

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: 8
Grupo:		
Nombre del estudiante		
Eje temático:	Técnicas de estiramiento	
Objetivo:	Aumentar el rango de movimiento de las articulaciones corporales	
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

Copia el siguiente link en Google o deja oprimida la tecla "ctrl" y pon el mouse sobre el link, da un click para ver el video. https://www.youtube.com/watch?v=0PumJ_Z0MuQ

Enviar informe del video, no fotos ni videos.

COMPROMISO
SABIDURÍA Y EXCELENCIA

- **Los músculos estriados o esqueléticos** son voluntarios, se puede controlar su movimiento. Los hay de diferente tamaño, por ejemplo, en la espalda están unos de los más grandes que son los que recubren la columna vertebral y nos ayudan a mantenernos derechos y a estar de pie. En el cuello se ubican otros más pequeños pero resistentes, capaces de rotar y sostener la cabeza.
- **El músculo cardíaco** que es único y está en el corazón (conocido como miocardio), se contrae para bombear sangre al cuerpo y se relaja para dar paso a la que ya ha circulado por el organismo.
- **Los músculos lisos o involuntarios** son los que realizan contracciones sin que tengamos control sobre ellos. Están ubicados en las vísceras, el estómago, etc.

Los músculos tienen la propiedad de contraerse, es decir, de tensionarse y modificar su longitud para ejecutar cualquier movimiento, sin embargo, esta propiedad se va perdiendo con el tiempo; cuando el músculo no ha sido usado se debilita y el uso repentino de este aumenta el riesgo de lesión. Gracias al estiramiento regular es que los músculos están preparados para acortarse o alargarse más allá de su longitud de descanso. Los estiramientos benefician especialmente los músculos voluntarios o estriados.

."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 está 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 una competencia 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.

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

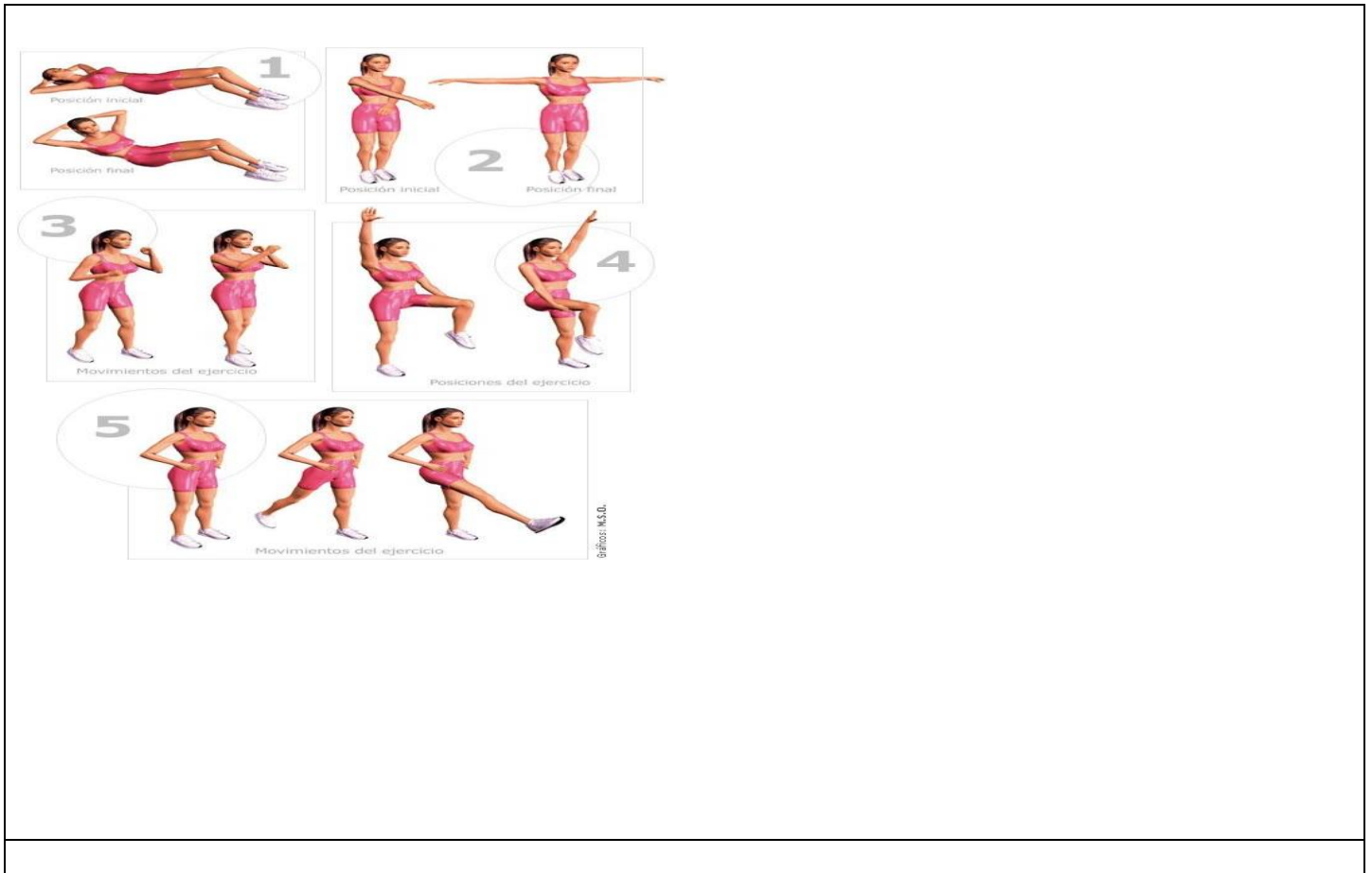
Texto para resolver el punto 10. "Las cualidades o capacidades físicas constituyen la expresión de numerosas funciones corporales que permiten la realización de las diferentes actividades físicas. Tradicionalmente se han presentado diversas clasificaciones de las mismas. En la actualidad, la más adecuada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

Actividad práctica

 1/16 10 segundos cada lado	 2/16 20 segundos	 3/16 5 segundos	 4/16 10 segundos cada lado
 5/16 20 segundos	 6/16 2 veces 5 segundos cada una	 7/16 15 segundos cada brazo	 8/16 2 veces 5 segundos cada una
 9/16 15 segundos	 10/16 15 segundos cada brazo	 11/16 15 segundos	 12/16 10 segundos cada brazo
 13/16 15 veces cada mano cada sentido	 14/16 30 segundos	 15/16 10 segundos cada lado	 16/16 15 segundos



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.

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				