



Institución Educativa Abraham Reyes

Guías de Trabajo

I Periodo Académico Año 2021

EDUCACION FISICA

SEPTIMO

GUIA N°1

Juan Carlos Mejía Palacio - Email: mejiapalacio27@gmail.com

Las asesorías se darán vía WhatsApp

Celular: 3104972600

Lunes a viernes de 4 p.m. a 6 p.m.

Cordial saludo

Pronto a iniciar labores académicas virtuales nuevamente, se tendrán en cuenta las siguientes orientaciones y de esta manera en la medida de lo posible realizar nuestro trabajo desde casa, con la mayor responsabilidad y compromiso.

La actividad la debes realizar en un documento de Word donde lo guardarás con el nombre del estudiante y el grado y lo enviara al correo.

Fecha de entrega: 19 de Marzo 2021.

CONTENIDO

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.

BENEFICIOS FISIOLÓGICOS

- La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.



Institución Educativa Abraham Reyes

Guías de Trabajo

I Periodo Académico Año 2021

- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

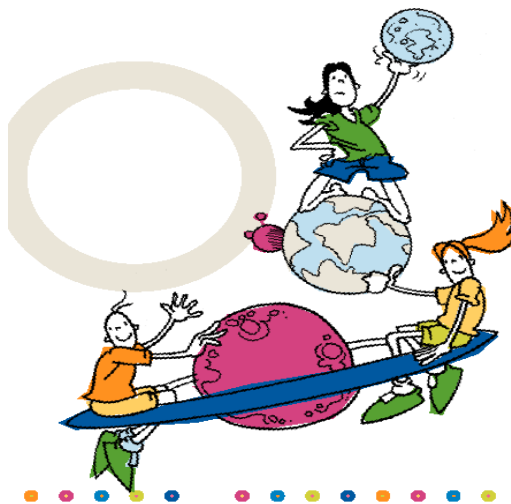
- La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

BENEFICIOS SOCIALES

- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacitación física o psíquica.

BENEFICIOS ADICIONALES EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

- Los beneficios comprobados en estas etapas son:
- La contribución al desarrollo integral de la persona.
- El control del sobrepeso y la obesidad. En esta etapa, el control de la obesidad es muy importante para prevenir la obesidad adulta.
- Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.
- Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.
- Mejor rendimiento escolar y sociabilidad.





Institución Educativa Abraham Reyes

Guías de Trabajo

I Periodo Académico Año 2021

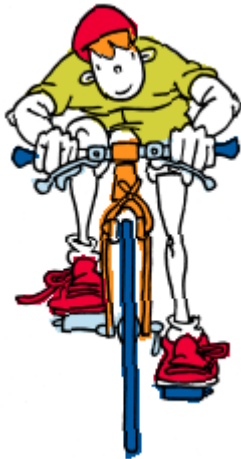
**¡LA ACTIVIDAD FÍSICA
ES UNA FORMA DE INVERTIR EN SALUD!
¡CUESTA POCO, ES FÁCIL Y BARATA!**

La salud NO es solo la ausencia de enfermedad, salud es encontrarse bien, lo mejor posible, y eso incluye aspectos físicos, psicológicos y sociales.

“SER ACTIVO” UN UNIVERSO LLENO DE BENEFICIOS

COMPONENTES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física tiene muchos componentes, los más relacionados con la salud son: la **resistencia** cardiorrespiratoria, a **flexibilidad**, la **fuerza** y resistencia muscular. La **coordinación** es un componente importante en la infancia.



RESISTENCIA CARDIORESPIRATORIA:

La resistencia cardiorrespiratoria es la capacidad de nuestro organismo para realizar tareas que necesitan el movimiento de grandes grupos musculares durante periodos de tiempo prolongados. En esas circunstancias, nuestro corazón y nuestros pulmones necesitan adaptarse para llevar la suficiente sangre oxigenada a los músculos y recuperarse del esfuerzo realizado.

Se puede fortalecer la resistencia cardiorrespiratoria realizando: carrera suave, natación, bicicleta, remo, andar a ritmo ligero, salto, etc.

Cuando se practiquen actividades de resistencia cardiorrespiratoria hay que tener en cuenta los siguientes aspectos:



Institución Educativa Abraham Reyes

Guías de Trabajo

I Periodo Académico Año 2021

- **Progresar lentamente**; si no se han realizado actividades de resistencia durante cierto tiempo hay que empezar con esfuerzos suaves e ir aumentando la duración lentamente.
- Es conveniente que **la actividad física sea amena y fácil de realizar** para que pueda garantizarse una práctica regular. Se han de elegir aquéllas que más gusten e ir alternando su práctica.
- Si se van a realizar **actividades de mayor intensidad** que las moderadas, es necesario **consultar previamente con el médico**.



FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR:

La fuerza muscular es la capacidad del músculo para generar tensión, y por tanto para vencer una fuerza opuesta. La resistencia muscular es la capacidad del músculo para mantener su contracción durante un periodo de tiempo prolongado.

Las actividades de fuerza y resistencia muscular se pueden practicar: Con el propio peso (saltar a la comba, trepar, correr, etc.) con el peso de un compañero (jugar a la carretilla, jugar a tirar de la soga, etc.) o con actividades como lanzar un balón, remar, realizar ejercicios de fuerza en un gimnasio, sostener o empujar algo, transportar objetos, etc.

