



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE ROBLEDO

PLAN DE APOYO

CÓDIG
O: ED-
F-09

VERSIÓ
N:
1

FECHA:07-01-
2014

ÁREA/ASIGNATURA: EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

GRADO: 8º GRUPOS: 8º1, 8º2, 8º3

DOCENTE: CARLOS FREDY GUISAO OCHOA

PERÍODO: 01

ESTUDIANTE: _____ GRUPO: _____

1. INDICADORES DE DESEMPEÑO A RECUPERAR:

Saber conocer: Consulta y argumenta temas relacionados con el cuidado y mantenimiento de la salud física.

Saber hacer: Practica de forma habitual y regulada actividades físicas destinadas a mejorar su salud y bienestar.

2. ACTIVIDADES:

Conceptualización y actividades:

El principal objetivo de la práctica deportiva es conseguir una buena preparación física. Se entiende por preparación física una serie de ejercicios que son beneficiosos para el organismo, como la resistencia cardiovascular, la fuerza, la flexibilidad o la coordinación de movimientos. Estas cualidades se consiguen con el ejercicio físico regular, junto con una serie de hábitos saludables, especialmente relacionados con la alimentación.

La **condición física**, por lo tanto, hace referencia al **estado** del cuerpo de un individuo. Quien tiene **buena condición física** está capacitado para realizar diversas actividades con efectividad y vigor, evitando las lesiones y con un gasto de energía reducido. Las **personas** que tienen **mala condición física**, en cambio, sienten cansancio al poco tiempo de iniciado el trabajo, experimentando un progresivo deterioro de su capacidad y de su efectividad.

La respiración • ¿Conoces qué es la respiración? • ¿Cómo se potencia? • ¿Cuál es su importancia? Sabías que...la respiración es una de las funciones más indispensables del ser humano; puedes durar sin comer y sin agua por horas, pero solo puedes durar unos minutos sin aire. La respiración es el intercambio gaseoso dentro del cuerpo, que consiste en inspirar o inhalar el aire del medio exterior por la nariz o la boca, pasa a los pulmones y allí se produce el intercambio de gases, el proceso termina con espirar o exhalar el dióxido de carbono del interior del cuerpo. Si bien la respiración es un mecanismo de tipo involuntario, podemos acceder a un cierto control del mismo, como lo hacen los practicantes de buceo libre que pueden sumergirse más de 100 metros en el mar y sostener su respiración por más de cuatro minutos. ¿Podrías dar otro ejemplo de un deporte en el que se haga uso de este tipo de control sobre la respiración?

Por lo tanto, es necesario conocer y favorecer la respiración completa y adecuada utilizando toda la capacidad de los pulmones (respiración profunda) y las diversas técnicas como la abdominal que es empleada por los músicos; si se realiza de manera adecuada puede disminuir los niveles de stress, mejorar la concentración y atención al tener una adecuada oxigenación cerebral.

¿Qué prácticas o malos hábitos sociales deterioran tu sistema respiratorio? Recuerda que cada sujeto tiene su propio ritmo y tipo de respiración; normalmente una persona inhala y exhala más o menos 13 veces por minuto. Practica los ejercicios y juegos respiratorios que se enuncian a continuación, los puedes realizar con tus compañeros y al aire libre.

Ejercicios:

- Sentado en el piso o en una silla con una adecuada alineación corporal, inhala por la nariz hasta llenar los pulmones y exhala suavemente por la boca, y viceversa.
- Acostado, ubícate en el piso boca arriba, con las piernas flexionadas, mirando al frente y con las manos en el vientre. Luego, llena tus pulmones de aire y expúlsalo por la boca.
- Respiración alterna: vacía completamente los pulmones, aspira profundamente por ambas fosas nasales. Tapa tu fosa derecha e inhala por cinco segundos, alterna con la otra fosa.
- Respiración enérgica: de pie, separando ligeramente los pies inhala por la nariz por cuatro segundos, luego al exhalar expulsa rápidamente el aire por la boca mientras bajas hasta tocar el suelo con las manos, relajando totalmente los músculos de la espalda, luego levántate cuidando que las piernas sean las primeras en extenderse completamente seguidas del tronco simultáneamente. Inhala contando hasta ocho, cuando te hayas puesto de pie, exhala y comienza de nuevo el ejercicio. Recuerda que para realizar estos ejercicios debes haber realizado calentamiento. Extender los brazos ayuda a obtener una respiración profunda Trabajar las fases de inspiración (inhalar) y espiración (exhalar) con diferentes elementos: pluma, papel delgado (seda), ping-pong, pitillos, etc.
- Hacer burbujas con un vaso de jabón y una anilla. •

Reúnete con tus FAMILIARES y enumérense. El juego consiste en mantener el globo en el aire con espiraciones por la boca e inspiraciones por la nariz. Cada integrante está pendiente del número que se enuncie para que pase, sople y no deje caer el globo. Puedes competir con otros compañeros si lo hacen por equipo, gana el equipo que logre mantener por más tiempo el globo en el aire.

- Forma grupos de cuatro personas. Cada grupo se colocará en una fila enumerados con las piernas abiertas y con igual número de globos por fila. El número uno (1) de los integrantes se ubica adelante de la fila en posición de “gateo” e intentará pasar el globo por las piernas de los compañeros, mediante expiraciones bucales e inspiraciones nasales. Al terminar el recorrido se ubica al final de la fila y continúa el compañero que está en el inicio de la fila. Gana el equipo que logre pasar todos los globos en el menor tiempo posible.

ACTIVIDAD #2 referente guía; 3 las hormonas

Investigar casos de dopaje en algunos deportes y la alteración de la producción de las hormonas en el cuerpo. Hacer una reflexión ética sobre esa práctica y cómo afecta la salud del deportista.

busca cuáles son las hormonas que más necesitas en tu organismo y realiza una descripción de

actividades para favorecerlas y mantenerte saleable.

Realiza los trabajos de las guías que no realizaste y preguntale al profe sobre las actividades que te quedaron pendientes por hacer.