

TALLERES RECUPERACION

TALLERES RECUPERACION PARA EL GRADO NOVENO Y DÉCIMO
EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES
SEGUNDO SEMESTRE 2018

IMPORTANTE

TRABAJO ESCRITO CON NORMAS ICONTEC 30%

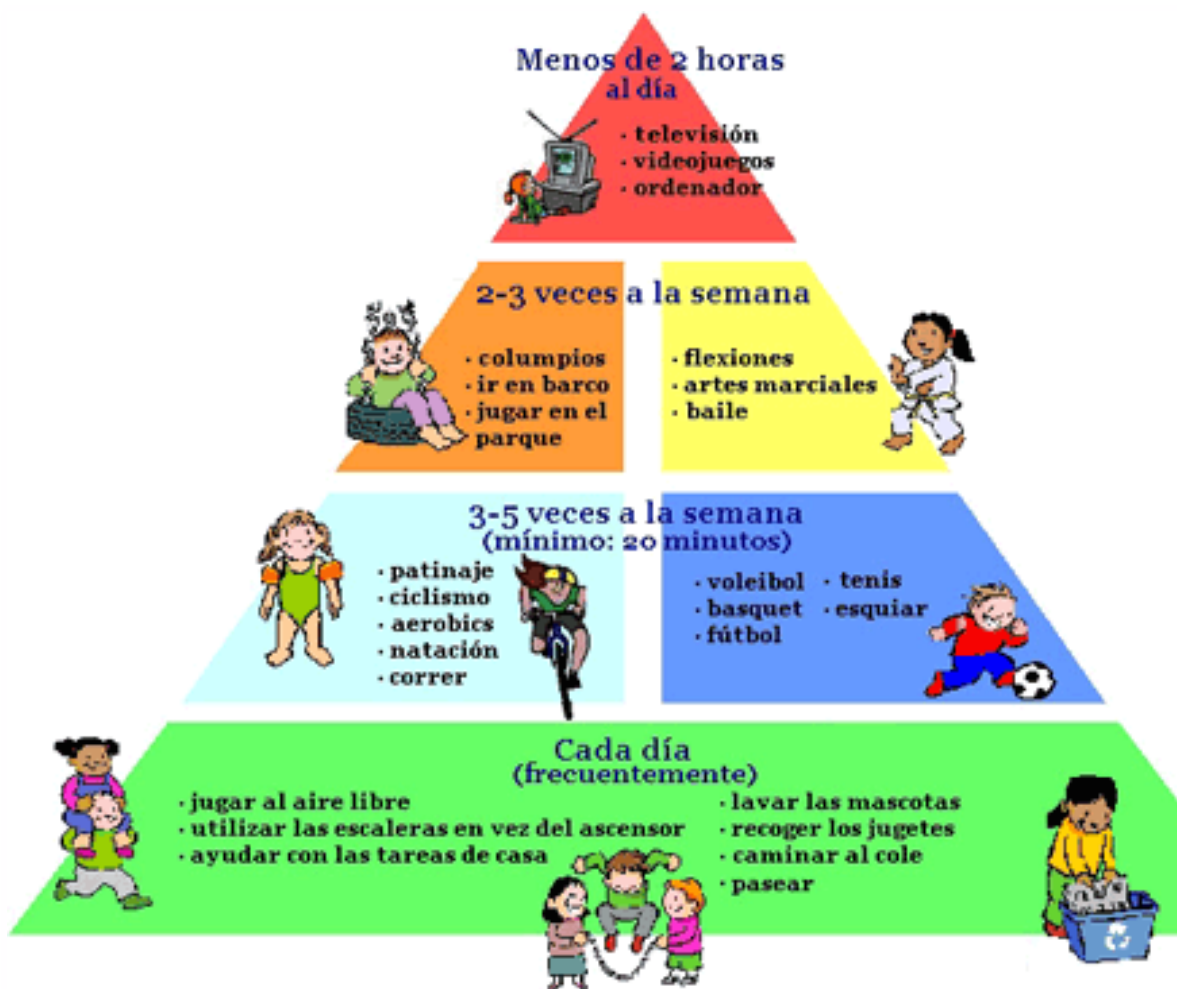
EXPOSICION 70%

INSTITUCIÓN EDUCATIVA ROMERAL

TALLER GRADO 9°Y 10°

Lee, y resuelve la guía.

