



INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión
Fecha de
aprobación:

Área/asignatura: Educación física		Grado: Noveno
Período académico: 1	Docente: Walter Duarte Cárdenas	
Competencias: Expresivo corporal, motriz y axiológica corporal		
Descripción de las actividades a desarrollar para los estudiantes de mejoramiento académico :		Fecha de presentación o de desarrollo de la actividad:
1. Recepción de taller 1 y 2		1. ENTRE EL 15 Y EL 19 de abril de 2024
2. jornada de explicación en clase		2. Durante las clases teóricas
3. sustentación de planes de mejoramiento		3. ENTRE EL 15 Y EL 19 de abril de 2024
Descripción de las actividades a desarrollar para los estudiantes de profundización académica :		
1. Recepción del taller 1		1. 15 de abril de 2024
2. Jornada de explicación del plan de mejoramiento por profundización		2. Durante las clases teóricas
3. Sustentación del plan de mejoramiento		3. ENTRE EL 15 Y EL 19 de abril de 2024

Taller 1 y 2

LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA RELACIONADA CON LA SALUD

La concepción de la promoción de la actividad física relacionada con la salud varía en función de la perspectiva de análisis que se adopte de sus componentes. Desde una perspectiva de resultado se pone el énfasis en las variables objetivas de las que dependen las adaptaciones orgánicas que pueden prevenir enfermedades. Desde una perspectiva de proceso, los beneficios de la actividad física para la salud se relacionan fundamentalmente con aspectos cualitativos vinculados con la práctica en sí misma. Ambas perspectivas son analizadas en esta lectura concluyéndose que el



INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión
Fecha de
aprobación:

creciente interés por la práctica contrasta con la ausencia de orientaciones que permitan promover la actividad física relacionada con la salud

Desde la perspectiva de resultado, la práctica de actividad física se considera como un medio para mejorar la salud, entendida como ausencia de enfermedad. La función de la actividad física sería la de evitar la aparición de enfermedades, especialmente aquellas que se asocian con el sedentarismo (enfermedades hipocinéticas). Esta concepción se basa en el hecho de que el gasto energético asociado a la actividad física puede provocar determinadas adaptaciones orgánicas consideradas factores de protección frente a las enfermedades. La práctica de actividad física se justifica o se valora en la medida en que provoca dichas adaptaciones, es decir, en la medida en que mejora o mantiene la condición física relacionada con la salud. La condición física se convierte así en el principal nexo de unión entre actividad física y salud. Como consecuencia, las propuestas prácticas se articulan en torno a variables cuantitativas.

(Frecuencia, intensidad, tiempo, tipo de actividad) que permiten determinar objetivamente cómo se mejora o se mantiene la condición física e, indirectamente, la salud. Se subraya la existencia de efectos objetivos de la actividad física que son generalizables a todos los individuos e, implícitamente, se plantea la existencia de determinadas formas ideales de actividad física relacionada con la salud que pueden prescribirse a todas las personas.

Desde la perspectiva de proceso la actividad física se considera fundamentalmente una experiencia personal y una práctica sociocultural, enfatizándose el potencial beneficio de la práctica de actividad física en el bienestar de las personas, las comunidades y el medio ambiente. La salud se vincula al concepto de calidad de vida, es decir, la percepción por parte de los individuos o los grupos de que se satisfacen sus necesidades y no se les niega oportunidades para alcanzar un estado de felicidad y realización personal. Desde esta perspectiva, la actividad física, además de poder prevenir o curar enfermedades, encierra potencialmente otros beneficios saludables que no se traducen en adaptaciones orgánicas. Además de sus potenciales efectos en el funcionamiento de los sistemas orgánicos, la práctica de actividad física permite entrar en contacto con uno mismo, conocer a otras personas o, simplemente, disfrutar 'porque sí' de la práctica de las actividades. Estos rasgos no se vinculan a consecuencias tras la práctica, sino a la manera en que personas y grupos, con sus propios intereses, gustos, capacidades y posibilidades, experimentan el proceso de llevarla a cabo. En este sentido, las relaciones entre actividad física y salud no pueden objetivarse o prescribirse, sino comprenderse y orientarse en función de las características de las personas y los grupos que la practican.

