



SECRETARIA DE EDUCACION MUNICIPIO DE MEDELLIN

INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002 Nit 811018723-8



GUIA DE APRENDIZAJE - SEGUNDO PERIODO – BALONCESTO



GRADO: SEXTO UNO

MEDELLIN - 2026

Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002 Nit 811018723-⁸

GRADO SEXTO UNO – SEGUNDO PERIODO – AÑO 2026

ESTÁNDAR DE CONTENIDO N° 2.

- Valorar la incidencia que ejerce en la salud preventiva, la higiene corporal, la alimentación e hidratación adecuadas en el proceso sistemático de ejecución física.
- Discriminar entre los alimentos que contienen nutrientes que contribuyen al movimiento de la condición física y de aquellos que provocan efecto adverso.
- Reconocer la importancia de hidratar el organismo antes, durante y después de realizar ejercicios físicos.
- Conocer la estructura de la columna vertebral y sus funciones como un todo, en actividades psicomotoras.

UNIDAD N° 2

EL BALONCESTO

OBJETIVOS:

- Reconocer y trabajar las cualidades físicas para mejorar su condición general.
- Mejorar el test físico personal Participar de la propuesta deportiva en la clase y la disfruta.
- Reconocer el desarrollo histórico del baloncesto
- Ejecutar destrezas con el balón de baloncesto.
- Demostrar dominio del drible con mano derecha e izquierda.
- Superar las pruebas del test físico personal.
- Afianzar las habilidades y destrezas de los fundamentos básicos de las prácticas deportivas realizadas en clase.
- Enfrentar con respeto los retos del ejercicio físico y la práctica deportiva.
- Aplicar los reglamentos en el desarrollo de los juegos deportivos

INDICADORES DE DESEMPEÑO SEGUNDO PERIODO:

- Reconoce el desarrollo histórico del baloncesto
- Ejecuta destrezas con el balón de baloncesto.
- Demuestra dominio del drible con mano derecha e izquierda.
- Mejora las pruebas del test físico personal.
- Participa de la propuesta deportiva de la clase y la disfruta

CONTENIDOS DE LA UNIDAD N°2

NUMERO DE SESIONES: diez en bloque

ORGANIZACIÓN: Individual, por parejas y por grupos.

TEMPORALIZACIÓN: una sesión por semana

Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002 Nit 811018723-⁸

METODOLOGÍA: Mando directo y aprendizaje por descubrimiento.

DIAGNOSTICO DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

- * Preguntas y respuestas en forma oral a nivel grupal o conocimientos que tienen los estudiantes a cerca del Baloncesto y sus técnicas.
- * Se toma como base las condiciones predominantes en el entorno de los estudiantes para enfocar el concepto y la práctica del Baloncesto.

EVALUACION: Al finalizar el periodo el estudiante deberá:

- Realizar fundamentos técnicos del baloncesto.
- Ejecutar ejercicios del dominio del balón.
- Lanzamiento adecuado con las dos manos.
- Realizar eficientemente los pases del baloncesto.
- Reconocer la importancia del calentamiento y el desarrollo de sus capacidades físicas.
- Asumir una actitud positiva frente a sus deberes como estudiante Yermista en coherencia con los criterios de autoevaluación.

DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DEL PERIODO DOS

1. FUNDAMENTACION TEORICA.

LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS. CONCEPTO Y CLASIFICACIONES.

Son muchos los autores que han indicado y demostrado que cada una de las capacidades físicas que globalmente determinan la capacidad para el ejercicio tienen unas características propias y se diferencian, asimismo, de un sujeto a otro. Sabemos que hay individuos rápidos, especialmente dotados para la velocidad, los hay que son capaces de realizar esfuerzos durante un tiempo importante (resistencia). Unos son enormemente flexibles, mientras que otros están particularmente dotados para desarrollar la fuerza. Esto quiere decir que efectivamente, hay que buscar un factor genético o hereditario a la hora de determinar y valorar a un individuo para un deporte concreto (Romero et al., 1992).

Álvarez del Villar (1983) define las cualidades o capacidades físicas como los factores que determinan la condición física de un individuo y lo orientan para la realización de una determinada actividad física, posibilitando mediante el entrenamiento que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico. Según Delgado (1996), las capacidades físicas son aquellos factores o componentes físicos que permiten la ejecución de movimientos.

