



INSTITUTO TÉCNICO GONZALO SUÁREZ RENDÓN - TUNJA

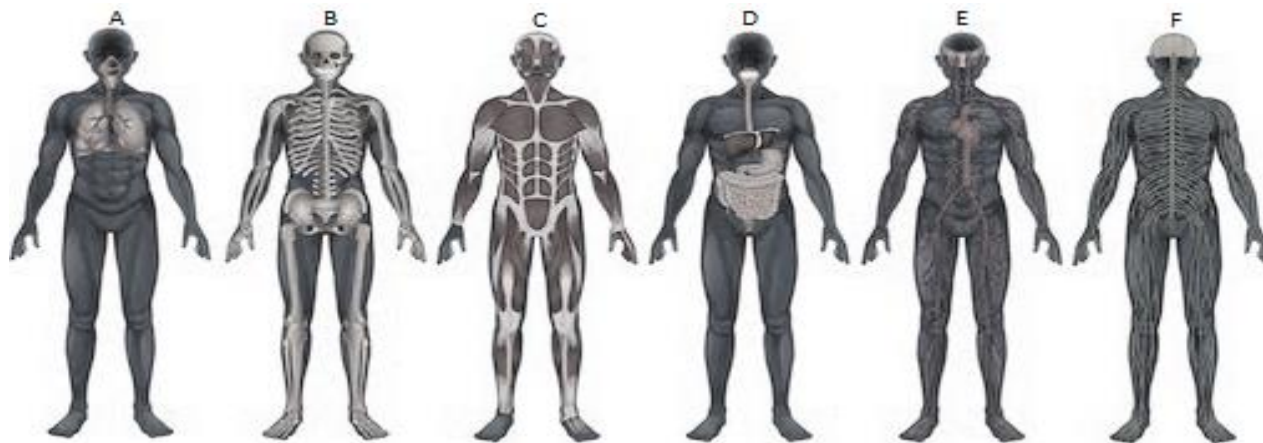
GUÍA PEDAGÓGICA DE TRABAJO NO PRESENCIAL No. 7

NOMBRE DEL ESTUDIANTE:		CURSO:
GRADO: 8	CURSO(S): 5	TIEMPO: 4 SEMANAS
ÁREA: CULTURA FÍSICA	ASIGNATURA(S): CULTURA FÍSICA	
DOCENTE: GERARDO GONZALEZ RAMIREZ	No. DE CELULAR: 3202372108	CORREO ELECTRÓNICO: gerardo.gonzalez@itgonzalosuarez.edu.co
DESEMPEÑO: Identificar los principios fisiológicos que permiten la realización de algunas acciones motrices básicas y otras más complejas		
TEMA: ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA		

Apreciado estudiante, la presente guía tiene por objeto plantear una serie de actividades que usted debe desarrollar de manera autónoma y responsable en su casa haciendo uso de los recursos de los cuales disponga (internet, bibliografía, cuaderno, entre otros). Se le recuerda que las actividades no exigen su desplazamiento fuera de su hogar y que los medios a través de los cuales puede hacer entrega del desarrollo de la guía son: en físico, al correo electrónico del docente o por medio de WhatsApp.

ACTIVIDADES DE EXPLORACIÓN

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS SISTEMAS CORPORALES



El cuerpo humano está constituido por células, órganos y sistemas. El cuerpo debe tratarse y verse como una integralidad y no como elementos separados. Lo que pasa internamente se refleja en el exterior del cuerpo y lo que se realiza externamente influye en el interior de este; sin embargo, los sistemas corporales relacionados directamente con el movimiento y que se ven más afectados por el ejercicio son el sistema cardio respiratorio, el sistema circulatorio y el osteomuscular

El sistema cardio respiratorio es uno de los más importantes debido a que tiene diferentes funciones básicas para el organismo como son: hacer llegar el oxígeno a la sangre mediante los pulmones, eliminar el dióxido de carbono, tener una correcta circulación entre otros aspectos vitales para el organismo

El sistema locomotor está formado por el sistema osteomuscular (sistema esquelético más sistema muscular). El sistema osteomuscular está integrado por huesos, cartílagos, músculos, articulaciones, ligamentos y tendones. Sus funciones principales son las de sostén del cuerpo, protección de órganos internos y ejecución del movimiento.