No obstante, a pesar de estos cambios, es importante subrayar que las recomendaciones siguen poniendo su énfasis en la cantidad de actividad física necesaria para obtener consecuencias beneficiosas para la salud. Se habla mucho más de los efectos beneficiosos de la práctica física que de las características de la práctica física que se considera beneficiosa. Más allá de las recomendaciones sobre el tiempo, la frecuencia, la intensidad o el tipo de actividad, las orientaciones



INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión
Fecha de
aprobación:

sobre cómo puede realizarse la actividad física para que las personas y los grupos que la realizan se sientan bien son escasas o muy vagas. De ahí que la necesidad de reflexionar sobre el proceso de práctica cobra cada vez más importancia a la hora de comprender las relaciones entre actividad física y salud.

TALLER 1

1. Realiza un resumen de la lectura anterior.
2. Realiza un mapa conceptual en el que se evidencie los conceptos claves de la actividad física y la salud
3. Realiza un escrito tipo ensayo de una página acerca de la importancia de la actividad física en pro de la salud.
4. Realiza un paralelo de dos personas una físicamente activa y otra sedentaria acerca de cómo sería la salud de la activa y los beneficios obtenidos de la actividad física y cuáles serían las carencias de la sedentaria.
5. Además de tener una buena salud que otros beneficios se obtiene con la práctica de actividad física.
6. Cuál es la intención del autor con esta lectura
7. ¿Cuáles son las dos perspectivas que analiza el autor en la lectura?
8. Explique en qué consiste cada una de las perspectivas.
9. Qué relación tiene el título con la lectura
10. Realiza un dibujo donde se evidencie el sedentarismo.
11. Mencione 15 actividades que realices a diario y no son consideradas como actividad física.

EFFECTOS BENEFICIOSOS DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN LA SALUD

En el pasado, los investigadores habían concluido que los atletas que entrenaban la fuerza tenían un factor de riesgo más alto que los individuos sedentarios debido a una mayor dificultad en la eliminación de lípidos en sangre. Algunos investigadores descubrieron que se producía una mejora en la eliminación de lípidos en sangre mediante un entrenamiento de fuerza. el cual incorporaba ejercicios que involucraban grandes masas musculares (por ejemplo. flexiones de brazos. abdominales. flexiones de piernas. etc.). Las fuentes consultadas nos revelan una importante mejora en la eliminación de lípidos en sangre. Esto no indica que el entrenamiento de fuerza en general suponga una gran mejora en el estatus de salud del individuo. Un punto clave y común en todas las investigaciones fueron los resultados positivos en la mayoría de parámetros para la mejora de la salud física mediante la aplicación de un alto volumen de entrenamiento y la utilización de numerosos ejercicios multiarticulares que involucraban grandes masas musculares. Stone (M.H. Stone. S.J. Fleck. N.T. Triplett y W.J. Kraemer. 199 1) afirma que los ejercicios multiarticulares son otro factor importante que influye sobre la salud y que. este factor. es independiente de realizar un alto volumen. Los efectos positivos ocasionados en la salud mediante el entrenamiento de fuerza son: Prevención de la diabetes, mejora



INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión
Fecha de
aprobación:

física en individuos diabéticos., mejora de fuerza muscular y de la densidad del hueso, Prevención de la osteoporosis en la tercera edad, Prevención del cáncer de colon y mejora en la resistencia cardiovascular en enfermos cardíacos y en la tercera edad.

Prevención de la diabetes: La intolerancia a e levados niveles de glucosa en sangre con la edad es debido a la hiperinsulemia. El ejercicio aeróbico es un estímulo muy adecuado para mejorar e l metabolismo de la glucosa. A la vez y en menor medida, el entrenamiento de la fuerza produce beneficios y mejoras en el metabolismo de la glucosa y en la tolerancia a ésta.