CLASIFICACIONES:

Se suelen dividir en:

Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



**FUERZA.
VELOCIDAD.
RESISTENCIA. FLEXIBILIDAD.**

LA RESISTENCIA.

La resistencia es definida como la capacidad para resistir la fatiga (Harre, 1983). O como la denomina Platonov (1993), la capacidad de realizar un ejercicio de manera eficaz, superando la fatiga que produce.

Por su parte Zintl (1991) la entiende como la capacidad de resistir psíquica y físicamente a una carga durante largo tiempo produciéndose finalmente un cansancio (=pérdida de rendimiento) insuperable (manifiesto) debido a la intensidad y la duración de la misma y/o de recuperarse rápidamente después de esfuerzos físicos y psíquicos.

TIPOS DE RESISTENCIA

Los esfuerzos musculares pueden, según el tipo de actividad, la intensidad, la duración y el número de grupos musculares que participan, solicitar mayor o menor presencia de O₂. En función de estos factores podemos hablar de los siguientes tipos de resistencia (Álvarez del Villar, 1983):

RESISTENCIA ANAERÓBICA:

Aquella en la que el organismo tiene la capacidad de realizar actividades de alta intensidad, y las demandas de O₂, por parte muscular, no pueden ser abastecidas en su totalidad, obteniéndose la energía que se produce sin la presencia de éste.

RESISTENCIA AERÓBICA

:

Es aquella en la que la intensidad del esfuerzo es moderada y las necesidades de O₂ para la contracción muscular son abastecidas en su totalidad. Entonces se dice que el ejercicio es de características aeróbicas. Existe un equilibrio entre O₂ aportado y O₂.

El trabajo de este tipo de resistencia mejora la capacidad de absorción de O₂ por el organismo, con aumento del volumen cardíaco e incremento de la capilarización, lo cual lleva a un equilibrio favorable entre gasto y aporte de O₂, con una insignificante deuda de O₂.

LA FUERZA.

Según Morehouse, es la capacidad de ejercer tensión contra una resistencia. Esta capacidad depende esencialmente de la potencia contráctil del tejido muscular. Se define también como la capacidad para vencer resistencias o contrarrestarlas por medio de la acción muscular (Álvarez de Villar, 1983).

Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



Son innumerables las situaciones, tanto a nivel deportivo como cotidiano, en que se producen manifestaciones de fuerza:

- Mantenimiento de la postura o de posiciones deportivas oponiéndose a la fuerza de la gravedad.
- Aceleración la propia masa corporal o de implementos adicionales (peso, jabalina, etc.).
- Superación de fuerzas externas (agua, aire, contrincante).

TIPOS DE FUERZA

Clasificaciones según distintos autores (tomadas de Álvarez del Villar, 1983):

Fuerza máxima: Es la capacidad de un músculo o grupo de músculos de realizar una fuerza superior a la ordinaria.

Fuerza resistencia: Capacidad de un músculo o grupo muscular al cansancio durante repetidas contracciones de los músculos, es decir, la duración de fuerza a largo plazo.

Fuerza velocidad: Capacidad de un músculo o grupo muscular de acelerar una masa a la máxima velocidad.

LA VELOCIDAD.

La velocidad es definida como la capacidad que tiene el individuo de ejecutar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible. Es definida también, como la capacidad que tiene el sujeto de realizar una actividad en el mínimo tiempo; o bien, la capacidad para recorrer una distancia, más o menos grande, por unidad de tiempo (Definiciones recogidas en Álvarez del Villar, 1983).

TIPOS DE VELOCIDAD

En el deporte hay una gran variedad de formas en que se manifiesta la velocidad de una manera exterior: traslación, reacción, de ejecución de un gesto deportivo, de decisión. También, hay formas no visibles al exterior y que también son manifestaciones de velocidad como es el tiempo latente, tiempo contráctil y tiempo de reacción. Diversos autores distinguen distintos tipos de velocidad (Faucornnier; Álvarez del Villar; Romero et al.):

VELOCIDAD DE REACCIÓN: Se puede definir como el menor tiempo transcurrido entre la aparición del estímulo y la posterior respuesta motora.

VELOCIDAD DE MOVIMIENTO O GESTUAL: Es la capacidad de realizar un movimiento segmentario o global en el menor tiempo posible.

Los factores de los que depende son:

- Nivel de automatización del movimiento: puede ser cíclico (remo, ciclismo; se repite el movimiento varias veces); o acíclico (halterofilia; sólo se repite el movimiento una vez).

Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002 Nit 811018723-8

- Según la localización y orientación espacial: por ejemplo, el movimiento del brazo hacia adelante es más rápido que hacia atrás en un 10%, y los movimientos en el plano horizontal son más rápidos que en el vertical.
- Según el miembro utilizado: el brazo es un 30% más rápido que la pierna; el diestro es un 3% más rápido que el zurdo.
- La edad: la velocidad gestual aumenta entre los 8 y 12 años el 54%.
- Los factores biomecánicos en general: longitud del brazo de potencia y el brazo de resistencia, el momento angular, el ángulo de tracción, la acción sinergista, agonista, antagonista (dominio de la técnica).

VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO:

Es la capacidad de correr una distancia en el menor tiempo posible. El factor fundamental de la que depende es de la TÉCNICA DE LA CARRERA. La carrera supone una serie de autoproyecciones del cuerpo, en el transcurso de las cuales los distintos segmentos del cuerpo se desplazan de un modo sincrónico, gracias a la acción del balanceo de los brazos que describen un arco amplio en un plano vertical-oblicuo, y opuesto a la acción de las piernas, coincidiendo aceleraciones de determinadas partes del cuerpo con desaceleraciones de otras partes, a fin de que el ritmo de la carrera sea el óptimo.

También, al margen de la técnica de la carrera, otros factores que van a influir en la velocidad de desplazamiento son los siguientes: Amplitud zancada: Que depende de:

- El poder de impulsión o "detente" (acción instantánea de la potencia muscular en el mínimo tiempo).
- La flexibilidad (elasticidad muscular y movilidad articular).

La frecuencia o velocidad de movimientos segmentaria: La cual depende de:

- De la fuerza;
- De la flexibilidad;
- Del dominio de la técnica.

Relajación y coordinación neuromuscular. Es importante la distribución adecuada de la fuerza muscular y hacer trabajar solamente a los músculos necesarios.

FLEXIBILIDAD

La mayoría de los especialistas definen la flexibilidad como la capacidad de realizar movimientos amplios (Mora, 1989b; Álvarez del Villar, 1983).

Con frecuencia la mayoría de los defectos posturales que se observan en muchas personas (jóvenes y mayores) derivan de una falta de flexibilidad a nivel de huesos, músculos, articulaciones, ligamentos y tendones. Ha sido tal la necesidad de destacar su importancia que la Asociación Americana para la Salud incluyó en su batería de test una prueba de flexibilidad, por su especial incidencia en la salud.

TIPOS DE FLEXIBILIDAD

Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



Flexibilidad estática: Habilidad para moverse a través de la amplitud de movimiento sin poner énfasis en la velocidad.

Flexibilidad dinámica: En la que si se pone énfasis en la velocidad. Es la que aparece en la mayoría de movimientos técnico-tácticos de cualquier especialidad.

EFFECTO DEL TRABAJO DE FLEXIBILIDAD

Se conoce que la flexibilidad es un componente de la condición física y es necesaria tanto para el mantenimiento de la salud como para mejorar la ejecución deportiva. Por un lado, la flexibilidad es beneficiosa para la salud en casos como el mantenimiento correcto de la postura corporal, la reducción y a veces desaparición de dolores musculares en la espalda. Por otro lado, la flexibilidad contribuye a la buena ejecución deportiva dado que está comprobado que desde el punto de vista de la actividad física se necesita una movilidad articular sobre todo en los deportistas. Todas las actividades físicas requieren de una gran amplitud de movimientos

Taller:

Responder en su cuaderno:

1. El autor Romero, en 1992 define "hay que buscar un factor genético o hereditario a la hora de determinar y valorar a un individuo para un deporte concreto". Explica según la lectura por que hace esta afirmación.
2. Realiza un dibujo de las cuatro clasificaciones de las capacidades físicas.
3. Escribe dos conceptos de resistencia de diferentes autores.
4. Realiza en un escrito de diez renglones la diferencia entre resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica.
5. Escribe la definición de fuerza según Morehouse.
6. ¿Cuáles son las tres manifestaciones de la fuerza a nivel cotidiano?
7. ¿Cuáles son los tipos de fuerza?
8. ¿Cómo se manifiesta la velocidad?
9. ¿Cuáles son los factores de que depende la velocidad de movimiento?
10. ¿Qué es la técnica de carrera?
11. ¿Qué significa velocidad de movimientos segmentarios?
12. Para Fleischman, hay dos tipos de flexibilidad:
13. ¿A qué se deben los defectos posturales, explica tu respuesta?
14. ¿Cuáles son los dos tipos de flexibilidad para Fleischman?
15. ¿Cuáles son los efectos de realizar ejercicios de flexibilidad?

