



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com

PLAN DE MEJORAMIENTO

Nombre del docente: Pablo Leandro Castro Arias	Área: Educación Física
Grado: 8°	Periodo: 3
Fecha de entrega: Noviembre 30 de 2022	Fecha de devolución: 17 de enero de 2022

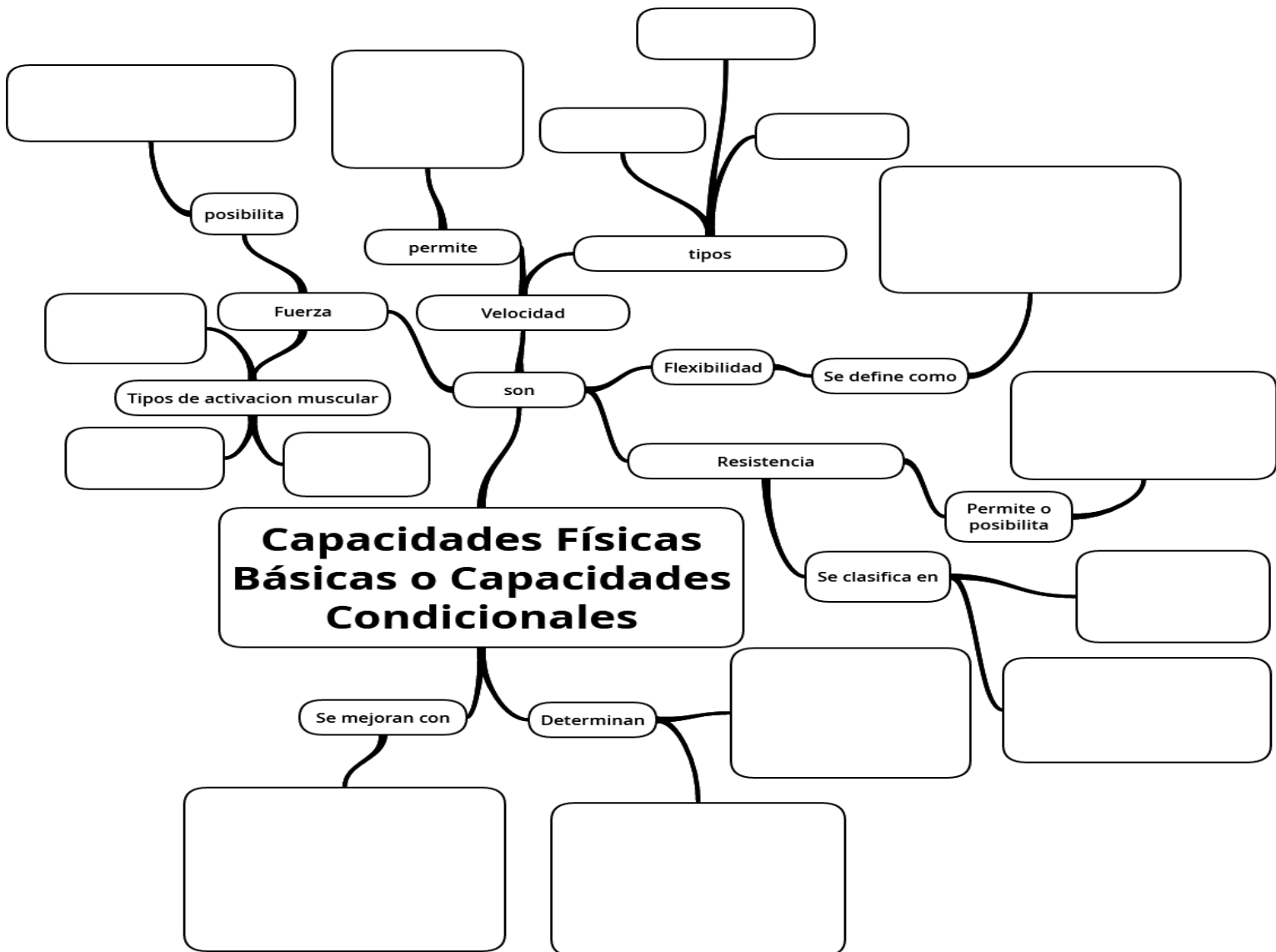
DESARROLLA 3 DE LAS 4 ACTIVIDADES PROPUESTAS.

