



Institución Educativa Debora Arango

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395
Sede Principal: Calle 18 103-160 Correg. Altavista. Telefón 3411386 3433654 3414251
SEDE MANO DE DIOS Carrera 90 15-60 Correg. Altavista. Teléfono 235 0062
Email: iedeboraarango@gmail.com - Pág. Web: www.iedeboraarango.edu.co



ACTIVIDADES DE SUPERACIÓN

| | |
|---|------------------------|
| Nombre del estudiante: | Grupo: Octavo y Noveno |
| Área y/o asignatura y grado a superar: Educación física | |
| Fecha de entrega: | Fecha de devolución: |

Competencias del ciclo: Valora y disfruta la actividad física como una forma para mejorar su salud y bienestar.

Valora la importancia del aprendizaje de la natación como habilidad para la vida.

Entiende que el entrenamiento físico es una forma de contribuir a un estilo de vida saludable.

Tema: Los Juegos Olímpicos

Los Juegos Olímpicos (JJ.OO) (o también Olimpíadas) son el mayor evento deportivo internacional del mundo, en el que compiten atletas representantes de prácticamente todos los países existentes (alrededor de unos 200 en total), a lo largo de varios días de un evento multidisciplinario organizado cada cuatro años. Se trata de uno de los eventos deportivos más televisados y célebres de la contemporaneidad.

Los Juegos Olímpicos se realizan en dos modalidades diversas, entre las cuales transcurren dos años de distancia: los Juegos Olímpicos de Invierno y los Juegos Olímpicos de Verano, distintos en sus modalidades deportivas, lógicamente. Los dos eventos son producidos y coordinados por el Comité Olímpico Internacional (COI), institución en funcionamiento desde el año 1894.

En estos Juegos Olímpicos los atletas de todo el mundo se miden para establecer récords mundiales y premiar a los más talentosos de las 28 disciplinas practicadas en la edición de verano y las 15 disciplinas de la de invierno. En cada competición se involucran por separado atletas de cada sexo y se otorgan un primer, segundo y tercer lugar: medallas de oro, plata y bronce.

Este evento deportivo goza de aceptación y reconocimiento mundial como un ícono de la paz entre las naciones. Ha sido interrumpido en pocas ocasiones desde el inicio de su tradición moderna a finales del siglo XIX, debido a las grandes Guerras Mundiales del siglo XX. Su origen, sin embargo, data de los tiempos ancestrales de la Grecia Antigua.

Historia de los Juegos Olímpicos

Los juegos olímpicos griegos se celebraron hasta el año 393 d. C. La celebración de las Olimpíadas data de la antigüedad griega (alrededor del siglo VIII a. C.), cuando se llevaban a cabo para homenajear a los Dioses del Panteón Olímpico al que los griegos antiguos rendían culto (de allí su nombre: olimpíadas).

Eran grandes fiestas deportivas que reunían a todos los guerreros y luchadores de las naciones griegas en una serie de competencias para elegir a los mejores y otorgarles premios que los harían eternamente reconocidos y recordados. Además, durante la celebración de estas competencias se decretaba la "paz olímpica" (ékécheira) en la que todas las naciones debían deponer sus armas y ejércitos. Estos juegos olímpicos antiguos se celebraron hasta el año 393 d. C., prácticamente mil doscientos años antes de ser retomadas por la humanidad contemporánea. La interrupción se debió a la adopción del cristianismo por parte del Imperio Romano, religión que vio siempre con malos ojos a todo tipo de herencias y fiestas paganas. La tradición de las olimpíadas se retomó a finales del siglo XIX, cuando un noble francés, el Barón de Coubertin, decidió crear un Comité



Institución Educativa Debora Arango

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395
Sede Principal: Calle 18 103-160 Correg. Altavista. Telefón 3411386 3433654 3414251
SEDE MANO DE DIOS Carrera 90 15-60 Correg. Altavista. Teléfono 235 0062
Email: iedeboraarango@gmail.com - Pág. Web: www.iedeboraarango.edu.co



Olimpico que coordinara unas nuevas olimpiadas, homenajeando a las de la antigüedad y recuperando su mensaje de competición pacífica entre los distintos pueblos de la humanidad. La celebración de las olimpiadas en los siglos XX y XXI modificó lo celebrado en la tradición, incorporando nuevas disciplinas, creando los Juegos Olímpicos de Invierno y también los Juegos Paralímpicos, para atletas con alguna forma de discapacidad, o los Juegos Olímpicos de la Juventud, destinados a atletas adolescentes.

