

	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: Noveno Fecha: 16 de marzo de 2020\_  
 Docente: Oscar Alejandro Rincón Carvajal

Nombre y Apellidos de estudiante:

Propósito (indicador de desempeño): RELACIONA COHERENTEMENTE LAS PRÁCTICAS MOTRICES Y LAS CAPACIDADES INDIVIDUALES NECESARIAS PARA SU DESTREZA.

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)

# 10

## BENEFICIOS DE CORRER QUE DEBES TENER EN CUENTA

Todos sabemos que hacer ejercicio es bueno para nuestra salud pero: **¿Sabemos sus beneficios exactamente?**

En la siguiente infografía te vamos a mostrar los **10 beneficios principales de correr:**



### Mejora el rendimiento atlético

# 1

El cuerpo cuando corre, debe hacer esfuerzos para llevar el oxígeno a los músculos. Es por esto que mientras más lo haces, se adapta con mayor rapidez y eres capaz de superar mayores distancias o aumentar tu ritmo.



# 2

### Pérdida de peso



Es el beneficio más conocido. Al correr y especialmente con intervalos (HIIT) tu cuerpo quemará una mayor cantidad de calorías y por ende, perderás más peso.

### Reduce el riesgo de enfermedades

# 3

Tu cuerpo libera toxinas y se hace más fuerte con cada entrenamiento. Esto repercute en que verás reducido el riesgo de osteoporosis, diabetes e hipertensión entre otras.



# 4

### Previene la pérdida de tejido óseo



Tu esqueleto es la armadura que usas a diario, y si la trabajas, se mantendrá más sana durante más años, dado que se ralentizará la pérdida de densidad ósea que ocurre con los años.

### Regula el apetito

# 5

Al correr provocas la caída de los niveles de grelina y aumentan los niveles de péptido YY, lo que indica que estas hormonas reducirán tu apetito, con los consiguientes beneficios que conllevan.



# 6

### Mejora tu desempeño sexual



Al aumentar tu resistencia aeróbica, significa que podrás pasar más tiempo con tu pareja y tomarás menos "descansos". También ayuda aumentando las endorfinas, por lo que te sentirás más seguro.

### Un corazón más sano

# 7

El corazón es un músculo, y como tal, al entrenarlo mejorarás su funcionamiento y será más eficiente. Podrás reforzar las arterias y la presión arterial será más estable.



# 8

### Ayuda a combatir el estrés



Las endorfinas no solamente te ayudan a verte bien sino que te mejora con el estrés dado que te sentirás más feliz y bajarás la ansiedad.

### Mejora la digestión

# 9

El running aumenta la tasa en la que el cuerpo metaboliza la comida y proporciona mejoras en el movimiento del agua, necesario para una buena digestión.



# 10

### Ayuda a tonificar las piernas



Claramente los músculos que más inciden en el running son los glúteos, cuádriceps e isquiotibiales, por lo que resulta casi obvio que estos grupos se tonifican y se verán mejor.

#### Referencias

<https://www.fitness.com/es/blog/los-10-mayores-beneficios-del-running/>  
<http://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/vida-activa/running/beneficios-228>  
<http://www.brunnablog.com/actualidad/2012-08-01-el-running-puede-converteir-se-en-el-autentico-dios-del-sexo-beneficios-para-el-hombre-y-la-mujer>  
<http://www.brunnablog.com/actualidad/2012-08-01-el-running-puede-converteir-se-en-el-autentico-dios-del-sexo-beneficios-para-el-hombre-y-la-mujer>  
<http://www.brunnablog.com/actualidad/2012-08-01-el-running-puede-converteir-se-en-el-autentico-dios-del-sexo-beneficios-para-el-hombre-y-la-mujer>  
<http://www.brunnablog.com/actualidad/2012-08-01-el-running-puede-converteir-se-en-el-autentico-dios-del-sexo-beneficios-para-el-hombre-y-la-mujer>  
<http://www.brunnablog.com/actualidad/2012-08-01-el-running-puede-converteir-se-en-el-autentico-dios-del-sexo-beneficios-para-el-hombre-y-la-mujer>  
<http://www.brunnablog.com/actualidad/2012-08-01-el-running-puede-converteir-se-en-el-autentico-dios-del-sexo-beneficios-para-el-hombre-y-la-mujer>  
<http://www.brunnablog.com/actualidad/2012-08-01-el-running-puede-converteir-se-en-el-autentico-dios-del-sexo-beneficios-para-el-hombre-y-la-mujer>

## Cuestionario

1. De acuerdo con el contenido infográfico 10 beneficios de correr, ¿qué es el rendimiento atlético?
2. ¿Por qué es importante correr?
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.

## Beneficios de correr

Noveno



Alivio	Apetito
Beneficios	Desempeño
Digestión	Hidratación
Oseo	Previene
Resistencia	Salud
Sano	Tejido
Tonificar	atlético
correr	rendimiento

	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: Noveno Fecha: 16 de marzo de 2020\_  
 Docente: Oscar Alejandro Rincón Carvajal

Nombre y Apellidos de estudiante:

Propósito (indicador de desempeño): DIFERENCIA LOS FUNDAMENTOS Y PRINCIPIOS DE RECREACIÓN, LÚDICA, OCIO, TIEMPO LIBRE Y RITMO \_\_\_\_\_

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)

## Los sorprendentes beneficios de saltar a la comba

Saltar a la comba es una excelente manera de quemar calorías, tanto es así que con solo saltar la cuerda durante 10 minutos podemos obtener unos beneficios similares a trotar durante 30 minutos. Además, este simple instrumento no solo mejora la condición cardiovascular sino que también nos permite ir tonificando la musculatura con cada salto. ¿Qué más se puede pedir de un ejercicio que se puede realizar en cualquier sitio con un simple trozo de cuerda?

En cuanto al impacto de saltar la comba en las articulaciones, hay que tener en cuenta que con este ejercicio se ponen en tensión directa, tobillos, rodillas y caderas, aunque si lo realizamos correctamente es una actividad que tiene un menor impacto que correr. En la siguiente infografía podemos ver de forma resumida sus beneficios, ventajas y algunas recomendaciones:

Contenido tomado de <https://www.infografiasyremedios.com/beneficios-saltar-a-la-comba/>

# ¡A SALTAR LA CUERDA!

Los niños brincan la cuerda sin otro motivo que el juego. Si la diversión no es suficiente para animar a los adultos a saltar, agréguele los grandes beneficios: es barato, saludable y contribuye a mantener el peso ideal. ¡Salta sin parar!

Se queman

**13**  
calorías

por minuto  
a intensidad  
moderada

**10**  
minutos

aporta beneficios  
similares que  
trotar por 30  
minutos

## BENEFICIOS FÍSICOS



Mejora actividad  
cardio  
y cerebrovascular;  
favorece  
equilibrio,  
coordinación



Trabaja  
la mayoría  
de los músculos  
del cuerpo



Reduce estrés  
y riesgo  
de diabetes,  
depresión, ansiedad  
y osteoporosis

## SABÍAS QUE...

Grandes leyendas del boxeo como Muhammad Ali, han saltado la cuerda para aumentar la coordinación y velocidad en el movimiento de las piernas, lo que ayuda a ganar confianza en el ring, donde la agilidad es sumamente importante.

## VENTAJAS ECONÓMICAS



No es necesario  
pagar gimnasio;  
se puede utilizar  
cualquier  
espacio



Sólo se necesita  
ropa y tenis  
cómodos



Hay cuerdas  
de 50 a 150 pesos  
(las profesionales  
superan los mil)

## RECOMENDACIONES



Realizar  
estiramientos  
antes de saltar  
y brincar  
de puntillas



Mantener  
relajados tobillos  
y rodillas,  
y éstas  
levemente  
flexionadas



Altura ideal  
de la cuerda:  
pisándola a la  
mitad, estirla  
del pie  
a los pezones

## Cuestionario

1. De acuerdo con el contenido infográfico ¡a saltar la cuerda!, realiza un escrito que no supere una hoja donde se cuente la importancia de saltar la cuerda.
2. Como modelo del contenido infográfico, realiza tu propia infografía, tomando como base gráficos propios, fotos, etc, que sirvan de referencia para tu trabajo.
3. Realiza un mapa conceptual que explique la importancia de saltar la cuerda.
4. Evalúa cuanto saltas. Con la ayuda de un familiar y tiene una cuerda salta 50 veces por minuto durante 10 minutos, descansando 2 minutos, el propósito es realizar actividad física sin salir de casa
5. Resuelve el siguiente crucigrama.

### Horizontales

- 3 Cuando se realiza bien, tiene mejor efecto que...
- 5 Uno de los beneficios de saltar cuerda es activar el
- 7 Habilidad motriz básica que se desarrolla con la cuerda.
- 8 Actividad física que se hace para conservar o recuperar la salud o para prepararse para un deporte.
- 12 Deben realizarse antes de saltar
- 13 Además de cuerda, también se le puede llamar así.
- 14 Mejora uno de los sistemas del organismo
- 15 Reduce la diabetes cuando se hace de forma continua

### Verticales

- 1 Lo hacen los boxeadores para mejorar la coordinación y velocidad.
- 2 Se deben mantener relajados.
- 4 Debe seguir las diferentes indicaciones para hacerlo correctamente.
- 6 Se queman por minuto a intensidad moderada
- 9 Los niños lo hacen como juego.
- 10 La cuerda, asimila 30 minutos de...
- 11 Trabaja la mayoría del cuerpo

# Saltar cuerda

Noveno

