

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA VILLA FLORA	CÓDIGO: ED-F-30	VERSIÓN 2
	Taller	FECHA: 23-02-2019	

Marque el tipo de taller: Complementario \_\_\_\_\_ Permiso \_\_\_\_\_ Desescolarización \_\_\_\_\_ Otro X  
 Asignatura: Educación física Grado: Octavo Fecha: 16 de marzo de 2020\_  
 Docente: Oscar Alejandro Rincón Carvajal

Nombre y Apellidos de estudiante:

Propósito (indicador de desempeño): CONCEPTUALIZA TEMAS BÁSICOS EXPUESTOS EN CLASE.

Pautas para la realización del taller: Leer detalladamente los diferentes contenidos de infografía en relación con las pruebas físicas y los efectos que generan en el organismo para fortalecer los estilos de vida saludable.

Describir ítems de evaluación del taller para el estudiante:

Identifica Los efectos positivos de los test físicos en el cuerpo humano.  
 Responde de manera correcta el crucigrama propuesto.

Comprende de forma acertada el contenido infográfico que contiene el taller.

**ACTIVIDADES:**

Leer comprensivamente los diferentes textos, la lectura sobre la importancia de los test.  
 Responder los interrogantes realizados por el planteamiento del taller.  
 Resolver el crucigrama de test físicos y valoraciones propias del estilo de vida saludable.  
 Enviar las respuestas del test al correo electrónico [oscar.rincon@ievillaflora.edu.co](mailto:oscar.rincon@ievillaflora.edu.co)

# La rutina y cambios físicos al COMENZAR A CORRER



Cuando se inicia en esta disciplina deportiva es importante hacerlo progresivamente y permitir que el cuerpo se adapte a los cambios. Aquí te presentamos una rutina básica para comenzar a ejercitarse.

## RUTINA BÁSICA INICIAL 8 semanas

Te ayudarán a obtener la capacidad y resistencia física para comenzar a correr.

<b>Semana 1</b> Calentamiento 10 minutos Caminar 6 minutos Trotar 1 minuto 3 repeticiones	<b>Semana 2</b> Calentamiento 10 minutos Caminar 5 minutos Trotar 2 minutos 3 repeticiones	<b>Semana 3</b> Calentamiento 10 minutos Caminar 4 minutos Trotar 3 minutos 4 repeticiones
<b>Semana 4</b> Calentamiento 10 minutos Caminar 3 minutos Trotar 4 minutos 4 repeticiones	<b>Semana 5</b> Calentamiento 10 minutos Caminar 2 minutos Trotar 5 minutos 3 repeticiones	<b>Semana 6</b> Calentamiento 10 minutos Caminar 1 minuto Trotar 6 minutos 4 repeticiones
<b>Semana 7</b> Calentamiento 10 minutos Trotar 7 minutos 3 repeticiones	<b>Semana 8</b> Calentamiento 20 minutos Trotar Día 1 20 min. Día 2 25 min. Día 3 30 min.	

## CAMBIOS EN EL CUERPO

### APARATO LOCOMOTOR

#### Resistencia

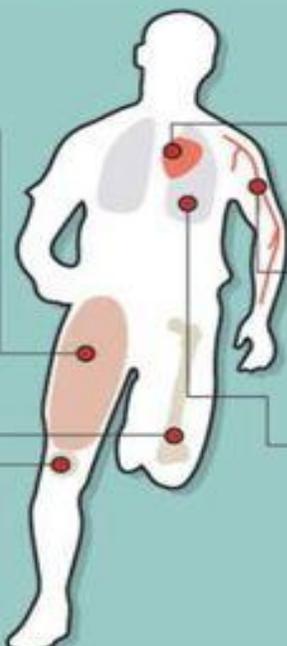
Mejora la capacidad de las fibras musculares al incrementar el número de mitocondrias en las células, provocando mayor resistencia física y fortaleza.

#### Articulaciones

Mantiene una buena flexibilidad y elasticidad e impide la aparición de rigidez en ciertas articulaciones.

#### Densidad Ósea

Aumenta el contenido mineral que se encuentra en los huesos, al tener un hábito continuo de ejercicio.



### CORAZÓN Y PULMONES

#### Volumen sistólico

Mejora la cantidad de sangre que bombea el corazón en cada latido, lo que implica una mayor cantidad de oxígeno para el uso muscular.

#### Volumen sanguíneo

La cantidad de agua en la sangre aumenta por cambios hormonales y se desarrollan más glóbulos rojos, éstos retienen más oxígeno para los músculos.

#### Pulmones

Se hacen más eficientes y fuertes, logran oxigenar la sangre con mayor facilidad y permiten que se inhale y exhale mayor cantidad de aire.

## Cuestionario

1. De acuerdo con el contenido infográfico ¿por qué es importante correr?
2. ¿Cuáles son los principales cambios que recibe el organismo cuando se corre?
3. Realiza una pirámide con las diferentes recomendaciones para correr.
4. Realiza un escrito en una hoja donde des cuenta de los beneficios de correr.
5. Resuelve la siguiente sopa de letras.

## Comenzar a correr

Octavo



Ambiente	Calidad
Cambios	Disciplina
Locomotor	articulaciones
calentamiento	caminar
corazón	cuerpo
ejercitarse	pulmones
repeticiones	sanguíneo
sistólico	trotar

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA VILLA FLORA	CÓDIGO: ED-F-30	VERSIÓN 2
	Taller	FECHA: 23-02-2019	

Marque el tipo de taller: Complementario \_\_\_\_\_ Permiso \_\_\_\_\_ Desescolarización \_\_\_\_\_ Otro X  
 Asignatura: Educación física Grado: Octavo Fecha: 16 de marzo de 2020\_  
 Docente: Oscar Alejandro Rincón Carvajal

Nombre y Apellidos de estudiante:

Propósito (indicador de desempeño): IDENTIFICA CÓMO LA PRÁCTICA MOTRIZ INCIDE FAVORABLEMENTE EN SU DESARROLLO FÍSICO.

Pautas para la realización del taller: Leer detalladamente los diferentes contenidos de infografía en relación con las pruebas físicas y los efectos que generan en el organismo para fortalecer los estilos de vida saludable.

Describir ítems de evaluación del taller para el estudiante:

Identifica Los efectos positivos de los test físicos en el cuerpo humano.  
 Responde de manera correcta el crucigrama propuesto.

Comprende de forma acertada el contenido infográfico que contiene el taller.

**ACTIVIDADES:**

Leer comprensivamente los diferentes textos, la lectura sobre la importancia de los test.  
 Responder los interrogantes realizados por el planteamiento del taller.  
 Resolver el crucigrama de test físicos y valoraciones propias del estilo de vida saludable.  
 Enviar las respuestas del test al correo electrónico [oscar.rincon@ievillaflora.edu.co](mailto:oscar.rincon@ievillaflora.edu.co)

# Respira y corre

## La manera correcta

Cuando se realiza cualquier actividad física o deporte existe una manera apropiada de respirar, correr no es la excepción. Estos son los puntos básicos para hacerlo correctamente:



Mantén los labios separados y deja que la mandíbula caiga ligeramente abierta.



Asegúrate de que los músculos faciales estén completamente relajados. Si están tensos, es más difícil que el oxígeno llegue a las células.



Respira con el diafragma, no con el pecho. Esto se llama la respiración del vientre.



Establece un ritmo entre los pasos que das y la respiración.



Reduce la velocidad si estás respirando demasiado fuerte.

## Respirar con el vientre

Respirar usando el estómago en vez del pecho ayuda a aprovechar al máximo la capacidad de los pulmones.



Al respirar con el estómago, el diafragma ayuda a expandir y contraer los pulmones.

## Beneficios

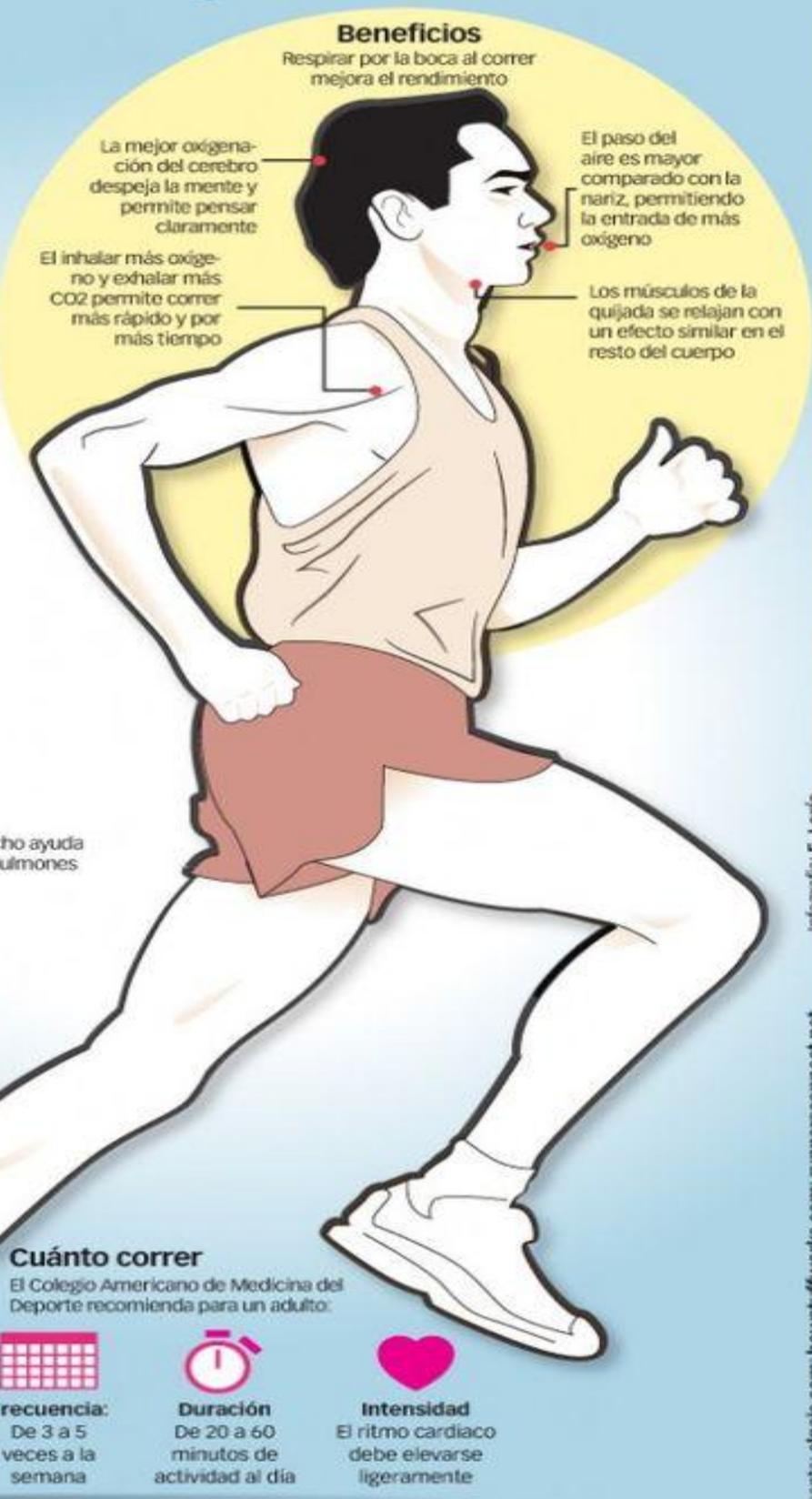
Respirar por la boca al correr mejora el rendimiento.

La mejor oxigenación del cerebro despeja la mente y permite pensar claramente.

El inhalar más oxígeno y exhalar más CO2 permite correr más rápido y por más tiempo.

El paso del aire es mayor comparado con la nariz, permitiendo la entrada de más oxígeno.

Los músculos de la quijada se relajan con un efecto similar en el resto del cuerpo.



## Cuánto correr

El Colegio Americano de Medicina del Deporte recomienda para un adulto:



**Frecuencia:**  
De 3 a 5 veces a la semana



**Duración:**  
De 20 a 60 minutos de actividad al día



**Intensidad:**  
El ritmo cardíaco debe elevarse ligeramente

## Cuestionario

1. De acuerdo con el contenido infográfico, explica ¿cómo debe ser la respiración para correr?
2. ¿Qué efectos se da en la carrera si no se respira correctamente?
3. Realiza un mapa conceptual, que explique las bondades de respirar de forma correcta. Darle un orden lógico al esquema.
4. Realiza un afiche que promueva el respirar bien para todas nuestras actividades de vida.
5. Resuelve el siguiente crucigrama.

### Horizontales

1 Órgano compuesto principalmente de fibras contráctiles.

a que se refiere el autor cuando dice que el ritmo cardíaco debe elevarse ligeramente.

Extremidad de cualquiera de los dos miembros inferiores del hombre, que sirve para sostener el cuerpo y andar.

Parte ensanchada del aparato digestivo, situada entre el esófago y el intestino.

Cuando se respira por esta parte mejora la captación de oxígeno

Aspirar, voluntaria o involuntariamente, ciertas sustancias, como gases, vapores, partículas, etc.

### Verticales

Exhalar, despedir de sí un olor.

Unidad fundamental de los organismos vivos, generalmente de tamaño microscópico.

El paso del aire es mayor que por la nariz, permitiendo la entrada de más oxígeno.

A que se hace referencia cuando se invita a correr de 3 a 5 veces por semana.

Es mejor utilizar este y no el pecho.