Disciplinas de los Juegos Olímpicos (verano)

Las disciplinas deportivas practicadas en las Olimpiadas de verano son:

| | | |
|----------------------|------------------------|--------------------|
| Atletismo, | Esgrima, | Remo, |
| Bádminton, | Escalada deportiva, | Rugby, |
| Baloncesto, | Fútbol, | Skateboarding, |
| Balonmano, | Gimnasia en trampolín, | Softbol, |
| Béisbol, | Gimnasia artística, | Surf, |
| Boxeo, | Gimnasia rítmica, | Taekwondo, |
| BMX, | Golf, | Tenis, |
| Ciclismo de montaña, | Halterofilia, | Ping-pong, |
| Ciclismo en pista, | Hockey sobre hierba, | Tiro con arco, |
| Ciclismo en ruta, | Judo, | Tiro deportivo, |
| Natación, | Karate, | Triatlón, |
| Nado sincronizado, | Lucha, | Vela, |
| Salto, | Pentatlón, | Voleibol, |
| Waterpolo, | Aguas bravas, | Voleibol de playa. |
| Equitación, | Aguas tranquilas, | |

Fuente: <https://concepto.de/juegos-olimpicos/#ixzz6lzemMooA>

Actividad 1

1. Según el texto anterior realiza un resumen de los juegos Olímpicos y otro sobre la historia de los juegos. Mínimo de 7 renglones cada uno.
2. Realiza dos dibujos de tus deportes preferidos y que hagan parte de las Olimpiadas.

Tema: La Condición Física

Es la capacidad de realizar esfuerzos físicos con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga (cansancio) y previniendo las lesiones. Sin embargo, tener una buena condición física no consiste en ser un super deportista, sino en desarrollar las capacidades y cualidades físicas para realizar con éxito las actividades físicas en las que se participe.

La Condición Física de una persona está determinada por una serie de factores: nos son variables y se pueden modificar, otros son invariables y no permiten ser modificados.

Factores invariables son, por ejemplo, nuestra genética, edad o género. De la misma manera que la genética nos confiere un color de piel determinado, también condiciona la calidad de nuestros músculos, huesos, tendones, etc. De manera que unas personas son muy flexibles, otras fuertes, otras veloces, otros muy coordinados... o todo lo contrario. Pero no nos olvidemos de los factores variables. Aquí tendríamos que hablar de la alimentación, el descanso, la higiene... y, sobre todo, del entrenamiento. De este modo estaremos modificando nuestra condición física. Por lo tanto, es posible que una persona con una carga genética muy buena tenga una mala condición física porque no se cuida, ni entrena. De la misma manera, una persona con una mala carga genética puede llegar a tener una buena condición física gracias al entrenamiento, la constancia y el esfuerzo. Es importante tener en cuenta que dentro de los factores variables encontramos el desarrollo de las capacidades físicas, las cuales son determinantes en el desarrollo de la condición física.

Las capacidades físicas son las condiciones que presenta un organismo, por lo general asociadas al



Institución Educativa Debora Arango

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395
Sede Principal: Calle 18 103-160 Correg. Altavista. Telefón 3411386 3433654 3414251
SEDE MANO DE DIOS Carrera 90 15-60 Correg. Altavista. Teléfono 235 0062
Email: iedeboraarango@gmail.com - Pág. Web: www.iedeboraarango.edu.co



desarrollo de una cierta actividad o acción. Estas capacidades físicas están determinadas por la genética, aunque se pueden perfeccionar a través del entrenamiento. Es posible diferenciar entre las capacidades físicas condicionales y las capacidades físicas coordinativas. Las capacidades condicionales son la velocidad, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad. Esto quiere decir que las capacidades físicas condicionales se vinculan a la posibilidad de realizar un movimiento en la menor cantidad de tiempo posible, de vencer una resistencia gracias a la tensión, de mantener un esfuerzo en el tiempo o de alcanzar el máximo recorrido posible de una articulación. Las capacidades físicas coordinativas, por su parte, son aquellas permiten la disposición de las acciones de un modo ordenado para alcanzar una meta. La reacción, el ritmo, el equilibrio, la orientación, la adaptación, la diferenciación y la sincronización o acoplamiento forman parte de esta clase de capacidades físicas.

Actividad 2

1. Realice un escrito donde exprese las ideas obtenidas del texto, recalcando la importancia que tiene la Condición Física en el desarrollo de las personas y como puede influir en el contexto diario.
2. Cómo crees que es tu condición física: buena, mala o regular; por qué?
3. ¿Cómo puedes mejorar tu condición física?
4. Qué significa vivir con un estilo de vida activo; pon algún ejemplo?

Tema: Resistencia.

Para Zintl (1991), la resistencia es la capacidad de resistir psíquica y fisiológicamente una carga durante un largo tiempo, produciéndose finalmente un cansancio insuperable debido a la intensidad y la duración de la misma. Manno (1991), nos dice que es la “capacidad de resistir a la fatiga en trabajos de prolongada duración”². Entonces la resistencia será la capacidad que nos permitirá mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible. La resistencia de acuerdo a la vía energética utilizada, puede ser clasificada en 8 : - Resistencia anaeróbica: Trabajo de esfuerzo corto (10- 60 segundos). - Resistencia aeróbica: Trabajo de esfuerzo largo (Mayor a 3 minutos). La importancia de entrenar la resistencia es: la mejora cardiovascular, es decir, que el bombeo de la sangre sea mayor y con un número menor de latidos; mejorar la resistencia de los músculos para la realización de un esfuerzo intenso; disminución de pulsaciones en reposo, mejora de la capacidad pulmonar, mejora del metabolismo

Actividad 3

1. Lee el texto anterior
2. Realiza un breve resumen de lo más importante

Tema: Fuerza / Potencia.