FUNDAMENTACION TÉCNICA DEL BALONCESTO

EL DRIBLING

POSICIÓN BÁSICA:

Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002 Nit 811018723-⁸

Cuerpo semiflexionado. El peso del cuerpo cae sobre las puntas de los pies. Los pies colocados en una posición normal: abiertos la anchura de los hombros y uno más adelantado que el otro, siempre más adelantado el pie de la mano con que se vota. No mirar al balón. El balón hay que sentirlo y no mirarlo, de esta forma tendremos una visión del juego más amplia. El balón se impulsa suavemente, sin golpearlo, con la muñeca, la cual hace de palanca y amortiguación al mismo tiempo. El codo un poco despegado del cuerpo. La mano abierta y encima del balón, no tiene que estar rígida, de esta manera podemos controlar mejor el bote. Los dedos «acarician» el balón, se debe sentir cómo el balón toca la yema de los dedos. El brazo contrario a la mano que bota está en una posición normal, un poco relajado a lo largo del cuerpo.



EL PASE

El pase es un fundamento que se diferencia de los demás por relacionar a los dos jugadores que intervienen en la acción, y ser por tanto una parte muy importante del juego de conjunto. La importancia de pase radica en la rapidez con que permite el desplazamiento del balón por el campo. Nos permite situar el balón en cualquier lugar y, en ocasiones, es el único medio para hacerlo. Su correcto uso nos permite sacar partido de otros fundamentos, sobre todo los derivados del juego sin balón, siendo éstos imprescindibles para el uso exitoso del pase. De la calidad del pase depende en gran medida el éxito de una acción posterior; así, es claro el ejemplo de un jugador con buena posición de tiro que recibe un pase que, aunque no sea malo no le permita lanzar con rapidez, lo cual hará que probablemente no pueda realizar el tiro en buenas condiciones. Por ésto es imprescindible cuidar el fundamento del pase en todo momento, incluso en cualquier ejercicio sin defensa, cualquier ejercicio de tiro o de lo que sea. No permitamos nunca malos pases en los entrenamientos, ni en los ejercicios más relajados. En el juego de equipo, durante los partidos, las pérdidas de balón son habitualmente causa de derrotas. Es preciso inculcar al jugador la idea de que "Un buen pase es media canasta a nuestro favor, pero un mal pase supone dos puntos en contra"

Características comunes de los pases

Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002 Nit 811018723-⁸

- Deben ser rápidos, para evitar alertar a la defensa, y por tanto fuertes, aunque no violentos. Al ser fuertes, lógicamente serán en línea recta (salvo excepciones) - El último toque debe ser con los dedos.
- A veces se usarán fintas y/o pivotes.
- Nunca se darán de modo "automático", debiendo tener siempre control visual sobre la defensa, pasando al lado más alejado del defensor y teniendo en cuentas las circunstancias de la defensa y del receptor.
- Ha de ser preciso.
- Buscar buenos ángulos de pase.
- Deben facilitar siempre las posibilidades del receptor. Así si le pasamos para que tire, por ejemplo, debemos procurarle la mayor comodidad y rapidez a su tiro mediante nuestro pase.

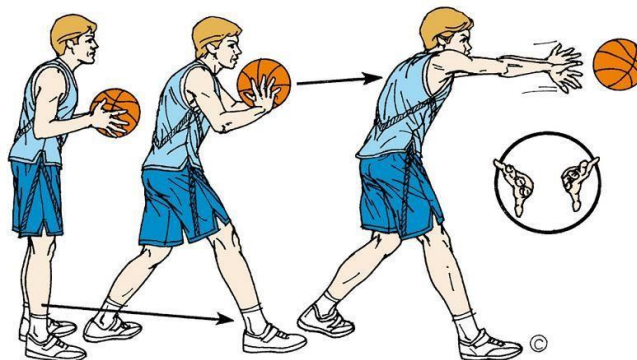
Clases de pases

Hay muchos tipos de pase y cada uno de ellos posee unas características particulares que lo hacen más efectivo en determinadas circunstancias. Por eso es muy importante la elección del tipo de pase a utilizar.

Clase de pases

- PASE DE PECHO:

Partimos de la posición básica de ataque, o mejor aún de la posición de "triple amenaza", con las piernas ligeramente flexionadas, los pies abiertos y paralelos y el tronco levemente inclinado hacia delante. Sujetamos correctamente el balón a la altura del pecho con una posición natural de los brazos, con los codos junto al tronco, ni excesivamente separados ni excesivamente pegados. Iniciamos la extensión de los brazos y mediante un giro de las muñecas damos un golpe seco al balón de tal forma que lleve en su trayectoria un giro en sentido al pasador. Los brazos han de quedar extendidos y las manos abiertas con las palmas mirando hacia fuera y hacia abajo. No deberán cruzarse los brazos quedando paralelos al suelo. Ver la imagen:



- PASE POR ENCIMA DE LA CABEZA:

Su técnica es ligeramente distinta a la de los anteriores. En posición básica, situamos el balón encima de la cabeza, ligeramente adelantada al plano de la cara. Los codos miran hacia delante y los pulgares hacia atrás. Brazos extendidos y ligeramente flexionados. Extendemos ligeramente los brazos en la dirección del pase que queremos dar y antes de

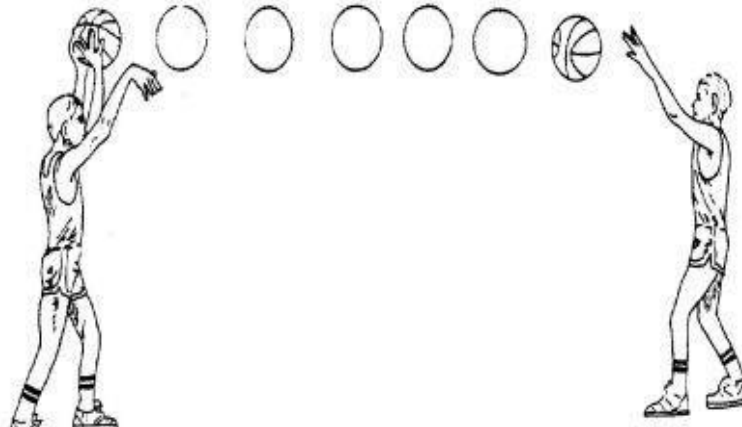
Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

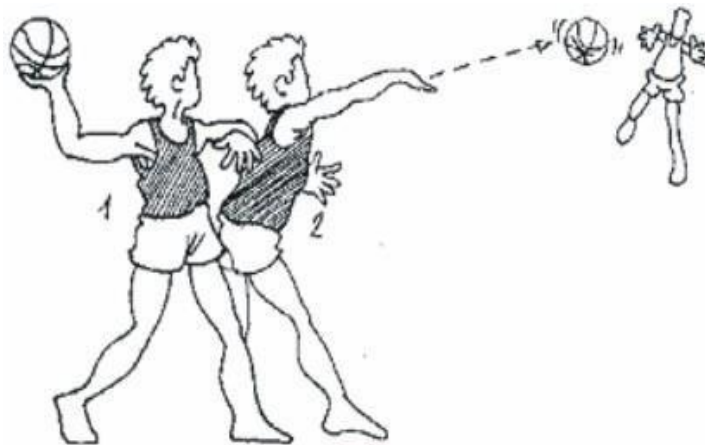
Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002 Nit 811018723-⁸

llegar a su total extensión, con las muñecas damos un golpe seco al balón, de tal forma que las palmas queden hacia fuera y hacia abajo y los dedos extendidos. Los brazos no han de quedar totalmente extendidos. El balón deberá ir recto hacia el blanco que nos ofrece el receptor. Ver imagen.



- PASE DE BEISBOL:

Desde la posición de "triple amenaza" llevamos el balón, cogido con ambas manos, aproximadamente al lado de la oreja del lado correspondiente a la mano con que daremos el pase. La mano del pase detrás del balón y la otra como sujeción. La pierna correspondiente a la mano de pase estará retrasada. Ligeró giro del tronco hacia ese lado. En el momento del pase proyectaremos el brazo fuertemente hacia delante, al mismo tiempo llevaremos la pierna retrasada hacia delante. Soltamos el balón con un golpe de muñeca instantes antes de que la pierna apoye en el suelo. El brazo quedará totalmente extendido y la palma de la mano mirando hacia el suelo y los dedos en la dirección del pase. La trayectoria del balón será ligeramente parabólica, aunque lo más recta posible. El brazo no pasador protege la salida del balón. Ver imagen.



FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS DEL BALONCESTO

Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



Paradas en 1 y 2 tiempos, dribling, pases y recepción, triple amenaza, entradas en doble ritmo, lanzamientos, rebotes ofensivos.

Entradas.

- Lanzamientos en carrera: Por derecha, Izquierda y por el centro(perfeccionamiento)
- Dribling: Ejercicios de los diferentes tipos: Alto, medio, bajo y de protección.

Juego sin balón.

- Paradas: 1 tiempo, 2 tiempos y Pivotes.
- Salidas Rápidas: Directa, cruzada y abierta.

Movimientos de Recepción: Estos son la suma de las salidas, paradas y pivotes, por lo tanto, para enseñarlo deben de haber aprendido lo anterior.

Tiro: Se empiezan a corregir los futuros errores que impedirán el lanzamiento certero en un futuro, dando importancia al final del tiro, cómo dejan la mano, en forma de "pico de pato". Mejora de la técnica del tiro libre, la mano de apoyo, se empieza a colocar en su posición verdadera. Rodillas flexionadas.

Pase; Pase-Recepción. En sus variantes: Pase-Progresión-Recepción; Pase-Progresión Regreso-Recepción; Pase-Alejamiento-Recepción. Siempre este medio técnico-Táctico, de forma integrada, polivalente. Nos interesa destacar la figura del pase, para mejorar el agarre simétrico y dominio del balón, los estudiantes deberán ir descubriendo en un abanico de posibilidades el pase más adecuado.

- Picado
- A una mano, frontal, lateral.
- Cabeza.
- Fintas de pase.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEFENSIVOS DEL BALONCESTO

Posiciones básicas defensivas, despejar e interceptar el balón, marcar y anticipar a un jugador, ayudar, relevar a un compañero.

Defensa Individual Todo Campo.

- **Hombre con balón.** Posición de defensa. Estar siempre en su trayectoria hacia canasta, en proximidad. Si es rebasado, correr para recuperar su posición.
- **Cada uno con su par.** (cada uno sigue al suyo). Reconocer a su oponente directo.
- **Inicio, posición defensiva presionante:** Presionar al oponente para que pierda el balón.
- **Percepción Espacio-Temporal. Ocupar Espacios Libres.** Identificar puestos específicos desocupados y mejorar el ritmo de juego. Iniciar al cálculo de trayectorias,

Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



distancias. Reconocer los límites del terreno de juego. Investigar su ubicación en la pista, los espacios de juego de ataque y defensa.

Defensa individual

La defensa individual conforma el sistema defensivo de un equipo. Una buena defensa muchas veces acaba con la paciencia del jugador atacante, y en ocasiones hasta con el patrón ofensivo de un equipo.

Diferentes posiciones básicas para la defensa individual: La defensa es principalmente un asunto de posición y/o ubicación. Cuando el atacante tiene el balón el defensa deberá estar entre éste y la cesta, atento tanto del hombre ofensivo como del balón, formando una línea recta entre: atacante, defensa y cesta. La distancia del defensa en relación con el atacante que posee el balón dependerá de:

- Si el atacante no ha driblado se debe mantener a una distancia de un paso aproximadamente.
- Si el atacante está driblando debe ajustar su posición defensiva de acuerdo a su habilidad y lugar donde se encuentre, en lo posible obligarlo a ir hacia las líneas laterales.
- Si ha driblado, acercase, molestándolo y obstruyéndole la posibilidad del pase o lanzamiento.
- Para realizar la defensa sobre la persona que no tiene el balón, se debe centrar la acción en mantenerla lejos de la posición de lanzamiento y de la posibilidad de recibir un pase.

TALLER: Realice en su cuaderno:

1. Haga un resumen de la Historia del baloncesto
2. Realice una sesión de calentamiento
3. Haga un comentario de 5 reglas del baloncesto
4. Explique y dibuje la posición básica para el dribling.
5. ¿Qué es el pase?
6. ¿Cuáles son las características de los pases?
7. Explique el pase de pecho y dibújelo.
8. Explique el pase por encima de la cabeza y dibújelo.
9. Explique el pase de béisbol y dibújelo.
10. Escriba tres fundamentos técnicos ofensivos.
11. Escriba tres fundamentos técnicos defensivos.
12. Dibuje la cancha de baloncesto con sus medidas reglamentarias.

