiere:

- a) Fuerza
- b) Flexibilidad
- c) Coordinación
- d) Elasticidad

3. "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 a 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

4. La educación física es:

- a) Una asignatura en la educación
- b) Ciencia que educa y forma física y psicológicamente al individuo
- c) Herramienta para el crecimiento
- d) Conjunto de actividades corporales

5. ¿Qué cualidad física predomina en los trabajos físicos atléticos en el deporte del baloncesto?

- a) Fuerza
- b) Velocidad
- c) Resistencia aeróbica
- d) Resistencia anaeróbica

6. La velocidad se puede dividir en:

- a) Velocidad de reacción, velocidad de desplazamiento, velocidad a la fuerza, velocidad contráctil.
- b) Velocidad de reacción, velocidad de desplazamiento, resistencia a la velocidad, velocidad contráctil.
- c) Velocidad de acción, velocidad de desplazamiento, velocidad a la fuerza, velocidad contráctil.
- d) Velocidad de reacción, velocidad de acercamiento, velocidad a la fuerza, velocidad contráctil.

7. En deportes como el balonmano predomina la resistencia como factor importante para su buen rendimiento en los deportistas, teniendo en cuenta lo visto en clase cuales de las divisiones de esta cualidad física es más importante

- a) Aeróbica
- b) Anaeróbica láctica
- c) Anaeróbica aláctica
- d) Aeróbica normativa

8. ¿Para estimular la Resistencia anaeróbica se puede realizar un trabajo de:

- a) 10 repeticiones de 100 m
- b) 10 repeticiones de 400 m
- c) 2 repeticiones de 100 m
- d) 2 repeticiones de 800 m

9. La resistencia anaeróbica puede entrenarse por medio de:

- a) La carrera continua
- b) La carrera de intervalo
- c) La carrera a través del campo
- d) La carrera de baja intensidad

Resuelve:

Cambie el cuadro con las incógnitas (???) por uno de los tres que están a la derecha (a,b,c)

1.

44	62	80	08	???	44
----	----	----	----	-----	----

 a:

26

 b:

62

 c:

10

- mentesenblanco.mgartsonline.com
2.

99	87	75	63	???	39
----	----	----	----	-----	----

 a:

41

 b:

52

 c:

51

3.

33	21	99	67	???	89
----	----	----	----	-----	----

 a:

76

 b:

22

 c:

55

4.

las	sal	asl	lsa	???	als
-----	-----	-----	-----	-----	-----

 a:

las

 b:

sla

 c:

asl

5.

abc	hij	cde	jkl	???	lmn
-----	-----	-----	-----	-----	-----

 a:

efg

 b:

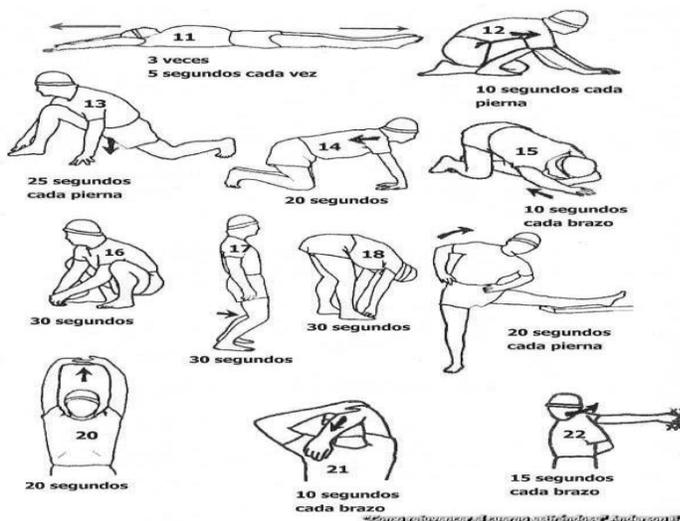
nop

 c:

klm

Practica en tu casa: realizando cada ejercicio 4 veces.

Psicológicamente el calentamiento y el estiramiento controla y disminuye la ansiedad y sirve como mecanismo de desviación del estrés.



Responde:

¿Por qué es importante realizar el calentamiento y estiramiento específico al inicio de una actividad física?

Responde en mínimo 20 renglones con tus palabras.

CAPACIDADES O CUALIDADES FÍSICAS

Las _____ físicas básicas, también llamadas _____ físicas básicas, podemos definir las _____ o caracteres (posibilidades, _____ que el individuo posee) innatos en el individuo, _____ de medida y mejora, que _____ el movimiento y el tono _____.

Realiza:

1. Completa la lectura, con las palabras que están en la lista inferior.

Postural - cualidades - características - susceptibles - permiten - capacidades - predisposiciones

2. Busca las palabras de la lista en el diccionario.



Resuelve:

La _____ es la _____ que tiene el individuo para _____ una distancia o realizar un movimiento en el _____ tiempo posible. La velocidad puede ser _____ como la habilidad, sobre la base de la acción del nervioso, de los músculos, y de la _____ para realizar el movimiento. Desde el punto de vista _____ se distinguen tres clases de velocidad: Velocidad _____; Velocidad de contracción _____; Velocidad de _____.

1. Completa la lectura, con las palabras que están en la lista inferior.

Desplazamiento - velocidad - recorrer – menor - definida - sistema - rapidez - deportivo - de reacción - muscular - capacidad

2. Colócale un título a la lectura anterior.

3. Busca las palabras de la lista en el diccionario.

Desarrolla:

He aquí un mapa de las recientemente descubiertas ciudades y canales de nuestro planeta vecino más cercano, Marte. Comience en la ciudad marcada con una N, en el polo sur, y vea si puede deletrear una oración completa recorriendo todas las ciudades, visitándolas sólo una vez y regresando al punto de partida. Cuando este acertijo apareció en una revista por primera vez, más de cincuenta mil lectores dijeron: "No hay solución posible". Sin embargo, es un acertijo muy simple.



Indaga:

1. ¿Cuáles son los métodos más utilizados en los trabajos de resistencia aeróbica y anaeróbica?
2. ¿Por qué es importante realizar trabajos físicos de resistencia para un buen rendimiento deportivo?

La Fuerza, que es la capacidad de ejercer tensión para vencer una resistencia, se contrasta esencialmente con la velocidad, que es la capacidad de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible, según estudios de educación física.

La resistencia anaeróbica o muscular identificada como resistencia en deuda de oxígeno, consiste en el poder que tiene el deportista de sostener, durante el mayor intervalo de tiempo posible, una carencia de oxígeno en el organismo, de acuerdo a estudios realizados por médicos deportólogos.

Resuelve:

Cambie el cuadro con las incógnitas (???) por uno de los tres que están a la derecha (a,b,c):

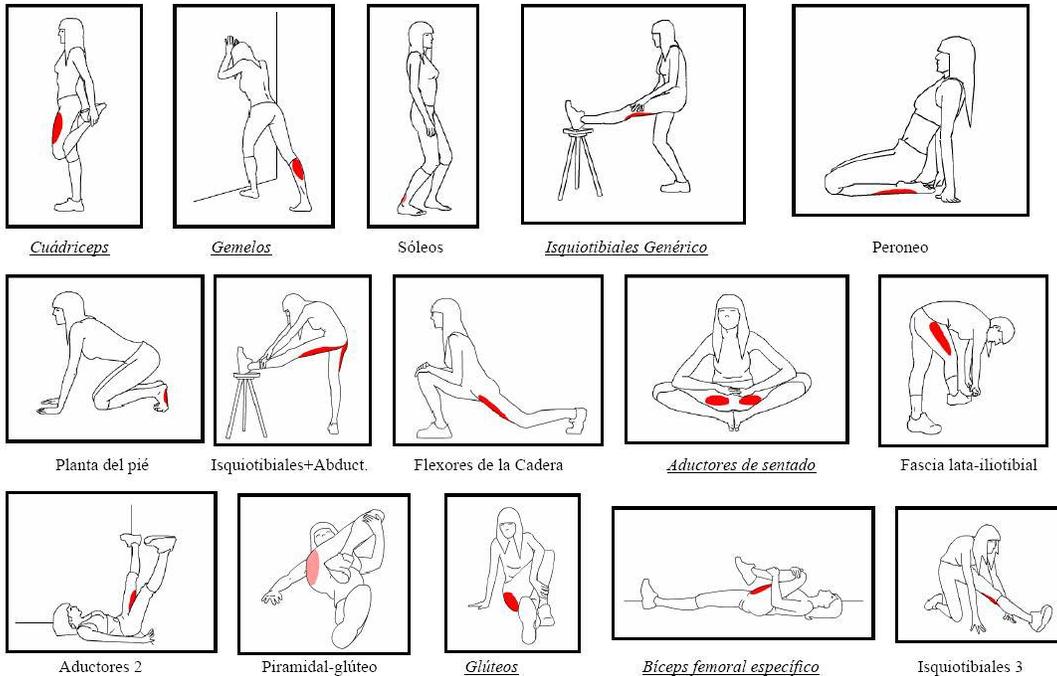
- | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|----|----|----|----|-----|----|-----|---|----|---|----|---|----|
| 1. | <table border="1"><tr><td>70</td><td>71</td><td>73</td><td>74</td><td>76</td><td>77</td><td>???</td></tr></table> | 70 | 71 | 73 | 74 | 76 | 77 | ??? | a: <table border="1"><tr><td>78</td></tr></table> | 78 | b: <table border="1"><tr><td>79</td></tr></table> | 79 | c: <table border="1"><tr><td>80</td></tr></table> | 80 |
| 70 | 71 | 73 | 74 | 76 | 77 | ??? | | | | | | | | |
| 78 | | | | | | | | | | | | | | |
| 79 | | | | | | | | | | | | | | |
| 80 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | <table border="1"><tr><td>34</td><td>36</td><td>18</td><td>20</td><td>10</td><td>12</td><td>???</td></tr></table> | 34 | 36 | 18 | 20 | 10 | 12 | ??? | a: <table border="1"><tr><td>14</td></tr></table> | 14 | b: <table border="1"><tr><td>8</td></tr></table> | 8 | c: <table border="1"><tr><td>6</td></tr></table> | 6 |
| 34 | 36 | 18 | 20 | 10 | 12 | ??? | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>2</td><td>3</td><td>3</td><td>4</td><td>???</td></tr></table> | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | ??? | a: <table border="1"><tr><td>4</td></tr></table> | 4 | b: <table border="1"><tr><td>5</td></tr></table> | 5 | c: <table border="1"><tr><td>6</td></tr></table> | 6 |
| 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | ??? | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | <table border="1"><tr><td>28</td><td>10</td><td>32</td><td>14</td><td>36</td><td>18</td><td>???</td></tr></table> | 28 | 10 | 32 | 14 | 36 | 18 | ??? | a: <table border="1"><tr><td>40</td></tr></table> | 40 | b: <table border="1"><tr><td>60</td></tr></table> | 60 | c: <table border="1"><tr><td>54</td></tr></table> | 54 |
| 28 | 10 | 32 | 14 | 36 | 18 | ??? | | | | | | | | |
| 40 | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | | | | | | | | | | | | | | |

Indaga:

1. Consultar cuales son los métodos más utilizados en los trabajos de fuerza.
2. ¿Por qué es importante realizar trabajos físicos de fuerza para un buen rendimiento deportivo?

El acondicionamiento físico es el proceso o entrenamiento mediante el cual se desarrollan en el individuo las capacidades y habilidades físicas necesarias para la salud y la actividad deportiva.

Practica en tu casa: realizando cada ejercicio como muestra la imagen y la rutina que sugiere en la parte inferior.



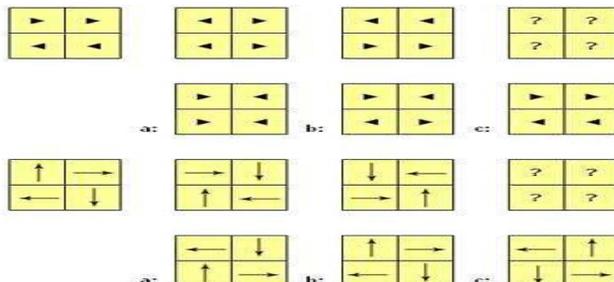
* Tiempo mínimo: 20 segundos / máximo: 35 segundos – Circuito completo 1 6 2 días en semana – 6 ejerc. x 2 series los demás días (20" rec)
Sin rebotes, sin dolor, sin excesivas elongaciones. Para iniciados no más de 6 ejercicios. Mayor beneficio cuanto más concentración+respiración.

La fuerza máxima, que es la fuerza más grande que el sistema neuro-muscular ejerce, es realizada fundamentalmente en una sola contracción muscular máxima, de acuerdo a estudios fisiológicos.

Desarrolla:

Dibuja 10 ejercicios que trabajen la fuerza.

Cambie el cuadro con las incógnitas (???) por uno de los tres que están abajo (a,b,c):



La actividad física, que es el movimiento corporal producido por contracciones músculo-esqueléticas que genera un gasto de energía, se compara fundamentalmente con la condición física, que es un conjunto de atributos que las personas tienen o consiguen a través del ejercicio físico, de acuerdo a encuestas realizadas por la organización mundial de la salud. (OMS)

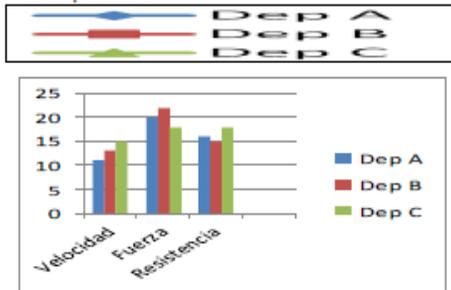
PRUEBA SABER GRADO DECIMO

EDUCACION FISICA

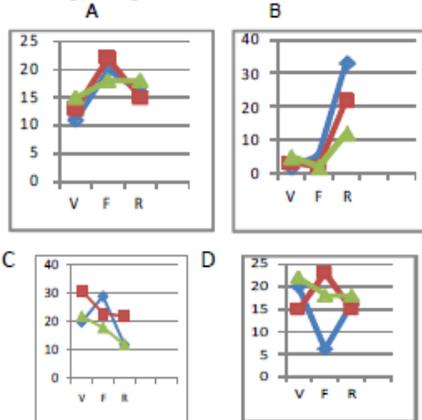
Se realizaron tres test físicos a 3 deportistas de atletismo, estos arrojaron los resultados reflejados en la siguiente gráfica. Responde las preguntas teniendo en cuenta los siguientes datos:

- ✓ La velocidad está expresada en segundos (test 100 metros)
- ✓ La fuerza esta expresada en repeticiones (flexiones de brazo).
- ✓ La resistencia está expresada en cantidad de vueltas (test de Cooper)

1. Cuál de estas afirmaciones no es cierta
 - A. El deportista B es el mejor en el test de fuerza
 - B. Todos los deportistas fueron el mejor en mínimo 1 test
 - C. El deportista A es el mejor en velocidad
 - D. El deportista c es el mejor en velocidad
2. Uno de estos atletas es practicante de lanzamiento de bala, cual podría ser
 - A. Deportista A
 - B. Deportista B
 - C. Deportista C
 - D. Deportista D



3. Teniendo en cuenta la convención de los tres deportistas, el diagrama que mejor expresa el rendimiento de cada deportistas según un gráfico de línea es:



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.

4. La frase "del ejercicio metódico" puede sustituirse por
 - A. De su correcta alimentación
 - B. De su entrenamiento
 - C. De su condición física
 - D. De su deporte específico
5. Cuando en el texto se habla de sistema transportador de oxígeno hace referencia a:
 - A. Sistema respiratorio
 - B. Sistema circulatorio
 - C. Sistema óseo
 - D. Sistema muscular
6. En la oración: "el tipo de ejercicio que se realice esta en dependencia de los objetivos con el entrenamiento y el deporte que se practique" quiere dar a entender que:
 - A. fortalecer todas las capacidades físicas.
 - B. dosifica el entrenamiento.
 - C. fortalece la capacidad física del deporte que se practique.
 - D. aumenta el entrenamiento según el deporte que se practique.
7. Según la anterior lectura, cuál de las siguientes oraciones es falsa:
 - A. Un deportista en óptimas condiciones supera a uno que no lo esta
 - B. Una persona sedentaria es el equivalente a un deportista que no está en óptimas condiciones físicas.
 - C. ¿Las capacidades físicas de una persona sedentaria no son igual a las de un deportista?
 - D. El rendimiento cardio pulmonar de un deportista es diferente al de una persona sedentaria.
8. Durante la parada Arquidiocesana de atletismo se realizó la prueba de 1200mts en la cual participaron atletas de varias disciplinas, al inicio un velocista encabezaba la carrera con gran ventaja sobre los demás, pasados 800mts el deportista sufre un desmayo, momento en el cual los demás atletas terminan sin dificultad.

¿Qué tipo de entrenamiento debe realizar el velocista para terminar la carrera?

- A. Entrenamiento adecuado de la velocidad
- B. Entrenamiento inadecuado de la resistencia
- C. Entrenamiento inadecuado de la velocidad
- D. Entrenamiento adecuado de la resistencia.

Podemos definir la resistencia como la capacidad que tiene el cuerpo para realizar un trabajo prolongado con o sin deuda de oxígeno, de la cual se desprende la resistencia aeróbica que se caracteriza por realizar ejercicios con presencia de oxígeno e *intensidades bajas por tiempos prolongados*, y resistencia anaeróbica la cual se desarrolla al realizar ejercicios con poca presencia de oxígeno *intensidades altas y tiempos cortos*.

9. Para estimular la resistencia anaeróbica se puede realizar un trabajo de:
 - a) 10 repeticiones de 100mts
 - b) 10 repeticiones de 400mts
 - c) 2 repeticiones de 100mts
 - d) 2 repeticiones de 800mts
10. Según el anterior texto, si un nadador en la prueba de 50 metros consume poca cantidad de oxígeno, está realizando un esfuerzo de resistencia:
 - a. Velocidad
 - b. Resistencia aeróbica
 - c. Resistencia a la fuerza
 - d. Resistencia anaeróbica