Para Mora (1989), la fuerza es la “capacidad para vencer resistencias o contrarrestarla por medio de la acción muscular”. Sánchez (1984), la define como la “capacidad de vencer resistencias que se oponen a la progresión de nuestros movimientos”²⁴. Entonces definimos a la fuerza como la capacidad de generar una tensión intramuscular frente a una carga, aun si se genera o no un movimiento. Larson y Yocon (1984) precisan la fuerza con las siguientes definiciones 21: - Fuerza muscular: Es la capacidad del músculo de aplicar tensión contra una resistencia. - Potencia muscular: Es la realización de fuerza con una exigencia asociada de tiempo mínimo. - Resistencia muscular: Es la capacidad de continuar un esfuerzo sin límite de tiempo. - Capacidad muscular: Es la suma de fuerza, potencia y resistencia muscular. Dentro las múltiples clasificaciones realizadas sobre la fuerza, vamos a elegir la más extendida y más usada actualmente, la cual nos dice Grosser y Müller (1989)³: - Fuerza resistencia: Es la capacidad de resistencia frente al cansancio en cargas prolongadas y repetidas. - Fuerza máxima: Es la máxima fuerza muscular posible que se puede realizar voluntariamente mediante un trabajo isométrico, o concéntrico, en contra de una resistencia. Intervienen, sobre todo, para su desarrollo, los mecanismos musculares de hipertrofia y coordinación intramuscular. - Fuerza explosiva: Es la fuerza que actúa en el menor tiempo posible, es decir, que se opone al máximo impulso de fuerza posible a



Institución Educativa Debora Arango

Aprobada por Resolución N° 09994 de Dic. 13 de 2007 - NIT 900196642-4 DANE 105001025763
SEDE MANO DE DIOS Resolución No 07111 de junio 06 de 2014 DANE 105001026395
Sede Principal: Calle 18 103-160 Correg. Altavista. Telefón 3411386 3433654 3414251
SEDE MANO DE DIOS Carrera 90 15-60 Correg. Altavista. Teléfono 235 0062
Email: iedeboraarango@gmail.com - Pág. Web: www.iedeboraarango.edu.co



resistencias en un tiempo determinado. La potencia es la cualidad del sistema neuromuscular necesaria para producir la mayor fuerza posible en el tiempo más corto. La potencia es sencillamente el producto de la fuerza muscular multiplicada por la velocidad de movimiento. Por lo que al MANUAL DE PRUEBAS PARA LA EVALUACIÓN DE LA FORMA FÍSICA. PICFIDE, UADY. 6 deporte se refiere, cualquier aumento en la potencia debe ser el resultado de las mejoras en la fuerza, velocidad o una combinación de las dos. Los deportistas pueden ser muy fuertes, poseer una masa muscular grande, pero aun así no ser capaces de desarrollar potencia por la incapacidad para contraer sus poderosos músculos en muy poco tiempo³⁴. La fuerza es un elemento básico y determinante del rendimiento físico y humano, por lo cual se ve la necesidad de medirla ya sea por su valoración aislada o como un dato más para conocer el estado de forma general del individuo³. La importancia de entrenar la fuerza y potencia es: aumento del metabolismo basal, aumento del peso magro, disminución de grasas, aumento cardiovascular, aumento de las reservas de sustratos; evitar lesiones en las articulaciones. También mejoras específicas que son: hipertrofia muscular, aumento de densidad ósea y mejora de la coordinación intramuscular.

Actividad 4

1. Lee el texto anterior
2. Realiza un breve resumen de lo más importante

Tema: La flexibilidad

Álvarez del Villar (1987) define la flexibilidad como: “la cualidad que, con base en la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al sujeto realizar acciones que requieran gran agilidad y destreza. Por su parte, Arregui y Martínez (2001) la define como: “la capacidad física de amplitud de movimientos de una sola articulación o de una serie de articulaciones”²⁶. Entonces por flexibilidad entendemos la amplitud de movimiento en una articulación determinada haciendo referencia al poder de elongación de los músculos implicados, esta dependerá de la movilidad articular y la elasticidad de los músculos. La importancia de entrenar la flexibilidad es: prevenir lesiones, terapia de recuperación, trabajo paralelo de la fuerza y como factor determinante en la amplitud del movimiento, mejora del gesto deportivo.

Actividad 5

1. Lee el texto anterior
2. Realiza un breve resumen de lo más importante