	INSTITUCIÓN EDUCATIVA JORGE ROBLEDO PLAN DE APOYO	CÓDIGO: ED-F-09	VERSIÓN: 1
		FECHA: 07-01-2014 Página 1 de 1	

ÁREA/ASIGNATURA: EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

GRADO: 9º GRUPOS: 9º1, 9º2, 9º3

DOCENTE: CARLOS FREDY GUISAO OCHOA

PERÍODO: 01

ESTUDIANTE: _____ GRUPO: _____

1. INDICADORES DE DESEMPEÑO A RECUPERAR:

Saber conocer: Identifica los diferentes juegos tradicionales y recreativos para el uso adecuado del tiempo libre.

Saber Hacer: Aporta en la construcción y cumplimiento de la norma en la realización de actividades recreativas, contribuyendo al uso adecuado del tiempo libre.

2. ACTIVIDADES:

¿Qué es la educación física?

Se considera a la educación física como parte fundamental del proceso educativo y de la formación didáctica de los seres humanos, en la que se combinan tanto las capacidades físicas como psicológicas del hombre, con el objetivo de fomentar un excelente estado de **salud y estimular el desarrollo de su cuerpo y de su mente**. Sin embargo, esta disciplina no es vista solo como un instrumento de gran utilidad para la educación de los jóvenes, sino que además se ha pensado en ella como una herramienta que puede aplicarse exitosamente con fines terapéuticos y recreativos, así como para fomentar la integración social y la competitividad entre los individuos.

La educación física corresponde a aquella actividad que involucra el uso del cuerpo humano para lograr el desempeño deportivo, la cual nos brinda conocimientos en cuanto al ejercicio físico, entre ellos sus ventajas y consecuencias. Uno de los mayores beneficios que ofrece la educación física es el que los niños puedan trabajar en el desarrollo de sus habilidades físicas motoras y no solo en sus capacidades intelectuales, lo que les permite ser partícipes de un desarrollo integral en el que su salud también se ve favorecida.

¿Lúdica recreación y tiempo libre que relación tienen?

El **tiempo libre** puede ser un espacio de creatividad que permita una relación más íntima con quienes nos rodean, un contacto más pausado con nuestro medio, una posibilidad de gozo personal o en compañía, una entrega altruista a nuestros intereses solidarios, un disfrute de nuestra soledad o aburrimiento e incluso un simple escape de las tensiones del tiempo productivo.

Se entiende por **recreación** a todas aquellas actividades y situaciones en las cuales esté puesta en marcha la diversión, como así también a través de ella la relajación y el entretenimiento. Son casi infinitas las posibilidades de recreación que existen hoy en día, especialmente porque cada persona puede descubrir y desarrollar intereses por distintas formas de recreación y divertimento. Es decir, no todos los individuos somos iguales ni disponemos de las mismas experiencias o intereses y entonces cada cual desarrollará una inclinación por tal o cual actividad recreativa; podrá haber coincidencias, aunque también puede suceder que lo que para alguien es una recreación para otro puede no serlo y viceversa.

Ha sido científicamente comprobado que aquellas personas que se ven inmersas en sus rutinas laborales y que no dedican espacios a **experiencias de recreación**, suelen sufrir por lo general mayores niveles de stress, angustia y/o ansiedad. Por tanto, la recreación sirve al ser humano no sólo para activar el cuerpo, sino también para **mantener en un sano equilibrio a la mente**. Por el contrario, llevar una vida sedentaria y orientada únicamente a cumplir con las obligaciones no hará