1. ¿Por qué es importante realizar actividad física?
2. ¿Por qué Educación Física se convierte en un área fundamental?
3. ¿Qué beneficios trae la actividad física?
4. ¿De acuerdo a la pirámide del deporte, explica paso a paso que conviene para la salud y por qué?
5. ¿Cómo impacta la actividad física en la salud?



Cada vez se ve más necesario incorporar a la cultura y a la educación aquellos conocimientos que, relacionados con el cuerpo y la actividad motriz, contribuyen al desarrollo personal y a una mejora en la calidad de vida.

En la forma de vida actual se realizan pocas actividades corporales (desplazamientos en vehículos, sustitución de los trabajos realizados directamente por el ser humano por trabajos de máquinas apropiadas, etc.), por ello, cada vez se da mayor importancia a las actividades físicas como medio de equilibrio psicofísico y de mantenimiento de ocupación del tiempo libre.

Todos los estudios médicos indican que resulta imprescindible la ejercitación del cuerpo si no se quieren ver atrofiadas prematuramente muchas de las funciones y capacidades corporales.

Por tanto, para un desarrollo armónico e integral del ser humano, es necesario incluir en la educación de las personas y en las escuelas, aquellas enseñanzas que van a potenciar el desarrollo de sus capacidades y habilidades motrices.

El área de Educación Física ayuda a los alumnos a alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas,

de modo que en el futuro puedan escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y en relación a los demás. Contribuye además a consolidar hábitos, valores y actitudes que favorecen la salud, la higiene y la mejora de la calidad de vida.

Cuando realizamos ejercicio físico no sólo estamos actuando sobre nuestro cuerpo, sino que eso repercute, en el conjunto de nuestro ser, ya sea a nivel químico, energético, emocional, intelectual, etc. Estos beneficios son actualmente reconocidos y avalados por las investigaciones realizadas por la medicina deportiva.

Beneficios de la actividad física:

A nivel físico: Elimina grasas y previene la obesidad, previene enfermedades coronarias, mejora la amplitud respiratoria y la eficacia de los músculos respiratorios, disminuye la frecuencia cardiaca en reposo, favorece el crecimiento, mejora el desarrollo muscular, combate la osteoporosis, mejora el rendimiento físico en general, aumentando los niveles de fuerza, velocidad, resistencia, etc.

A nivel psíquico: Tiene efectos tranquilizantes y antidepresivos, mejora los reflejos y la coordinación, aporta sensación de bienestar, elimina el estrés, previene el insomnio y regula el sueño.

A nivel socio afectivo: Estimula la iniciativa, canaliza la agresividad, favorece el autocontrol, nos enseña a aceptar y superar las derrotas, nos enseña a asumir responsabilidades y a aceptar las normas y favorece y mejora la autoestima.

EDUCACION FISICA TALLER 1

Deporte en Casa

1. ¿Cuáles son las prácticas habituales que realizas en casa?
2. ¿Qué diferencia existe entre deporte y ejercicio?
3. ¿Cuál es el ejercicio que se debe practicar y por qué?
4. ¿según lo que conoces de ejercicio y deporte realiza una rutina de ejercicio con una duración de una hora que combine el calentamiento, la base del trabajo y la relajación?
5. Según tu edad elabora la fórmula para la máxima exigencia de ejercicio a través de la fórmula de frecuencia máxima.

¿Por qué debería hacer ejercicio (hacer deporte)?

El aumento en la actividad física (deporte) puede darle una vida más larga y mejorar su salud. El ejercicio ayuda a prevenir las enfermedades del corazón, y muchos otros problemas. Además el

ejercicio aumenta la fuerza, le da más energía y puede ayudar a reducir la tensión. También es una buena manera de frenar el apetito y quemar calorías.

¿Quién debería hacer ejercicio (hacer deporte)?

El aumento en la actividad física (deporte) puede beneficiar a casi todos. La mayoría de las personas pueden empezar a hacer ejercicio (hacer deporte) gradual y moderado por sí mismas. Si piensa que usted no puede hacer ejercicio (hacer deporte) de manera segura por alguna razón, hable con su médico antes de empezar un nuevo programa de ejercicio. En particular, su doctor necesita saber si tiene problemas con su corazón, presión alta o artritis, o si se siente mareado a menudo o tiene dolores en el pecho.

¿Qué tipo de ejercicio debo hacer?

Los ejercicios que aumentan los latidos de su corazón y mueven grupos de músculos grandes (tales como los músculos de sus piernas o brazos) son los mejores. Escoja una actividad que le guste, y que pueda empezar lentamente y aumentar gradualmente hasta que se haya acostumbrado. El caminar es muy popular y no requiere ningún equipo en especial. Otros ejercicios buenos incluyen la natación, ciclismo, correr y bailar. Tomar las escaleras en vez del elevador, o caminar en vez de manejar, también puede ser una buena manera para comenzar a ser más activo.

¿Cuánto tiempo debería hacer ejercicio (hacer deporte)?

Empiece haciendo ejercicios 3 o más veces cada semana por unos 20 minutos o más, y siga haciendo ejercicios hasta un mínimo de 30 minutos, de 4 a 6 veces por semana. Esto puede incluir varias tandas de actividad de corta duración en un día. Hacer ejercicio (hacer deporte) durante su descanso de almuerzo o mientras hace sus quehaceres diarios puede ser una manera de incluir actividad física (deporte) si a usted le queda poco tiempo libre en su horario. Hacer ejercicio (hacer deporte) con un amigo o miembro de familia puede ayudar a hacer de esto algo divertido, y tener un compañero puede alentarlos a seguir haciéndolo.

¿Hay algo que debería hacer antes y después de hacer ejercicio (hacer deporte)?

Usted debe empezar una sesión de ejercicios con un período de calentamiento gradual. Durante este tiempo (alrededor de 5 a 10 minutos), usted debe lentamente estirar los músculos primero, y poco a poco aumentar su nivel de actividad. Por ejemplo, empiece caminando lentamente y de allí suba la velocidad.

Cuando haya terminado de hacer ejercicio (hacer deporte), enfríe el cuerpo por unos 5 a 10 minutos. De nuevo, estire los músculos y deje que la velocidad de los latidos de su corazón disminuya gradualmente. Puede usar los mismos ejercicios de estiramiento (flexibilidad) que usó durante el período de calentamiento.

Al final de este panfleto le mostraremos un número de ejercicios de estiramiento (flexibilidad) para sus piernas de calentamiento y vuelta a la calma. Si va a trabajar la parte superior del cuerpo asegúrese de hacer ejercicio (hacer deporte) de estiramiento para los brazos, hombros, pecho y espalda.

¿Cuánto me debería esforzar cuando hago ejercicios?

Hasta pequeñas cantidades de ejercicio es mejor que no hacer nada de ejercicio. Empezar con una actividad con la que se sienta cómodo. A medida que se acostumbra a hacer ejercicio (hacer deporte) s, trate de mantener los latidos de su corazón cerca de 60% ó 85% del “ritmo de corazón máximo.” Para averiguar el ritmo de corazón ideal para usted en el ejercicio, reste su edad en años de 220 (lo que le da su ritmo de corazón máximo), y de allí multiplique este número por 0,60 ó 0,85. Por ejemplo, si usted tiene 40 años, usted restaría 40 de 220, lo que le daría 180 (220 - 40 = 180). De allí tendría que multiplicar este número por 0,60 ó 0,85. Esto le da un resultado de 108 ó 153 (180 x 0,60 = 108 y 180 x 0,85 = 153).

Al empezar su programa de ejercicio, puede que quiera usar el número más bajo (0,60) para calcular su ritmo de corazón ideal para hacer ejercicio (hacer deporte). Eventualmente, a medida que su acondicionamiento al ejercicio aumenta gradualmente, puede que quiera usar el número más alto (0,85) para averiguar su ritmo de corazón ideal para hacer ejercicio (hacer deporte). Mida su pulso colocando 2 dedos en un costado de su cuello sin hacer presión y contando los latidos por 1 minuto. Use un reloj con segundero para contar los latidos por minuto.

¿Cómo puedo evitar lesionarme?

La manera más segura de evitar lesionarse durante el ejercicio es evitar tratar de hacer demasiado, muy temprano. Empezar con una actividad que sea medio fácil para usted, tal como caminar. Camine por unos minutos al día o varias veces al día. De allí, gradualmente aumente el tiempo y nivel de actividad. Por ejemplo, aumentar la rapidez con que camina en el espacio de varias semanas. Si se siente cansado o adolorido, baje un poco el nivel de ejercicio que hizo, o descanse por un día. ¡Trate de no darse por vencido del todo muy rápidamente, aunque no se sienta mucho mejor de inmediato! Hable con su médico si tiene alguna pregunta o piensa que se ha lesionado seriamente.

¿Y el entrenamiento de fuerza?

La mayoría de ejercicios ayudarán a su corazón y a sus otros músculos. El entrenamiento de resistencia es el ejercicio que desarrolla la fuerza y poder de los grupos de músculos grandes del cuerpo. El levantar pesas es un ejemplo de este tipo de ejercicio. Las máquinas de ejercicio también pueden proveerle entrenamiento de resistencia. Su doctor o un entrenador en el gimnasio le puede dar más información sobre cómo hacer ejercicio (hacer deporte) s de manera segura levantando pesas o trabajando con máquinas.

Ejercicios de estiramiento (flexibilidad) para el calentamiento y vuelta a la calma



Estiramiento de la pantorrilla

Mire hacia una pared, parándose como a 2 pies de la pared. Manteniendo sus talones en el piso y su espalda derecha, inclínese hacia adelante lentamente y presione sus manos y frente hacia la pared. Usted debe sentir el estiramiento en el área encima de sus talones (esta área está coloreada en la figura). Mantenga esta posición de estiramiento por 20 segundos y de allí relaje. Repita.



Estiramiento del cuádriceps

Mire hacia una pared, parándose como a 1 pie de la pared. Apóyese poniendo su mano derecha contra la pared. Levante su pie derecho por detrás de él y agárrelo con su mano izquierda. Suavemente, levante el talón hacia el glúteo, estirando los músculos enfrente de la pierna durante 20 segundos. Repita el estiramiento con la pierna izquierda.



Estiramiento de la ingle

Agáchese hacia el piso y ponga ambas manos en el piso delante suyo. Estire su pierna izquierda hacia atrás. Mantenga su pie derecho completamente en el piso, e inclínese hacia adelante con el pecho hacia su rodilla derecha, luego gradualmente dirija su peso hacia su pierna izquierda manteniéndola lo más derecha posible. Mantenga este estiramiento durante 20 segundos. Repita el ejercicio de estiramiento con su pierna derecha hacia atrás.



Estiramiento de los músculos posteriores del muslo

Échese con la espalda derecha contra el piso y ambas rodillas dobladas. Sus pies deben estar planos contra el piso, separados entre si cerca de 6 pulgadas. Doble la rodilla derecha hacia su pecho y sostenga con ambas manos su muslo derecho por atrás de la rodilla. Lentamente estire la pierna derecha, sintiendo un leve estiramiento en la parte trasera de su pierna. Mantenga este estiramiento durante 20 segundos. Repita el estiramiento con la pierna izquierda.

EDUCACION FISICA

TALLER.2

Lee y responde las preguntas.

1. ¿Qué significa la palabra deporte?
2. ¿Según los filólogos de donde proviene la palabra deporte?
3. ¿Que se ha dicho de la práctica deportiva?
4. ¿Cómo se pueden clasificar los deportes?
5. ¿Cómo se pueden definir los deportes de combate?
6. ¿Que son los deportes de pelota?
7. ¿Qué es deporte atlético?
8. ¿Definición de deporte mecánico?
9. ¿Que es el COI, quien lo creó, donde se creó y cuál fue su fin?
10. ¿Que hace el COI?
11. ¿Cómo se puede definir los deportes de contacto con la naturaleza?

La palabra “deporte” se ha aplicado a actividades tan dispares como conversación, burla, paseo a caballo, reposo, canto, ejercicio, juego amoroso, predominando el sentido recreativo, el disfrute, el placer.

Si buscamos su definición en el diccionario, encontramos que se refiere a recreación, placer, pasatiempo, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre.

Los filólogos hacen provenir la palabra “deporte”, que aparece en textos castellanos y catalanes de finales del siglo XIV y de principios del XV, del vocablo “deportarse”, divertirse, y éste a su vez, del

latino “deportare”, voz que originariamente expresaba la acción de pasar la puerta de la ciudad, salir al campo y entregarse a la acción. Otros le atribuyen un origen provenzal y la derivan de la expresión estar “de Portu”, utilizada por los marineros, y con la que se referían a las temporadas libres que pasaban en el puerto y en que se entregaban a la diversión, con lo que se explica que viniera a significar diversión con carácter ruidoso. Sea como fuere, la palabra cae en desuso en España a principios del siglo XVIII, y no reaparece hasta principios del XX, como traducción del vocablo inglés “sport”, hijo a su vez del “déport” francés, de origen latino este último, como el “deporte” español. Adquiere entonces el significado moderno que le relaciona con una actividad física realizada con fines recreativos.

Se ha dicho que la práctica deportiva en su forma colectiva induce al contacto entre los diversos componentes humanos y el medio ambiente, con lo que se aprende a amar a la naturaleza, a las personas y a las cosas.

Generalmente las clasificaciones de los deportes se fundamentan en motivaciones y factores de carácter marginal, como pueden ser los objetivos, las satisfacciones o las condiciones que relacionan cada deporte con aquellos que las realizan. Pueden también clasificarse las prácticas deportivas tomando como criterio el sentido de la experiencia. Se proponen entonces cinco grandes grupos de deporte, que pueden resumirse en deportes de combate, de pelota, atléticos, de contacto con la naturaleza y mecánicos.

El deporte de combate incluyen las especialidades que presentan en común el mismo tipo de confrontaciones entre adversarios, quienes, enfrentados entre sí, intentan hacer presa, alcanzar o golpear al antagonista. La psicología del practicante, en este caso, toma como referencia el esfuerzo de su propio cuerpo y la autoprotección, al tiempo que trata de anular los esfuerzos del contrario y superarle. A un nivel primario, la atención del hombre se centra hacia sus semejantes competidores. Los juegos que mimetizan el combate son característicos de los primeros años de la vida humana e incluso se producen entre ciertos animales jóvenes. Entre las prácticas de este grupo de deportes cabría citar el boxeo y los diversos tipos de lucha olímpica.

El deporte de pelota es aquel que emplea este ingenio lúdico que entonces se convierte en un punto de referencia intermedio entre los adversarios en el campo, polarizando los esfuerzos de éstos. Cada practicante se centra más en ese objeto, la pelota, el balón o la bola, que en el mismo adversario y que en su propio esfuerzo corporal. El esférico, al centrar la atención de los practicantes o jugadores, divide las acciones de los mismos en defensivas y ofensivas, proporcionando gran importancia al espacio (el campo, terreno de juego o cancha) e introduciendo el cálculo de ganar o perder espacio, lo cual no es esencial en el grupo de deportes de combate. La introducción de la pelota presupone una evidente complicación, pero el carácter apasionado y abierto de todas las prácticas deportivas basadas en ella permitirá clasificarlas a veces como deportes de combate, pues en el fondo constituyen también una lucha, pero con la interposición entre los contendientes, individuales o colectivos, del elemento conceptual de referencia que es la pelota. Así, el deporte de combate sería el juegos más primitivos y los de pelota una extrapolación más civilizada, aunque próxima a las formas de confrontación originales. En este grupo cabrían infinidad de prácticas educativas físicas: el fútbol, el básquet-ball o baloncesto, el hand-ball o balonmano, las modalidades de jockey, el tenis, el ping-pong, el waterpolo, el frontón, etcétera.