Mejora de la fuerza muscular y de la densidad del hueso: Los peligros de lesión ósea en los puberales y adolescentes son de relativa menor importancia si tenemos en cuenta la cantidad de beneficios que se pueden obtener mediante el entrenamiento de la fuerza. La madurez ósea se consolida hasta la completa osificación del niño/a. Esta incluye la mineralización del hueso, la cual determina su densidad. Los niños/as con ni veles de densidad ósea baja son tendentes a tener más lesiones. Esto es un factor a considerar en las clases de educación física y en los deportes donde las fuerzas ejercidas sobre el joven en pleno desarrollo pueden ser e levadas.

Prevención del cáncer de colon: Un prolongado tránsito gastrointestinal y una falta de actividad física son factores de riesgo en la aparición del cáncer de colon. Este factor aumenta con la edad. Según Cordain e t al. (1986). el tránsito gastrointestinal se acelera gracias al entrenamiento de carrera aeróbica.

Exploración o valoración del nivel de resistencia muscular del individuo Antes de que nuestros alumnos. atletas o nosotros mismos nos iniciemos en algún programa de fuerza para la salud. es necesario realizar una exploración previa de la resistencia muscular del iniciado. Aunque existe n diferentes pruebas de exploración. W. Schneider. H. Spring. T. Tritschle r (1993) recomiendan realizar ejercicios que no causen ningún tipo de molestia y que puedan conllevar a un número considerable de repeticiones realizadas. A medida que el individuo mejora en fuerza se debe aumentar progresivamente el peso levantado sin que esto le suponga no entrenar su resistencia muscular. Otra alternativa es aumentar también el número de ejercicios o series por ejercicio o la sustitución del ejercicio por otro que implique un mayor esfuerzo.

El circuit training (entrenamiento en circuito) no sólo se puede realizar con sobrecargas sino con otros materiales como son los elásticos, colchonetas, mancuernas, balones medicinales o simplemente con el propio peso corporal. Es importante darles variedad a los ejercicios en los diferentes circuitos, alternar el trabajo con ejercicios en los que actúen varios componentes y que den riqueza y motivación para las siguientes sesiones. Aunque hemos reseñado unos parámetros estándar del circuit training para la salud, sólo el especialista en este campo será el apropiado para dosificar y dar el necesario volumen de entrenamiento por sesión, además de los restantes parámetros aquí mencionados, para que sus alumnos reciban la adecuada y justa carga de esfuerzo.

TALLER 2

1. ¿Cuál es la intencionalidad del texto?
2. ¿Qué relación tiene el título con el resto del documento?
3. ¿Cuáles son los efectos positivos ocasionados en la salud mediante el entrenamiento de fuerza?



INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión
Fecha de
aprobación:

4. ¿Cuál era la creencia de los investigadores con respecto a las personas que entrenaban la fuerza?
5. ¿Cuáles son los ejercicios que involucran grandes masas musculares?
6. ¿de qué manera el entrenamiento ayuda a prevenir la diabetes?
7. A que se refiere el autor cuando dice que “Los peligros de lesión ósea en los puberales y adolescentes son de relativa menor importancia si tenemos en cuenta la cantidad de beneficios que se pueden obtener mediante el entrenamiento de la fuerza”
8. Qué beneficios tiene el ejercicio en el colon que ayuda a prevenir enfermedades como el cáncer de este.
9. Cuando el autor dice que “para iniciar se debe iniciar hacer ejercicios que no causen ningún tipo de molestia y que puedan conllevar a un número considerable de repeticiones realizadas”. ¿Qué tipo de fuera sugiere trabajar?
10. Describe las características del entrenamiento en circuito y realiza una comparación con los circuitos que trabajamos en la práctica
11. Realiza en media página una reflexión del tema.