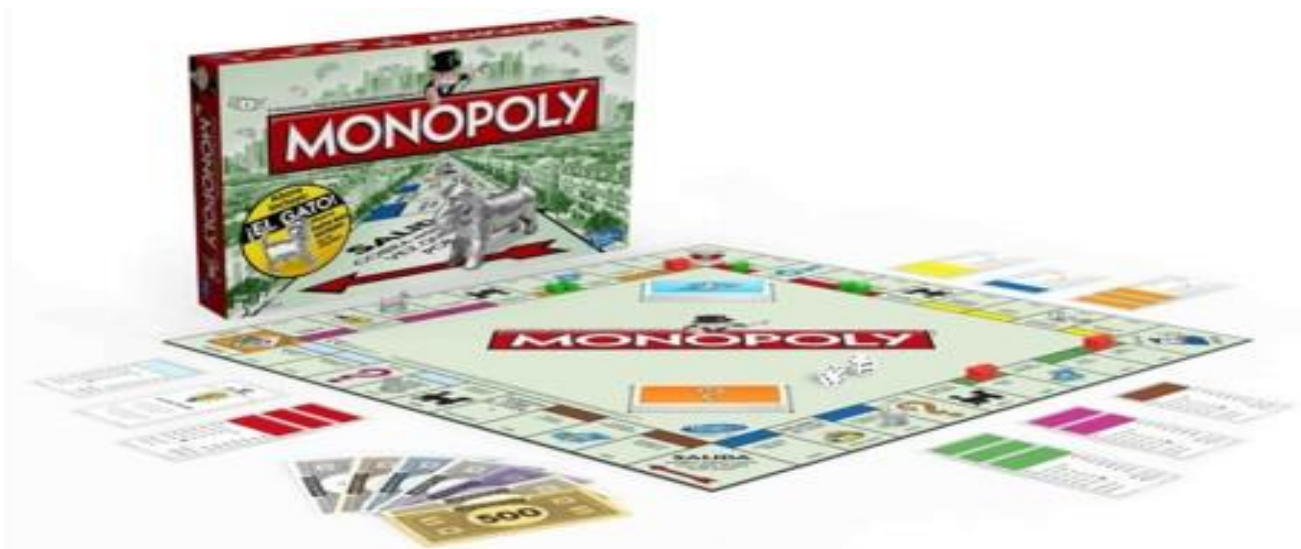
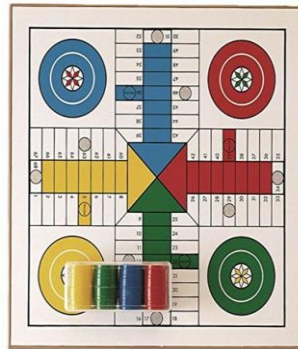
más que desequilibrar a la persona que lo padece y aumentar su cuadro de estrés.

A través del término Lúdico se refiere a todo aquello propio o relativo al juego, a la diversión, es decir, un juego de mesa, una salida con amigos a un parque de diversiones son todas actividades lúdicas.

Aunque en esta definición se relaciona lúdica con juego no son lo mismo, **establece una diferencia clara entre lúdica y juego; a través de un escrito no menos de una hoja** y con todo lo que realices envíala al correo que se te relaciona.

“no todo lo lúdico es juego y todo juego no es lúdico” interpreta y explica que quiere decir esto en el escrito que realizaras. <https://definicion.de/recreacion/>, <https://www.definicionabc.com/social/tiempo-libre.php>

Los juegos de mesa; son parte importante en la entretención de las familias como espacio integrador de sus miembros, he aquí algunos de ellos:



<https://www.youtube.com/watch?v=C6SnrhKIZkk>

<https://www.youtube.com/watch?v=C6SnrhKIZkk>



Momento de práctica:

Dadas las conceptualizaciones establece relaciones con otras actividades desde la educación física.

- ¿El juego puede ser tomado como deporte? Explica

-
- **¿La lúdica es parte de la educación física?: porque si o porque no se espera una respuesta con argumentos propios de 9º**
-
-

- **¿La Recreación tiene fines deportivos? ¿Será que jugando algo que me gusta como deporte me recreo?: explica en; no menos de una hoja tu respuesta con argumentos.**
-
-
-

- **El Tiempo libre no es para hacer lo que se me ocurra o ¿tiene que utilizarse en una actividad de placer, recreativa, deportiva?: ¿qué explicación puedes argumentar?**
-
-
-

Explica 3 de los juegos que reconoces en las imágenes, si puedes y tienes en casa, realiza un juego con los habitantes de casa, ejemplifica las normas que establecieron, como se triunfa en el juego que realizaste, debes escribir, grabar video, o realizar la forma de que el profe tenga la evidencia de como realizaste el juego, utiliza a que te sea más conveniente de demostrar.