En el deporte atlético, a diferencia de los grupos anteriores, el objetivo principal del esfuerzo del practicante no se centra en sí mismo, en el antagonista o en un instrumento, sino que el punto de referencia lo constituye el propio cuerpo, el esfuerzo de uno mismo. Ya no se trata de extraer las máximas posibilidades de un espacio o de la calidad de un suelo, sino que lo que predomina por encima de cualquier consideración es rendir el máximo esfuerzo rendible, valorable. Ello comporta una reflexión, que podría denominarse “reflexión muscular”, acerca de las posibilidades de la capacidad motriz humana. Quizá sea éste el grupo de prácticas educativas físicas por excelencia, lo que sirve de fundamento para la denominación del “*espíritu olímpico*”, el deporte puro. En los deportes atléticos se produce un cambio cualitativo fundamental a través de una triple exigencia que la sociología deportiva ha elaborado: **Reflexión** (la medida de las posibilidades físicas del protagonista no se dirige en función de un adversario, aunque éste exista, sino principalmente en relación a los límites de la propia capacidad física y mental; se alcanza una toma de conciencia del yo a través de un autoanálisis, de una profunda auto concentración y el estudio de uno mismo); **Racionalización** (acción exigida por una clasificación o tipificación estudiada convenientemente de los movimientos, ya empleados en las prácticas de lucha y de pelota, pero que en el atletismo cobran valor por sí mismos, sin supeditarse a una finalidad externa a ellos, como sería la de derribar a un adversario, o colocar la pelota lo más lejos posible de su control); **Medición** (la introducción de un sistema de medidas o valoraciones ha de permitir calibrar el esfuerzo empleado por cada participante en cada una de las especialidades, con la posibilidad de establecer una tabla de medidas o records incluso a escala mundial). Puede decirse que en los deportes meramente atléticos se da la siguiente triple circunstancia: el enfrentamiento del atleta con sus propias posibilidades personales; el del atleta con los otros participantes en una confrontación concreta y, por último, el del atleta con los mejores especialistas de las diversas modalidades a través de las marcas que han establecido y que para él son el punto de referencia de su propio progreso. En este grupo cabría incluir, por ejemplo, el atletismo en sus numerosas variantes, la gimnasia, también con sus modalidades, y la natación.

El deporte mecánico es aquel surgido del empleo deportivo de diversos ingenios técnicos. En estas especialidades, las máquinas se constituyen en sí mismas, simultáneamente, como objeto y sujeto de la actividad, como una prolongación de las posibilidades físicas del hombre que busca extraer de ellas el máximo rendimiento. En este grupo se encuentran el automovilismo, el ciclismo y el motociclismo, como principales.

Las dos últimas categorías, las prácticas físicas en contacto con la naturaleza y los deportes mecánicos, aparecen estrechamente vinculadas en la actualidad con el carácter urbano e industrial de nuestra civilización. La búsqueda de la naturaleza, en el caso de los primeros, es el resultado de la inmersión del individuo en las aglomeraciones urbanas y la utilización con carácter lúdico de unos mecanismos de fuga ante el agobio de la civilización industrial, así como la recuperación de unos valores perdidos, cuyas huellas pueden aún seguirse mediante el regreso a un medio ambiente distinto y primitivo. En el caso de los deportes mecánicos, se trataría de una expresión del progreso tecnológico y su uso con fines también lúdicos y competitivos. Representan el símbolo máximo de la industrialización de una sociedad.

El Comité Olímpico Internacional (COI) con sede en [Lausana](#), fue creado el [23 de junio](#) de [1894](#) por el Barón [Pierre de Coubertin](#) en [París](#) con el fin de revivir los antiguos [juegos olímpicos griegos](#).

El COI coordina las actividades del [Movimiento Olímpico](#). Además está encargado de supervisar y administrar todo lo concerniente a los Juegos Olímpicos. Es dueña de todos los derechos asociados a los símbolos olímpicos, la bandera, himno, lema, juramento y los juegos. Controla los derechos de transmisión de los juegos, la publicidad y demás actividades de acuerdo a la Carta Olímpica. Además es el organismo internacional encargado de organizar y seleccionar las ciudades que serán sedes de los Juegos Olímpicos cada 4 años.

