



RECUPERACION SEGUNDO PERIODO

AREA O ASIGNATURA		EDUCACIÓN FÍSICA	
DOCENTE	Marleny Pineda Montoya		
ESTUDIANTE		GRUPO	11°
FECHA DE ENTREGA			

INDICADORES DE DESEMPEÑO A RECUPERAR

- Conoce y practica hábitos de vida que contribuyen al mantenimiento de su salud.
- Analiza y reconoce los hábitos que pueden ser perjudiciales para su salud
- Aprende y practica las reglas básicas del ajedrez y sus beneficios psicológicos
- Reconoce los beneficios de la práctica del voleibol

TEMA: HABITOS SALUDABLES, EL AJEDREZ

HISTORIA DEL AJEDREZ

Los orígenes del ajedrez no son muy claros, aunque la mayoría cree que sus principios fueron una evolución de los partidos disputados en la India hace casi 2.000 años. El juego de ajedrez que conocemos hoy ha estado presente desde el siglo XV, donde se hizo popular en Europa.

EL OBJETIVO DEL AJEDREZ

El ajedrez es un juego que se juega entre dos oponentes en lados opuestos de un tablero que contiene 64 casillas de colores distintos. Cada jugador dispone de 16 piezas: un rey, una reina, 2 alfiles, 2 caballos y 8 peones. El objetivo del juego es dar jaque mate al otro rey. El Jaque mate se produce cuando el rey puede ser capturado (encontrándose en Jaque) y no puede eludirlo.

INICIAR UN JUEGO

Al iniciar el juego, el tablero de ajedrez está diseñado para que cada jugador tenga la casilla blanca en la parte inferior derecha. Las piezas de ajedrez siempre se disponen de la misma manera. La segunda fila está ocupada por peones. Las torres se encuentran en las esquinas, a continuación los caballos, después los alfiles y, por último, la reina, que siempre está en una casilla de su propio color (reina blanca en casilla blanca y reina negra sobre casilla negra), y la restante es para el rey.

El jugador con piezas blancas siempre mueve primero. Por lo tanto, los jugadores deciden quién jugará con blancas por casualidad o suerte, como puede ser lanzando una moneda u ocultando un peón en la mano y adivinando su color. Se mueve por turnos. Es decir, el jugador con piezas blancas hace un primer movimiento, a lo que contesta el de negras con otro. Y así sucesivamente hasta el final de la partida.

CÓMO SE MUEVEN LAS PIEZAS

Cada uno de los 6 tipos de piezas se mueve de forma diferente. Las piezas no pueden moverse por casillas ya ocupadas con las propias (sólo el caballo puede saltar sobre todas). Sin embargo, pueden hacerlo a una casilla del rival para capturar la pieza que la ocupa. Generalmente se mueven a puntos del tablero donde

pueden capturar otras piezas (ocupando su casilla), defender las propias en caso de ser capturadas por las del rival o, sencillamente, controlar casillas importantes o estratégicas del juego.

EL REY

El rey es la pieza más importante, pero también una de las más débiles. El rey sólo puede mover una casilla en cualquier dirección (en vertical, en horizontal y en diagonal). Haga clic en el botón ‘>’ en el diagrama de abajo para ver cómo el rey puede moverse por el tablero. El rey no puede situarse por sí mismo en jaque (donde podría ser capturado).

LA REINA

La reina es la pieza más poderosa. Puede moverse en cualquier dirección recta (en horizontal, vertical o diagonal) siempre y cuando en esa dirección no se encuentre una casilla ocupada por alguna de sus propias piezas. Y como ocurre con todas las piezas, si la reina captura una pieza enemiga, su movimiento acaba en esa casilla. Haga clic en el diagrama de abajo para ver cómo se mueve la reina. Observe cómo la dama blanca captura a la negra, obligando al rey negro a moverse.

LA TORRE

La torre puede moverse en cualquier dirección tan lejos como quiera, pero sólo en horizontal y en vertical. Las torres son piezas especialmente poderosas cuando se protegen entre ellas y trabajan juntas!

EL ALFIL

El alfil puede moverse todas las casillas que quiera, pero sólo en diagonal. Cada alfil comienza en una casilla de distinto color (blanco o negro) y debe siempre permanecer en ese mismo color. Los alfiles se coordinan bien juntos porque pueden cubrir sus debilidades.

EL CABALLO

Los caballos se mueven de manera muy distinta de las otras piezas (avanza dos casillas en una dirección y luego una más en un ángulo de 90 grados, de forma similar a una “L”). Los caballos también son las únicas piezas que pueden moverse saltando sobre otras piezas.

EL PEÓN

Los peones mueven y capturan de diferente manera: siempre avanzan en vertical pero capturan en diagonal. Los peones sólo pueden avanzar una casilla en cada movimiento, a excepción del primero en todo el juego, donde puede avanzar dos casillas. Los peones sólo pueden capturar una pieza en diagonal y situada en una fila situada junto a la suya, siempre avanzando. Nunca se puede mover o capturar hacia atrás. Si hay otra pieza bloqueando el avance de un peón, este no la puede sobrepasar ni capturar.