ACTIVIDAD #1

Llenar los campos en blanco del mapa mental, con base en los datos del texto de la página 2.

Opción 1: Imprimir y llenar el mapa mental.

Opción 2: Dibujar el mapa mental en una hoja de block y completar, llenando cada uno de los campos en blanco.
Nota: Entregar el taller solo es garantía de obtener la nota de refuerzo, si este se entrega resuelto de manera correcta.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS O CAPACIDADES CONDICIONALES.

Son aquellas cualidades físicas que determinan la condición física de la persona y que son mejorables con el entrenamiento. Se les llama condicionales porque el rendimiento físico de un individuo está determinado por ellas. A pesar de que las capacidades físicas de un organismo provienen de su genética, mucha de su ejecución tendrá que ver con la práctica y con el estado físico, que es la condición general de preparación para el ejercicio físico que un organismo determinado posee.

CONDICIÓN FÍSICA se le denomina a la capacidad que tenemos para realizar una actividad física y esta nos vale para desempeñar un trabajo físico determinado, adquirir un estado de salud óptimo y alcanzar un buen estado físico.

Las 4 capacidades físicas básicas o capacidades condicionales son: Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad.

FUERZA

La fuerza es la capacidad que nos permite vencer una resistencia externa u oponerse a ella mediante acciones musculares.

BENEFICIOS QUE NOS APORTA EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

Aumenta el grosor (hipertrofia) de las fibras musculares, lo que produce un aumento del volumen muscular y de la fuerza del músculo. Aumentan las reservas energéticas en el músculo. Aumenta el tono muscular, lo que te ayuda a mantener una postura corporal correcta.-Aumenta el número de capilares sanguíneos en el músculo.

TIPOS DE ACTIVACIÓN MUSCULAR:

Concéntrica: la fuerza interna logra vencer la fuerza externa de la carga. Coincide la dirección del movimiento con el acortamiento muscular. A medida que disminuye la longitud del músculo, se reduce la capacidad de generar más fuerza.

Excéntrica: la carga externa vence a la fuerza interna. La longitud del músculo va aumentando, igual que la capacidad de generar fuerza pese a que los puntos articulares se van alejando.

Isométrica: no existe desplazamiento de los puntos articulares, la longitud del músculo no varía, pero sigue existiendo esa activación muscular.

RESISTENCIA

Es la capacidad física que nos permite: Realizar esfuerzos o practicar actividades físicas y deportivas durante un largo período de tiempo y Recuperarnos más rápidamente después de realizar una actividad.

TIPOS DE RESISTENCIA

Resistencia aeróbica: Nos permite realizar esfuerzos de baja intensidad durante un período de tiempo muy largo

(más de 10 minutos). La frecuencia cardíaca oscila entre 130-170 pulsaciones por minuto (ppm). Como la intensidad del esfuerzo es baja, el oxígeno que respiramos es suficiente para cubrir las necesidades de los músculos y, por tanto, podremos realizar el esfuerzo durante mucho tiempo

Resistencia anaeróbica: Nos permite realizar esfuerzos de intensidad alta durante un cortoperíodo de tiempo (máximo 3 minutos). La frecuencia cardíaca oscila entre 170-190 ppm.

Cuando aumentamos la intensidad del esfuerzo aumentan las necesidades de oxígeno y llega un momento en el que el oxígeno no es suficiente para cubrir las necesidades musculares. El organismo produce una sustancia llamada "ácido láctico" que se va acumulando en el músculo y provoca que no podamos seguir realizando el esfuerzo. Pero durante el descanso se elimina el ácido láctico, lo que nos permite al cabo de un tiempo, continuar el ejercicio

VELOCIDAD

Es la capacidad física que permite realizar un movimiento en el mínimo tiempo posible.

La velocidad se puede manifestar de varias formas: con la distancia recorrida en un tiempo determinado (velocidad de desplazamiento), como la reacción ante un estímulo (velocidad de reacción) o como la realización de un gesto (velocidad gestual).

CLASE DE VELOCIDAD

Velocidad de reacción: Es la capacidad de responder a un determinado estímulo en el menor tiempo posible, como, por ejemplo, en la parada de un portero o en el disparo de salidade una carrera de 100 metros.

