



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: EDUCACION FISICA		Grado:8
Período académico: 1r0		Docente: CATALINA MORALES GIRALDO
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. Presentación en el cuaderno		1. Penúltima semana
2 Asesoría		2. Penúltima semana
3. Entrega de taller escrito y sustentación		3. Penúltima semana
Descripción de las actividades a desarrollar para los estudiantes de profundización académica :		Fecha de presentación o de desarrollo de la actividad:
1. Información de publicación del plan de mejoramiento.		1. Semana 8
2. Asesoría e indicación de puntos del taller		2. Semana 8
3. entrega de taller según las indicaciones		3.8 Semana 8

ACTIVIDAD

Observa y realiza a tu ritmo los siguientes ejercicios y explica con tus palabras que en tiendes por BODYCOMBAT

<https://www.youtube.com/watch?v=OTTmS50aB2E>

<https://www.youtube.com/watch?v=77Gs6raEpp4>

¿Qué es el BodyCombat?



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:

El BodyCombat es un programa de ejercicios cardiovasculares que se realiza en grupo y consiste en realizar movimientos de diferentes artes marciales como el taekwondo, karate, capoeira, muay thay (boxeo tailandés), tai chi o boxeo, entre otros, a través de coreografías con música en la que se pueden ejercitar brazos, hombros, espalda, piernas y abdominales, permitiendo así mejorar la flexibilidad, la fuerza, la coordinación y la resistencia cardiovascular.

Este programa de ejercicios fue creado por Nathalie Leivas en Nueva Zelanda en el año 2000. En la actualidad cuenta con mucha popularidad en todo el mundo.

El BodyCombat es una actividad que cualquier persona puede realizar, independientemente de su edad, ya que permite adaptar los ejercicios a todas las condiciones físicas. Sin embargo, no está recomendado que lo practiquen las mujeres embarazadas, las personas con artrosis en la rodilla o la cadera (degradación del cartílago de las articulaciones) o aquellos que tienen hipertensión arterial o patologías cardíacas.

¿Cómo se desarrolla una clase?

El programa original de BodyCombat desarrollado por Les Mills tiene una duración de 55 minutos y se divide en tres bloques, todos ellos acompañados por un total de 10 temas musicales. La mayoría de ejercicios consisten en combinaciones de puñetazos y/o patadas al aire. Estos ejercicios requieren una técnica trabajada para conseguir buenos resultados y evitar posibles lesiones.

Estructura

El primer bloque sirve de calentamiento dinámico y es un primer acercamiento para que los deportistas vayan conociendo los ejercicios que realizarán más adelante.

La práctica de body combat ayuda a prevenir los eventos cardiovasculares.

En el segundo bloque se ejecutan ejercicios centrados en la velocidad, energía y resistencia y se combinan con tiempos de descanso entre cada serie. En cada uno de los siete temas musicales de este bloque se ejercitan un grupo de músculos diferente, recurriendo a diferentes artes marciales en cada una de las canciones, como el kickboxing o el muay thai.

Por último, el tercer bloque se centra en la fuerza en el primero de sus temas, con diversos ejercicios que concluyen con una serie de estiramientos finales en una segunda y última canción.

Para conseguir los resultados deseados, los especialistas recomiendan realizar tres clases de body combat a la semana o bien practicar body combat como actividad complementaria de otra actividad física.

Es aconsejable dejar descansar los músculos entre 48 a 72 horas tras una sesión para mejorar su acondicionamiento físico. Igualmente, se puede necesitar una práctica diaria no tan intensa de los diferentes ejercicios hasta conseguir dominarlos.



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:

La mayoría de los testimonios aseguran que el BodyCombat se trata de una actividad divertida y entretenida, lo que facilita la predisposición para agotar la energía y adquirir la adrenalina necesaria para realizar tantos ejercicios en una sola hora. La música utilizada en las clases varía desde temas clásicos hasta más actuales, todos ellos con mucho ritmo para acompañar con las rutinas de ejercicios que se van realizando.

Es importante hidratarse antes, durante y después de una sesión de BodyCombat, para mantener el cuerpo en condiciones óptimas.

Beneficios

El BodyCombat ayuda a reducir la probabilidad de contraer una enfermedad cardiovascular y mejora el funcionamiento de los pulmones y el corazón, ya que los ejercicios acondicionan el corazón y aumentan la resistencia frente al esfuerzo. También tiene un importante efecto en los músculos, ya que ayuda a tonificarlos y moldearlos.

Los huesos también se podrían ver beneficios ya que esta disciplina ayuda a mejorar la densidad ósea. Además, podría facilitar la corrección de la postura y mejorar la fuerza y la estabilidad, así como la coordinación y la agilidad. El equilibrio también se ve afectado de forma positiva debido al trabajo intenso de la zona central del cuerpo.

El BodyCombat es una actividad aeróbica que permite quemar gran cantidad de grasa sin afectar al funcionamiento del músculo. Tras una sesión de BodyCombat se pierden alrededor de 740 calorías. Según algunos especialistas, los primeros resultados del BodyCombat pueden empezar a observarse a partir de las 6 u 8 semanas.

El BodyCombat también tiene beneficios en el campo psicológico ya que puede contribuir a mejorar la autoestima. Esto se debe a la adrenalina que se produce al realizar los distintos ejercicios pueden ayudar a aumentar la sensación de seguridad. Por último, ayuda a liberar el estrés.

Responde las preguntas y consulta los términos desconocidos

- ¿Qué son los aeróbicos?
- ¿Cuáles son los ejercicios aeróbicos?
- ¿Cuál es el mejor ejercicio aeróbico?
- ¿Cómo hacer ejercicios aeróbicos en casa?
- ¿Qué son los aeróbicos y para qué sirven?
- ¿Cuánto tiempo dura una clase de aeróbico?
- ¿Qué significa anaeróbico y aeróbico?
- ¿Cuáles son los ejercicios aeróbicos y Anaeróbicos?
- ¿Qué es una rumba aeróbica?