Cuando se practiquen actividades de fuerza o resistencia muscular hay que tener en cuenta los siguientes aspectos:

- **Progresar lentamente**; si no se han realizado actividades de fuerza durante cierto tiempo hay que empezar con esfuerzos suaves para evitar lesiones.
- Para realizar **ejercicios de fuerza** no son imprescindibles las pesas. El **transporte del propio peso corporal (trepar, saltar, correr, etc.) o de otros objetos no muy pesados** entrena la fuerza suficientemente.
- Un **trabajo de fuerza con excesiva carga puede ser perjudicial** en la infancia, porque el cuerpo está en desarrollo y debe protegerse el cartílago de crecimiento.

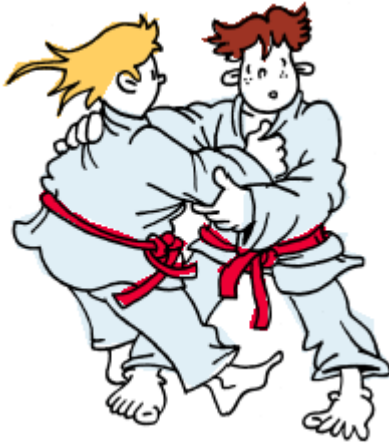


Institución Educativa Abraham Reyes

Guías de Trabajo

I Periodo Académico Año 2021

- Si se tiene **alguna duda**, es recomendable el **asesoramiento de un profesional experto** (profesional de la actividad física, médico, técnico deportivo).



FLEXIBILIDAD:

La flexibilidad es la capacidad que tienen las articulaciones de realizar movimientos con la mayor amplitud posible. La flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita.

Algunas actividades físicas que mejoran la flexibilidad son: estirar suavemente los diferentes músculos, bailar, jugar a los bolos, a la goma elástica, pasar la aspiradora, practicar deportes (gimnasia, karate, etc), hacer ejercicios de estiramientos específicos dirigidos por un profesional, etc.

Cuando se practiquen actividades de flexibilidad hay que recordar:

- **Aumentar la amplitud** de movimiento de **forma progresiva**. Se requiere cierto tiempo para apreciar el progreso.
- **Realizar frecuentemente estas actividades** porque la flexibilidad se pierde si no se trabaja, ayuda a evitar lesiones y además disminuye con la edad.
- Aunque en la infancia se es más flexible que en la edad adulta, **conviene iniciar las actividades de flexibilidad en edades tempranas** y mantenerlas a lo largo de la vida.
- Es importante incluirlas **tanto al principio como al final** de las sesiones de actividad física.
- **Evitar las sensaciones dolorosas**, realizar los estiramientos de forma lenta, sin rebotes ni sacudidas.



Institución Educativa Abraham Reyes

Guías de Trabajo

I Periodo Académico Año 2021



COORDINACIÓN:

La coordinación motriz es la capacidad para utilizar los sentidos, especialmente la visión y la audición, junto con el movimiento y las diferentes partes del cuerpo, para desarrollar movimientos con precisión y suavidad.

Las actividades de coordinación incluyen:

- El equilibrio corporal: la habilidad para mantener una determinada postura oponiéndose a las fuerzas que pueden afectarla, especialmente a la gravedad (Ej. andar sobre una barra fija).
- El ritmo (Ej. moverse al son de una música).
- La percepción del cuerpo en el espacio y la coordinación espacial (Ej. aprender a realizar una voltereta, aprender un paso de baile, etc.).
- la coordinación ojo-pie (Ej. golpear o conducir un balón con el pie).
- la coordinación ojo-mano (Ej. golpear una bola con una raqueta, lanzar o recibir una pelota con la mano).

Ten en cuenta que las actividades de coordinación:

1. **Evitan caídas y accidentes.**
2. **Proporcionan una gran satisfacción** en la infancia.
3. Son muy **importantes para el desarrollo físico psíquico.**
4. El aprendizaje de estas destrezas **es un proceso distinto para cada persona.** Algunas personas requieren más tiempo que otras



Institución Educativa Abraham Reyes

Guías de Trabajo

I Periodo Académico Año 2021

ACTIVIDAD

Según el documento anterior responda las siguientes preguntas:

1. Que beneficios a nivel fisiológico aporta la actividad física para el cuerpo humano.
2. Cuáles son los aportes psicológicos que da el ejercicio.
3. A nivel de socialización para qué sirve la actividad física.
4. En la infancia y adolescencia que aporta los juegos y la actividad física.
5. A que se le llama resistencia cardiorrespiratoria y que efecto tiene en el deporte.
6. Explique lo que es fuerza y resistencia muscular y para que le sirve a los deportistas.
7. Que es la flexibilidad.
8. A que se llama coordinación.
9. Explique con sus palabras en mínimo 10 renglones porque es importante hacer ejercicio regularmente.
10. Según lo leído en el documento anterior que importancia tienen para el ejercicio la fuerza, la resistencia, la coordinación y la respiración.

Ejercítate en casa: actividad física para todos

<https://www.youtube.com/watch?v=3WqcXPfIr7g>

Recuerda: Las actividades las debes enviar al correo **NO por WhatsApp**. El taller debe tener portada, desarrollo y conclusiones

EVALUACION: De esta guía se asignaran las notas para el periodo.

ASESORIAS Las asesorías se darán de lunes a viernes de 4:00 a.m. a 6:00 p.m en el correo electrónico, o WhatsApp