PLANILLA DE CONTROL MOTRIZ INDIVIDUAL – SEGUNDO PERIODO

Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002 Nit 811018723-8



DESCRIPCION		CLASE 1	CLASE 2	CLASE 3	CLASE 4	CLASE 5
FECHA						
CALENTAMIENTO						
OBJETIVO DE LA CLASE						
ACTIVIDADES DE CLASE						
FUERZA	BRAZOS	BIC:				
		TRIC:				
	ABDOMEN					
	DORSALES					
	SENTADILLAS					
VUELTA A LA CALMA						

DESCRIPCION		CLASE 6	CLASE 7	CLASE 8	TEST DE RESISTENCIA:	AUTOEVALUACION: NOTA: Justifique:
FECHA						
CALENTAMIENTO						
OBJETIVO DE LA CLASE						
ACTIVIDADES DE CLASE						
FUERZA	BRAZOS	BIC:				
		TRIC:				
	ABDOMEN					
	DORSALES					
	SENTADILLAS					
VUELTA A LA CALMA						

Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



LECTURA COMPLEMENTARIA N°1 Tema:

LA CONTAMINACIÓN ACÚSTICA

¿Qué es el ruido?

Se suele llamar ruido a todo sonido desagradable o no deseado para quien lo escucha, aunque esto siempre dependerá de la sensibilidad de cada persona. Sin embargo, a partir de un cierto volumen todas las personas se sienten molestas moletas.

La contaminación acústica presenta unas características concretas que lo diferencian de otros contaminantes:

Es el contaminante más barato de producir y necesita muy poca energía para ser emitido.

Es complejo de medir y cuantificar.

No deja residuos, no tiene un efecto acumulativo en el medio, pero si puede tener un efecto acumulativo en sus efectos en el hombre.

Tiene un radio de acción mucho menor que otros contaminantes, es decir, se localiza en espacios muy concretos.

No se traslada a través de los sistemas naturales, como el aire contaminado movido por el viento, por ejemplo.

Se percibe sólo por un sentido: el oído, lo cual hace subestimar su efecto. Principales fuentes de contaminación sonora, Denominada "contaminación invisible", son la circulación de los vehículos, los bares y locales públicos, las industrias y talleres, etc.

La contaminación sonora significa además un problema directo con las personas, siendo causante de serias consecuencias y problemas en la salud, derivados de la tensión, la modificación del ritmo en las pulsaciones y la respiración, que entre otras cosas genera el ruido en exceso.

Consecuencias

Algunas reacciones fisiológicas y psicológicas que surgen como consecuencia de sonidos excesivamente altos tienen su origen en el deseo natural de autoprotección. Los animales silvestres reaccionan a sonidos con un estado de alarma, por lo que están más atentos a posibles riesgos. Se despiertan, se esconden o se enfrentan a la causa del ruido y el cuerpo reacciona inmediatamente con la secreción de adrenalina.



El hombre no es una excepción, por tanto, el ruido provoca en él de forma instintiva las mismas reacciones, aunque con frecuencias moduladas o inhibidas por la voluntad, lo que incrementa el nivel de estrés.

Así podemos observar consecuencias psicológicas, físicas, sociales y económicas:

- Malestar y estrés
- Trastornos del sueño
- Pérdida de atención
- Dificultad de comunicación
- Pérdida de oído
- Retraso escolar
- Conductas agresivas
- Dificultad de convivencia
- Accidentes escolares
- Interrupción de actividades académicas
- Retraso en las tareas escolares.

SOLUCIONES:

Estas son algunas Posibles soluciones y recomendaciones para evitar la contaminación sonora:

En general.

No utilizar productos que dañen directamente los oídos (audífonos).

Disminuir los sonidos que podemos controlar (radios, audífonos)

Usar materiales especiales que absorban los ruidos en ambientes públicos como teatros museos.

Alejarse de fuentes potenciales de ruido, Usar protección auditiva ante la presencia de ruidos extremos.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002 Nit 811018723-8



TALLER: Responde en el cuaderno.

1. ¿Qué es el ruido?

2. Según la lectura, ¿Que es la contaminación sonora?

3. ¿Cuáles son las principales consecuencias de la contaminación sonora que nos afectan en la vida familiar, personal y escolar?

4. ¿Cómo podemos evitar la contaminación sonora en la institución?

Especialmente en la clase de Educación Física:
