



ASIGNATURA /AREA/DIMENSIONES	EDUCACIÓN FISICA	GRADO:	9°
PERÍODO	2	AÑO:	2023
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

DESEMPEÑOS:

- Ejecutar actividades físicas identificando los cambios y beneficios para su salud.
- Realizar cuadros simples que le permiten registrar los resultados y hacer seguimiento a los cambios presentados

ACTIVIDADES PRÁCTICAS A DESARROLLAR INCLUYENDO BIBLIOGRAFIA DONDE SE PUEDA ENCONTRAR INFORMACIÓN: (ACTIVIDADES FLEXIBLES Y AJUSTES RAZONABLES)

Lee el siguiente texto y desarrolla las siguientes actividades.

EFECTOS DEL EJERCICIO SOBRE EL ORGANISMO

La práctica de actividad física pone en funcionamiento al organismo de forma diversa, atendiendo a las diferentes cualidades solicitadas. Para una práctica de actividad física saludable es necesario conocer la respuesta que el organismo produce ante esta.

La búsqueda de un ejercicio saludable requiere de un reconocimiento médico personal, que acredite a cada sujeto del tipo de ejercicio que puede realizar, atendiendo a su estado de salud previo.

La actividad física adecuada para la salud no debe poner en peligro la integridad física de los sujetos que la practican. Por el contrario, se trata de realizar ejercicios que ayuden a la prevención de enfermedades orgánicas.

2. Efectos orgánicos que genera la preparación a la práctica

2.1. A nivel cardiovascular

- Aumentos del volumen sistólico por incrementos de la masa muscular miocárdica y la cavidad ventricular. En situaciones de esfuerzo, el sujeto dispondrá de una mayor perfusión sanguínea al músculo que trabaja, circunstancia que mejora su eficiencia.
- Disminución de la frecuencia cardiaca, tanto en reposo como en ejercicio, provocado por el incremento del volumen sistólico y la acción de neurotransmisores sobre los receptores muscarínicos del nódulo sinusal cardíaco.
- Incrementos de la cantidad de sangre movilizada por el corazón en un minuto.
- Irrigación miocárdica: aumentan las arteriolas, venas y capilares; es un factor que disminuye la tensión arterial.

2.2. A nivel respiratorio

- Ventilación y oxigenación de las bases pulmonares, manteniendo activos espacios ventilatorios y evitando su colapso con el transcurso del tiempo y la inactividad.



- Mejoras en la mecánica de contracción de la musculatura respiratoria, circunstancia que incrementa las posibilidades de ventilación y otorga una sensación de comodidad en el desarrollo de la actividad física.
- Disminución del trabajo inspiratorio por reducción de resistencias alveolares, aumento de la superficie de contacto y disminución de la permeabilidad a la absorción de oxígeno.
- Reducción de la frecuencia respiratoria debido a los aumentos de volumen.

2.3. A nivel metabólico

- Combate el sobrepeso y la obesidad.
- Utilización de sustratos energéticos.
- Producción de HDL-colesterol.
- Liberación de beta-endorfina: genera una situación placentera.
- Regulación de la insulina.
- Gasto energético y ejercicio.

2.4. A nivel articular

- Mejor irrigación de las cápsulas articulares que mejoran su funcionalidad dentro de la articulación.
- Regulación en la producción de líquido sinovial que mejora los movimientos articulares.
- Aumentos de la movilidad articular y, consecuentemente mayor amplitud de movimientos.

2.5. A nivel muscular

- Refuerzos articulares por la acción de coaptación de las fuerzas musculares. Este aspecto es utilizado en gran medida para la recuperación de la mayoría de lesiones articulares.
- Mejora de los procesos oxidativos intramusculares por incremento del número de mitocondrias y por aumento de la capilarización, aumentándose de esta forma el consumo de oxígeno y reduciéndose así el cansancio y fatiga en la actividad.
- Mejoras en los procesos de transmisión de los impulsos musculares, circunstancia que reduce el tiempo de reacción en la contracción.
- Incrementos en la elasticidad muscular, consiguiendo una mayor amplitud de movimientos que previene lesiones musculares en movimientos bruscos e indeseados.

ACTIVIDAD.

1. Realiza un mapa conceptual donde se agrupe cada uno de los conceptos trabajados en el texto anterior.
2. Elabora una cartelera donde hables acerca de los beneficios fisiológicos del ejercicio.
3. Explica 4 ejercicios que ayuden a mejorar nuestro organismo. Cada ejercicio con su respectivo dibujo
4. Realiza los siguientes ejercicios y coloca tu frecuencia cardiaca inicial y frecuencia cardiaca final (esta actividad práctica, se realizará en la sustentación del taller).

EJERCICIO	FRECUENCIA CARDIACA 1	FRECUENCIA CARDIACA 2
Ejercicio 1: salto con cuerda durante 1 minuto		



INSTITUCION EDUCATIVA REINO DE BELGICA
RESOLUCION Nº 10032 DE OCTUBRE 11 de 2013
RESOLUCION Nº 013989 DE DICIEMBRE de 2014
NIT 900709106-1 DANE 105001012581

"Educando con integridad transformamos sociedad"

Ejercicio 2: carrera continua durante 2 minutos		
Ejercicio 3: sube y baja las escaleras durante 1 minuto		
Ejercicio 4: abdominales 40 repeticiones		
Ejercicio 5: flexiones de pecho 20 repeticiones		

BIBLIOGRAFIA:

<https://www.efdeportes.com/efd148/efectos-del-ejercicio-fisico-sobre-el-organismo.htm>

METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN: (EVALUACION FLEXIBILIZADA CON AJUSTES RAZONABLES)

Taller: 40%

Actividad practica: 60%

RECURSOS:

Hojas de block

Cartulina

Cancha deportiva

OBSERVACIONES:

- Las actividades de refuerzo deben ser presentadas en su totalidad para poder ser recibidos, luego de ser entregadas se programará para realizar una prueba física.
- El taller de refuerzo será desarrollado en hojas de block, con buena presentación, con su respectiva portada.

FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO:
22 al 25 de agosto

FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN:
25 de agosto

NOMBRE DEL EDUCADOR(A):
ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ

FIRMA DEL EDUCADOR(A)

FIRMA DEL ESTUDIANTE

FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA