

INSTITUCIÓN

INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARACAS

Compromiso, Sabiduría y Excelencia

Calle 54 N°33-67 Tel: 216 89 93 - 216 48 51 E-mail: ie.caracas@hotmail.com

Licencia de funcionamiento 16257 de noviembre 27 de 2002, carácter oficial

DANE: 105001000566 NIT: 811017766-1

2021

GUÍA. 4	ÁREA: Educación Física	GRADO: 11
Grupo:		
Nombre del estudiante		
Eje temático:	¿Cómo calentar?	
Objetivo:	Mejorar las técnicas del calentamiento para evitar lesiones musculares.	
Enviar al correo raul.duque@iecaracas.edu.co		

NOTA: Enviar el taller resuelto en esta misma guía al correo electrónico señalado, indicando en el asunto el nombre del estudiante y el grado.

FECHA DE ENTREGA: MAYO 11 A JUNIO 4 2021 HASTA LAS 6 PM, DESPUÉS DE ESTA FECHA NO SE RECIBEN GUÍAS

Video práctico: <https://www.youtube.com/watch?v=SF-aCTeniSw> (copia y pega este link en Google u oprime la tecla "ctrl" de tu teclado y dale click izquierdo directamente para ir al video)

Enviar informe del video, no fotos ni videos.

¿Cómo calentar?

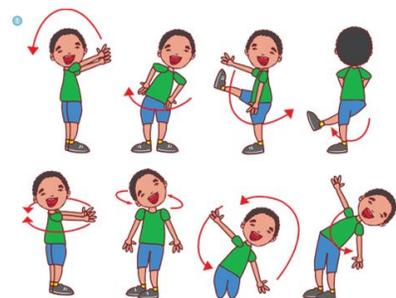
Un calentamiento debe incluir:

Movilidad para activar las capsulas articulares, mejorar la lubricación y tener rangos de movimientos más grandes.

Realiza cada ejercicio con control y exigencia progresiva a medida que sientas que has entrado en calor.

Ejercicios:

1. Realiza 10 veces uno de los ejercicios que aparecen en la imagen. Los debes hacer de manera pausada para evitar lesiones ya que aún no has calentado totalmente.



1. Realiza un estiramiento de cada grupo muscular que aparece en las imágenes siguientes:



ACTIVACIÓN EN CASA

Realiza los siguientes ejercicios





RESUELVE:

“Es el conjunto de ejercicios previos a toda actividad física que preparan al organismo para el desarrollo de actividades posteriores. Comporta la transición que siempre se debe hacer entre el reposo y cualquier trabajo físico de más intensidad.”

1. El texto anterior se refiere a:

- A. Estiramiento
- B. Calentamiento
- C. Deporte
- D. Tiempo libre

2. Qué logramos al hacer el calentamiento: A. Disminuir el riesgo de lesiones.

B. Aumentar la velocidad y fuerza de contracción- relajación.

C. Incrementar la elasticidad y la capacidad de relajación del músculo disminuyendo de esta manera el riesgo de sufrir contracturas o roturas musculares.

D. Agotarnos más rápido

Lectura para resolver los puntos 3,4, 5 y 6. “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.”

3. 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

4. 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

5. 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. 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.

6. Según la anterior lectura, marque cuál de las siguientes oraciones es falsa:

A. Un deportista en óptimas condiciones supera a uno que no lo está

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.

7. Durante la parada de atletismo se realiza 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.

Lectura para resolver el punto 8 y 9. "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*."

8. ¿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

9. 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

Texto para resolver el punto 10. "Las cualidades o capacidades físicas constituyen la expresión de numerosas funciones corporales que permiten la realización de las diferentes actividades físicas. Tradicionalmente se han presentado diversas clasificaciones de las mismas. En la actualidad, la más adecuada es la que divide en básicas, complementarias y derivadas."

10. según el texto dentro de las clasificaciones de las cualidades encontramos las básicas que son flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad, las complementarias son la coordinación y el equilibrio y las derivadas son:

A. fuerza y potencia

B. agilidad y velocidad

C. potencia y agilidad

D. fuerza y agilidad

--

CRITERIOS/VALORACION	BAJO	BÁSICO	ALTO	SUPERIOR
Actitud y responsabilidad en los trabajos y tareas asignadas.				
Desarrollo de competencias (comprensión y análisis, elaboración y producción de imágenes, textos y videos, entre otros)				
Claridad en los conceptos y desarrollo de pensamiento argumentativo.				
Desarrollo de habilidades comunicativas (lectura, escritura, escucha y oralidad).				
NOTA AUTOEVALUACIÓN				

**AUTOEVALUACIÓN
DEL TRABAJO EN
CASA**

La autoevaluación es un proceso que le permite al estudiante emitir una valoración consciente de su desempeño académico y

actitudinal, frente al desarrollo de las diferentes actividades escolares.