Los Juegos olímpicos se inician con el encendido de la Llama Olímpica y en ese momento es el inicio de la Olimpiada que terminará con el encendido de la siguiente a los 4 años.

En el deporte de contacto con la naturaleza, el objetivo se centraría en vencer los obstáculos presentados por determinados elementos naturales, es decir, ambientes tales como el del agua, el de la montaña, el de la nieve, el del campo, el de la fauna. En esas prácticas, el hombre tiende a valorar más el medio ambiente por encima de cualquier otra consideración, lo que exige una reflexión acerca de su constitución y posibilidades favorables o desfavorables. En este grupo se incluyen los deportes tales como el esquí, el alpinismo, la caza, el piragüismo, el canotaje, vela, y en general, toda práctica relacionada con el medio ambiente natural.

EDUCACION FISICA

TALLER 3.

Encuentra la respuesta correcta al interrogante y ordena el cuestionario.

CALENTAMIENTO

- 1-¿Por qué debemos comenzar una actividad física realizando un calentamiento?
- 2-Haz un comentario global de los factores a tener en cuenta en un calentamiento.
- 3-Pon algunos ejemplos de ejercicios que realizarías en un calentamiento.
- 4-¿A qué tipo de calentamiento pertenecen los ejercicios de la pregunta anterior?
- 5-Pon algunos ejemplos de ejercicios para la vuelta a la calma.

CAPACIDADES FISICAS .CUALIDADES MOTRICES

- 6- ¿Sabrías definir y enumerar las cualidades motrices y las capacidades físicas?
- 7-¿Que entiendes por velocidad de reacción?
- 8-Cita algunos factores intrínsecos que pueden incidir en la mejora de las capacidades físicas básicas.
 - Para evitar riesgo de lesiones y preparar al individuo física y psicológicamente para un posterior esfuerzo
 - Duración, intensidad, repeticiones, pausas, progresión.
 - calentamiento dinámico: correrá suave
 - calentamiento específico: estiramiento lateral, lanzamiento de piernas, lanzamiento de brazos
 - calentamiento específico y dinámico
 - Carrera suave, caminar y ejercicios respiraciones.

-Son aquellos caracteres que alcanzando, mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, cuestionan la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva, y que en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo.

-En la que la respuesta es instantánea. Por ejemplo la salida en velocidad

-sistema respiratorio, muscular y cardiovascular

EDUCACION FISICA

TALLER 4

Encuentra la respuesta correcta al interrogante y ordena el cuestionario.

CAPACIDADES FISICAS . CUALIDADES MOTRICES

¿Qué es la flexibilidad?

¿Sabrías decir si la carrera de 100 metros es un esfuerzo aeróbico o anaeróbico?

¿Sabrías decir que es la fuerza?

¿Cuántos tipos de fuerzas puedes encontrar?

¿Cuándo empujamos un coche y lo movemos? ¿Qué tipo de fuerza realizamos?

¿De cuántas formas se puede contraer un músculo?

En ejercicios isométricos la resistencia debe ser:

Enumera los sistemas de entrenamiento de fuerza que conozcas.

¿Qué tipos de entrenamientos utilizan cargas superiores al 70 por 100 del máximo que se puede levantar?

¿Sabrías decir si hay algún tipo de entrenamiento para recuperar músculos lesionados o que han sufrido un periodo de inactividad?

Explica qué relación hay entre edad y fuerza.

El músculo puede influir en la fuerza, ¿cómo?

¿Qué entrenamiento de fuerza utiliza el mismo ejercicio en tres ángulos diferentes?

LA RESISTENCIA

¿Por qué los músculos que realizan el ejercicio reciben más sangre que los que están en reposo?

Establece las diferencias entre resistencia aeróbica y anaeróbica.

Enumera los beneficios del entrenamiento de resistencia.

Describe brevemente un ejemplo de test para medir la resistencia aeróbica y otro para la resistencia anaeróbica.