1. Observe el dibujo que mejor representa la descripción del sistema cardio respiratorio, del sistema esquelético, del sistema muscular y escriba la letra que corresponde a cada uno.
2. ¿Por qué son importantes los sistemas cardio respiratorio y locomotor?

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Desarrollar una actividad física o practicar cualquier deporte en forma sistemática ayuda a que los adolescentes aprendan la importancia de la disciplina y el esfuerzo, además fomenta la competitividad sana. Alivia el estrés, mejorando el sueño y la salud mental.

3. ¿Qué actividad física o deporte le gusta practicar? ¿Por qué?

4. Escriba dos diferencias entre una persona que practica un deporte y la que no practica

Según la Organización Mundial de la Salud, Colombia se encuentra en el puesto 73 a nivel mundial de países donde el porcentaje (83,9%) de adolescentes NO HACEN suficiente actividad física

5. ¿Por qué cree que se presenta este porcentaje tan alto?

6. Proponga tres (3) alternativas para lograr que los adolescentes realicen alguna actividad física o practiquen algún deporte

ACTIVIDADES DE ESTRUCTURACIÓN Y PRÁCTICA

La actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal que se produzca por la contracción de los músculos esqueléticos y que produzca aumentos sustanciales en el consumo de energía del cuerpo con respecto a estar en reposo.

Ejemplos habituales de actividad física son desplazarnos, aplaudir, hacer la compra, subir las escaleras, tareas domésticas como fregar, limpiar cristales o picar ajo y un largo etc. Algunas actividades requieren mayor gasto energético que otras.

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. Ejemplos de ejercicio físico son caminar de una manera planificada, jogging/running, natación, elíptica, ejercicios de fortalecimiento muscular en el gimnasio, etc.

El deporte se caracteriza por ser una actividad física dentro de un contexto competitivo, es decir, no sólo realizamos actividad física, sino que competimos, bien en una competición reglada, bien de forma amateur, pero siguiendo una reglamentación, o bien contra nosotros mismos para mejorar nuestras prestaciones en una actividad determinada.

Los primeros datos sobre tendencias mundiales en cuanto a actividad física insuficiente entre los adolescentes ponen de manifiesto la necesidad de adoptar medidas urgentes para incrementar los niveles de actividad física entre las niñas y los niños de 11 a 17 años de edad.

El estudio, publicado en la revista The Lancet Child & Adolescent Health y elaborado por investigadoras de la Organización Mundial de la Salud (OMS), concluye que más del 80% de los adolescentes en edad escolar de todo el mundo —en concreto, el 85% de las niñas y el 78% de los niños— no llegan al nivel mínimo recomendado de una hora de actividad física al día.

7. Elabore un dibujo de una actividad física o un ejercicio físico.

8. ¿Por qué cree que es necesario incrementar los niveles de actividad física entre las niñas y los niños de 11 a 17 años de edad?

Desde la cultura física y la concepción del cuerpo es importante tener en cuenta que la salud es fundamental y es por eso que debemos cuidar nuestro cuerpo no por moda o por obtener un cuerpo externo perfecto sino por tener una buena calidad de vida, el trabajo de cuidado y mantenimiento de nuestro cuerpo debe ser integral del interior al exterior y no atendiendo a estereotipos sociales o de género según el caso.

Dentro de los estereotipos de género se encuentran los estándares de belleza, los cuales constituyen una construcción social que dibuja el marco de qué se considera como bello para cada género. Así, surge el ideal de belleza femenina asociado a la delgadez, a las curvas, al pelo largo, y a la piel sin marcas; mientras que el ideal de belleza masculina (más laxo, por cierto) se vincula a la altura y a la fuerza física, entre otros rasgos.

9. Enumere cinco (5) cuidados que usted tiene con su cuerpo

10. ¿Qué implicaciones o consecuencias tienen, en los adolescentes, los anteriores estereotipos? frente a los siguientes aspectos:

- La alimentación - El ejercicio - Las relaciones psicoafectivas con las personas - La moda

Está más que demostrado que practicar ejercicio de forma regular nos ayuda a tener una buena salud y a reducir el riesgo de muchas enfermedades crónicas como la diabetes, el cáncer, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares.

11. Si está en nuestras manos ¿por qué cree que no practicamos ejercicio regularmente?

EL CALENTAMIENTO DEPORTIVO O FÍSICO es un conjunto de ejercicios de músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mayor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contractura muscular o alguna lesión física. Existen dos tipos de calentamiento: el próximo distal llamado también céfalo distal (de los pies a la cabeza) y el céfalo caudal (de la cabeza a los pies).

12. ¿A qué tipo de calentamiento corresponde la secuencia A?

13. Escriba una secuencia de 8 ejercicios de tipo céfalo distal para fútbol de salón en la secuencia B

SECUENCIA A	SECUENCIA B
1. Rotación de cuello	1.
2. Movimiento de hombros	2.
3. Flexión y extensión de codos	3.
4. Rotación de muñecas	4.
5. Movimientos del tronco	5.
6. Flexión y extensión de caderas	6.
7. Flexión de rodillas	7.
8. Rotación de tobillos	8.

El siguiente diagrama de barras presenta el porcentaje de prevalencia (es la proporción de individuos de una población que presentan el evento en un momento, o periodo de tiempo, determinado) de actividad física en tiempo libre, caminar como medio de transporte y usar bicicleta como medio de transporte en Colombia en los años 2005 y 2010