PROMOCIÓN

Los peones tienen otra habilidad especial: si consiguen llegar a la última fila, se convierten en cualquier pieza del tablero (se llama “promoción” o “coronación”). Un peón puede ser promocionado en cualquier pieza. (Nota: un error común es que los peones sólo se pueden cambiar por una de las piezas que han sido capturadas. Esto no es correcto) Un peón es promocionado, por regla general, a una reina. Esta función es específica de los peones.

Peón al paso (“En passant”)

La última regla sobre los peones se llama “al paso”, que en francés significa “en passant”. Si un peón mueve dos casillas en su primer movimiento y al hacerlo queda a la altura de otro peón adversario (evitando así ser capturado por el peón enemigo al pasar), este último tiene la opción de capturar al primero “al paso”. Esta singular captura debe hacerse antes de que se haga cualquier otro movimiento, porque entonces ya no podrá capturarlo legalmente.

ENROQUE

Una regla especial es llamada enroque. Este movimiento le permite hacer dos cosas importantes en un solo paso: llevar a su rey a una zona segura y situar su torre en un lado óptimo del tablero. En el turno de un jugador, puede mover su rey dos casillas hacia un lado y después hacerlo con su torre más cercana, pasando la misma al lado opuesto y junto al rey. (Vea el siguiente ejemplo). Sin embargo, con el fin de enrocar, deben cumplirse las siguientes condiciones:

- debe ser el primer movimiento del rey
- debe ser el primer movimiento de la torre
- no puede haber ninguna pieza entre el rey la torre a enrocar

el rey no puede estar en jaque o pasar por un jaque

Observe que cuando se enroca en una dirección el rey queda más cerca al borde del tablero. Esto se denomina enroque corto o enroque en el flanco del rey. El enroque en la otra dirección, donde se encuentra la reina, se denomina enroque en el flanco de la dama Independientemente de qué lado, el rey siempre se mueve sólo dos casillas cuando enroca.

JAQUE Y JAQUE MATE

Como se dijo antes, el objetivo del juego es dar jaque mate al rey del oponente. Esto sucede cuando el rey se encuentra en jaque y no puede contrarestarlo. Sólo hay tres formas en que un rey puede salir del jaque (aunque no pueda enrocar): bloquear el jaque con otra pieza o capturar la pieza que amenaza al rey. Si el rey no puede eludir el jaque mate, el juego termina Generalmente, el rey no es capturado o eliminado del tablero, ya que el juego se da por terminado.

TABLAS

En ocasiones las partidas de ajedrez no terminan con un ganador, pero sí con un empate o tablas. Sólo hay 5 razones por las que una partida de ajedrez puede terminar en un empate o tablas:

- La situación llega a un punto muerto cuando en el turno de un jugador su rey no se encuentra en jaque y, sin embargo, no dispone de otro movimiento.
- Los jugadores simplemente pueden acordar un empate y dejar de jugar.
- No hay suficientes piezas en el tablero para forzar un jaque mate (p. e. un Rey contra un Alfil y otro Rey)
- Un jugador declara un empate si la misma posición se repite tres veces (aunque no necesariamente tres veces seguidas)
- Se han efectuado 50 movimientos y ninguno de los jugadores ha movido un peón o capturado una pieza.

EL AJEDREZ Y SUS BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

1 tablero, 16 piezas, 64 casillas y dos colores para elegir (blancas o negras) es considerado un deporte y tiene alta influencia en las dimensiones sociales, terapéuticas y educativas.

A través de estos resultados, muchos investigadores sugieren que el ajedrez es un juego que debe ponerse en práctica a cualquier edad y que debe ser integrado en cualquier ámbito educativo; así como también, puede usarse como estrategia educativa.

Otro de los beneficios de este maravilloso juego es que facilita el desarrollo de las capacidades psicosociales y culturales, ayudando en la autoestima, las habilidades socio-emocionales, la empatía; ya que, hay que ponerse en el zapato del contrincante para entender lo que está pensando y sintiendo, fomenta el sentido de autocritica y el entendimiento de distintos puntos de vistas aparte del de uno mismo.

En el ámbito clínico, investigadores han podido demostrar cómo el jugar ajedrez ayuda al retraso de alteraciones neurodegenerativas tales como el Alzheimer, en la mejora afectiva y cognitiva en pacientes con psicosis, en pacientes con problemas de drogadicción y en niños con trastorno de déficits de atención e hiperactividad.

5.

El gambito de dama es una de las aperturas más antiguas que se conocen en el ajedrez. Se menciona en el manuscrito de Göttingen de 1490 y posteriormente fue analizado por Gioachino Greco en el siglo XVII. En el siglo XVIII, fue recomendada por Philipp Stamma y a veces se le conoce como Gambito Aleppo en su honor.