Velocidad de desplazamiento: es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible, como, por ejemplo, la prueba de 100 metros braza en natación. Puede denominarse de otras maneras, como velocidad de traslación, velocidad frecuencial, velocidad cíclica. En este tipo de velocidad, hay un desplazamiento de todo el cuerpo mediante la repetición continua de las acciones motrices que intervienen en los gestos técnicos (braceo y pateo de nadador).

Velocidad gestual: Es la capacidad de realizar un movimiento con una parte del cuerpo en el menor tiempo posible, como, por ejemplo, en un lanzamiento a portería en balonmano o en un golpe de revés en tenis. También se le denomina velocidad segmentaria, velocidad de ejecución, velocidad de acción.

FLEXIBILIDAD.

Se define como la capacidad de movimiento de nuestras articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad de los músculos que las rodean. Es una capacidad física que se pierde con el crecimiento y Depende de la movilidad de las articulaciones y la elasticidad de los músculos



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

ACTIVIDAD #3 Lectura:

Actividad Física.

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. 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 discapacidad 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.

1- Responde las siguientes preguntas

- A. De acuerdo al texto anterior que beneficios trae la actividad física para tu vida.
- B. Qué tipo de actividad física o deportiva has practicado.
- C. ¿Qué beneficios y habilidades te ayuda a desarrollar esa actividad física o deportiva que practicas?



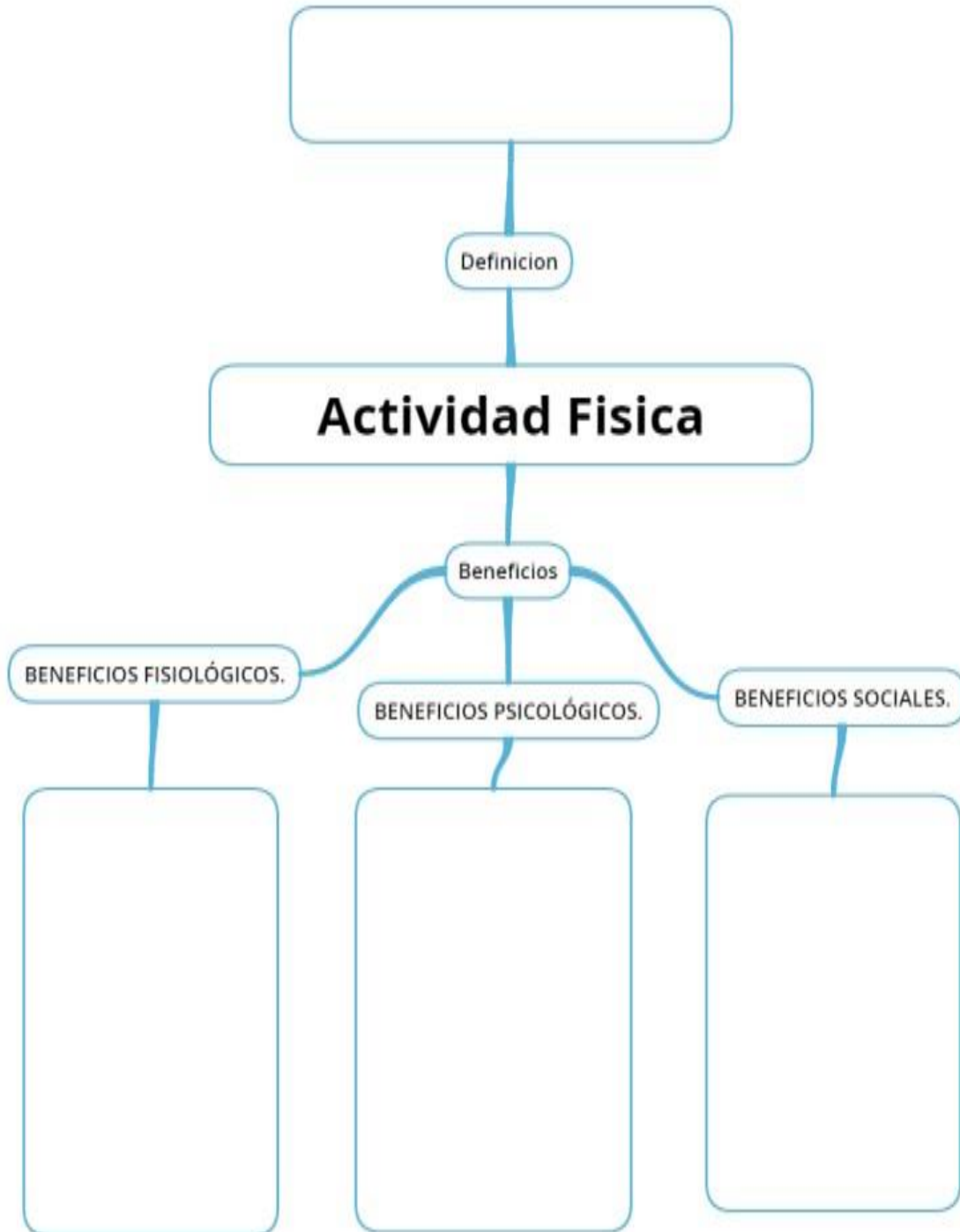
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