González S, Sarmiento OL, Lozano Ó, *et al.*

Biomédica 2014;34:447-59

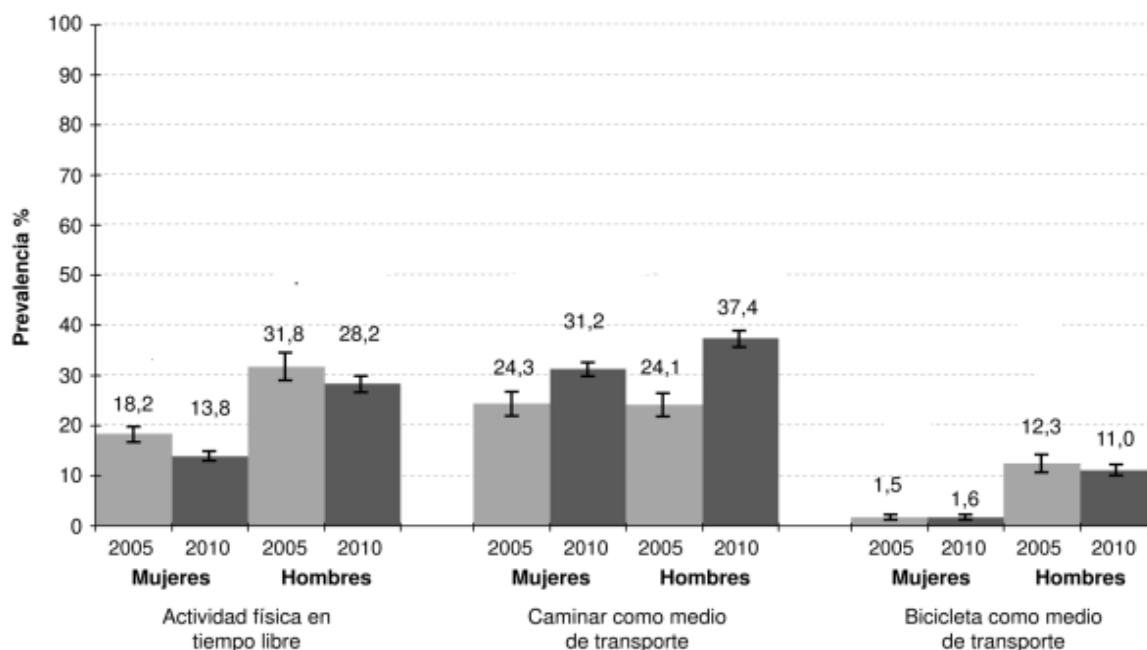


Figura 1. Comparación de las prevalencias de cumplimiento de las recomendaciones sobre actividad física en el 2005 y el 2010 en hombres y mujeres en los dominios de tiempo libre, caminar como medio de transporte y usar la bicicleta como medio de transporte

14. Escriba cinco (5) conclusiones que se pueden sacar de la información del diagrama anterior

15. Escriba falso (F) o verdadero (V) teniendo en cuenta la figura anterior.

a. En el 2010 la actividad física de los hombres disminuyó en 3,6 con respecto al 2005 ()

- b. Las mujeres caminaron más que los hombres en el año 2005 ()
- c. Las mujeres hacen más actividad física que los hombres ()
- d. Las mujeres usaron más la bicicleta como medio de transporte en el año 2010 que en el 2005. ()
- e. Los hombres hacen más actividad física en el 2005 y 2010 que la cantidad de mujeres que caminan y montan bicicleta en los mismos años ()
- f. En conjunto de las tres actividades en los años 2005 y 2010 las mujeres suman un porcentaje de prevalencia de 89,6 % ()
- g. La actividad física que hicieron hombres y mujeres fue mayor que la de caminar..... ()
- h. La sumatoria del porcentaje (%) de prevalencia de hombres y mujeres que caminan es de 117..()
- i. En conjunto de las tres actividades en los años 2005 y 2010 los hombres suman un porcentaje de prevalencia de 144,8 %..... ()

ACTIVIDADES DE TRANSFERENCIA Y VALORACIÓN

Para saber cuidar nuestro cuerpo y no dejarnos influenciar por los estereotipos es importante fortalecer en cada uno la autoestima entendida como el conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nuestra persona, hacia nuestra manera de ser y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y carácter. Como parte del ejercicio de fortalecer nuestra autoestima es necesario conocernos

16. Escriba cinco (5) fortalezas que usted tiene como persona

17. ¿De qué se siente usted orgulloso (a)?

18. ¿Qué es lo que más le gusta de su cuerpo?

19. Cree una frase sobre la importancia del cuerpo, observe el ejemplo

20. Pregunte a dos miembros de su familia o personas con las que vive ¿qué es lo que más valoran de usted?

Una de las consecuencias de NO aceptarnos como somos y dejarnos afectar por estereotipos de belleza es la tendencia a realizarse cirugías estéticas tanto hombres como mujeres. En Colombia se realizan cerca de 350 mil cirugías plásticas cada año. Es decir, unas 40 cada hora. Las recientes cifras reveladas por Medicina Legal muestran que hay un “incremento del 130% en muertes por cirugías plásticas estéticas”.

Fuente: El Tiempo 5 de marzo de 2020

21. ¿Qué reflexión puede hacer con respecto a la información del periódico El Tiempo?

REJILLA DE AUTOEVALUACIÓN:

Diligencie la rejilla colocando, según la escala de 1 a 5, la autovaloración que considera en cada criterio según su desempeño.

ORGANIZACIÓN	PUNTUALIDAD	COMPRENSIÓN	USO DE RECURSOS	HONESTIDAD	PROMEDIO

RECURSOS

www.google.com
<https://es.catholic.net/>