HABITOS SALUDABLES



Los hábitos saludables son todas aquellas conductas o comportamientos asumidos como propios y que actúan de manera positiva en la persona. una persona saludable es aquella que se encuentra en un buen estado físico, mental y social, así lo indica la Organización Mundial de la Salud (OMS). Para alcanzar dicho estado de salud, es muy importante cumplir ciertos hábitos saludables tales como: realizar ejercicios físicos, tener una excelente relación en lo social, así como también con el medio ambiente y una alimentación muy balanceada.

Llevar hábitos saludables es esencial para mantenernos sanos, jóvenes y en forma más allá de la edad que tengamos. Seguir una vida saludable, en definitiva, nos hace tener una vida mejor.

Para tener una mejor calidad de vida

OPTA POR UNA ALIMENTACIÓN SANA

Para tener una alimentación balanceada y saludable, la persona debe situarse en la pirámide nutricional y ver que cumple con los alimentos que se muestran allí. Cabe destacar que, cada persona es diferente por

lo que lo ideal es primero asistir a un nutricionista y ver qué tipos de alimentos debe consumir para así tener una dieta completamente balanceada.

una buena hidratación

Es indispensable, por tal razón es muy importante beber al menos dos litros de agua diarios, ya que el agua ayuda a controlar la presión sanguínea, regula la temperatura corporal, transporta nutrientes y previene el estreñimiento

REALIZA EJERCICIO FÍSICO

Para mantenerse en forma, y siempre que sea un adulto sano, es importante realizar ejercicio físico entre cuatro y cinco días a la semana, participando en sesiones de dos horas a dos horas y media de ejercicio cardiovascular de intensidad moderada o de intensidad vigorosa.

“Hacer ejercicio mantiene el cuerpo sano y en forma”

DUERME LAS HORAS SUFICIENTES



Como mínimo debes dormir seis horas. Sin embargo se recomienda hacerlo durante 6 / 8 horas.

No solamente importa la cantidad de tiempo que pasamos durmiendo, también es importante la calidad del sueño.

Necesitamos dormir para pensar claramente, reaccionar rápido y asentar nuestra memoria. De hecho los procesos del cerebro que nos ayudan a aprender y recordar son especialmente activos mientras dormimos.

HÁBITOS NO SALUDABLES

¿Cuáles son los riesgos para la salud de un estilo de vida sedentario?



- Obesidad.
- Enfermedades del corazón, incluyendo enfermedad coronaria e infarto.
- Presión arterial alta.
- Colesterol alto.
- Accidente cerebrovascular.
- Síndrome metabólico.

- Diabetes tipo 2.
- Ciertos tipos de cáncer, incluidos los de colon, seno y de útero.

Existen hábitos tóxicos, los cuales están conformados por el tabaco, alcohol y el uso de sustancias



EL TABACO

Mucha gente desconoce que el tabaco es causante de muertes, a consecuencia de las enfermedades que produce: faringitis y laringitis, tos y expectoraciones, úlcera de estómago cáncer de boca, laringe, pulmón, esófago, riñón y vejiga, bronquitis (inflamación de los bronquios) y enfermedades del sistema circulatorio como infartos de corazón, infartos cerebrales

EL ALCOHOL



shutterstock - 426202873

Limita las funciones corporales, sobre todo las cerebrales. Al principio produce bienestar, pero después es depresivo. Perjudica al sistema nervioso, descoordina y retarda los movimientos, aunque la persona piense que está perfectamente. Produce pérdida de memoria, cirrosis hepática, destrucción de las células cerebrales, enfermedades del corazón.



LAS DROGAS

Dificulta el aprendizaje, la concentración y la memoria. Disminuye la coordinación y la lucidez mental. Altera las hormonas reproductivas y de maduración sexual.

ACTIVIDAD.

Realizar taller en hojas de block con normas apa, a mano.

1. ¿Por qué son importantes los hábitos de vida saludables y cuáles son los más importantes?
2. ¿Cuáles crees que son los factores sociales que pueden inducirnos a tomar malos hábitos para la vida y la salud?
3. Escribe 5 hábitos saludables que practicas en tu diario vivir y explica los beneficios e importancia de cada uno de estos.

4. Escribe basad@ en la tabla nutricional 3 menú alimenticio saludables para un desayuno, almuerzo y cena.
5. crees que practicar deporte o realizar actividad física trae beneficios para ti?, justifica tu respuesta.
6. ¿escribe mínimo 8 beneficios que trae realizar actividad física o practicar deporte.
7. de los hábitos no saludables para la salud cual crees tu que es mas nocivo ¿ que consecuencias trae?.
8. Cuál es el origen del Ajedrez?
9. Cuáles son los beneficios psicológicos del ajedrez?
- 10 . Define el nombre de las piezas que componen el juego y sus movimientos en el tablero.
11. Realiza una sinopsis de la serie de Netflix Gambito de Dama. Describe las dificultades y logros alcanzados por la protagonista.
12. Quién es Georgiana Nona Gaprindashvili.
13. Cuáles son los beneficios físicos y psicológicos de practicar el voleibol.