- 2- Desarrolla el siguiente cuadro extrayendo los elementos más importantes del texto.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

ACTIVIDAD #4: LECTURA.

Los estilos de vida saludable.

1. Es necesario realizar un Calentamiento Físico antes de someter el cuerpo a un esfuerzo físico, entiéndase este esfuerzo como un ejercicio físico planeado, un deporte, una rutina de entrenamiento, de gimnasio, un partido de fútbol, etc.
2. Todo joven entre 5 y 17 años debe realizar por lo menos 60 minutos de actividad física (A.F) al día, entendiendo la A.F. como cualquier movimiento que me genere un gasto energético, es decir, caminar, subir y bajar escaleras, hacer oficios de la casa, mandados, etc. dentro de la semana es necesario involucrar tres días de fortalecimiento muscular y óseo, para esta parte, si es necesario hacer un plan de 10 o 15 minutos en donde se trabaje con el peso corporal o peso muerto (pesas) algo sencillo que me ayude a tonificar y mantener el músculo.
3. Respirar y controlar el ritmo respiratorio, todos tenemos una frecuencia respiratoria, muchas veces la realizamos de manera involuntaria e inconsciente, pero a la hora de realizar ejercicio debo saber cómo regular este ritmo respiratorio tanto antes del esfuerzo físico, como durante el esfuerzo (conociendo mis límites) y terminando este esfuerzo, es decir normalizando mi respiración, este mecanismo de respirar consciente nos ayuda a relajar el cuerpo y así poder mejorar mi desempeño en la actividad, así como el de evitar posibles problemas de respiración como ahogos, ardor en el pecho, tos, entre otros.
4. Hidratarnos, es necesario que entendamos que somos 60% de agua en el cuerpo y que cuando hacemos Actividad física leve, moderada o vigorosa empezamos a perder este líquido con el sudor y el cuerpo debe repararlo para equilibrar el metabolismo y prevenir dificultades fisiológicas.

Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada.

De igual modo, el estilo de vida es la base de la calidad de vida, concepto que la Organización Mundial de la Salud OMS- define como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes.

Podemos entender como hábito saludable a todas las acciones, comportamientos y conductas que tenemos asumidas como propias y que inciden positivamente en nuestra salud, es decir, en nuestro bienestar físico, mental y social.

1- Responde las siguientes preguntas.

- A. Realice un escrito donde haga un resumen de cómo es su estilo de vida con respecto a lo que leyó, y clasifique si lleva un estilo de vida saludable, poco saludable o nada saludable.
- B. ¿Qué consecuencias puede tener para un futuro, tener un estilo de vida poco saludable?
- D. ¿Qué tipo de acciones y comportamientos debo tener para alcanzar un estilo de vida saludable?
- E. ¿Qué acciones y comportamientos debe cambiar para mejorar su estilo de vida?



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

2-Cuadro.

Dadas las dificultades que se han vivido durante los últimos dos años, la actividad física para muchos se ha disminuido, sin embargo, es importante mantener la mente enfocada en hábitos que permitan mantener un estilo de vida saludable.

Teniendo en cuenta el tema abordado sobre estilos de vida saludable, hacer un análisis de las propias acciones que considero que son buenas o malas para mantener un estilo de vida saludable y enumerarlas en el siguiente cuadro.

Acciones buenas que han contribuido a mantener un estilo de vida saludable	Acciones malas que me han alejado de los hábitos de vida saludable
1 -	1 -
2-	2-
3-	3-
4-	4-
5-	5-
6-	6-