¿Como puedes clasificar los juegos según su forma de jugar, según su intención y según su actividad? Realiza una clasificación de algunos juegos y explica por qué los clasificas así.

Recuerda que: los juegos tienen múltiples clasificaciones, solo te he mencionado como en esta guía que son forma, intención y actividad. Explica según esas tres maneras un juego por cada una.

Juega y diviértete es la manera más saludable de soportar altas cargas de trabajo y de liberar endorfinas como terapia emocional.

Significado de la sigla ATP :

ACTIVIDAD #2

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.

Otras hormonas intervienen cuando se realiza actividad física. Como ejemplos, dos hormonas: la adrenalina y la vasopresina.

- La **adrenalina** mejora la fuerza, la velocidad y la resistencia y puede hacerlo consciente o inconscientemente por la influencia del estrés o los deportes de competición. Cuando se libera la adrenalina al torrente sanguíneo, el corazón aumenta el ritmo y la fuerza de sus latidos. El resultado es un aumento de la presión arterial, la cual permite un aumento en el intercambio respiratorio, permitiendo que haya más oxígeno disponible para los músculos que están trabajando.
- La **vasopresina** es reconocida como la hormona reguladora de la **hidratación**. Regulan la sensación de orinar para evitar la deshidratación. Su producción depende del tiempo, nivel y tipo de ejercicios, además de las condiciones físicas, de salud, edad y género.

LAS EMOCIONES

El siguiente texto es una adaptación al artículo de la química de las emociones de : Milagros, Pérez Oliva mayo del 2005

¿Qué es exactamente una emoción? ¿Puede reducirse a una fórmula química? ¿Qué mecanismos se activan en el cerebro cuando sentimos amor, ira, miedo o tristeza? los especialistas, Ignacio Morgado, catedrático de Psicobiología de la Universidad Autónoma de Barcelona, y Antoni Bulbena, psiquiatra responsable del Instituto de Atención Psiquiátrica, explican, una emoción es, en primer lugar, una función fisiológica que dispara una serie de respuestas en el organismo. "Se estimula el nervio vago -cosquilleo en el estómago-, las glándulas suprarrenales liberan hormonas como la adrenalina o el cortisol, y la musculatura se tensa. Tiene una función protectora. Se estima que un estudiante comienza a liberar adrenalina 16 días antes de un examen. Durante la

prueba se produce un pico que le hace rendir más y cuando termina baja", explica Morgado.

Se sabe que en el amor adolescente, el amor impetuoso y romántico, intervienen sustancias como la feniletilamina, que segrega el cerebro y tiene efectos parecidos a una anfetamina, que hacen que este tipo de enamoramiento sea más emocional, y por tanto, más ciego. Hay una autora, Hellen Fisher, que sostiene que este amor dura unos 17 meses. El amor pausado de la madurez, en cambio, tiene más de sentimiento. En este amor, el cerebro libera endorfinas, unas sustancias parecidas a la morfina que generan bienestar. Estas sustancias producen sensación de relax, tienen un efecto analgésico y cierto poder adictivo, por eso cuando se rompe un amor de este tipo o muere la pareja, se le echa mucho de menos.

Las sustancias que crean adicción amorosa se encuentran en el chocolate, pero en cantidad insuficiente como para producir efectos.

"Cuando el cerebro se hace consciente del efecto de la emoción en el cuerpo, tenemos un sentimiento". Las emociones tienen como primera misión, proteger a la especie: cuando una persona que pasea por el bosque y ve algo que parece una serpiente, los ojos envían la información al tálamo, pero éste no tiene capacidad para discernir si es una serpiente o una rama. Para saberlo, ha de enviar la información a la corteza cerebral occipital. El tálamo no espera a obtener la respuesta. Simultáneamente da la orden a la amígdala para que ponga en marcha la respuesta emocional de huida. El cuerpo libera adrenalina, el paseante da un salto. Por si fuera una serpiente. Al cabo de una fracción de segundo, llega la respuesta de la corteza: no, no es una serpiente, es una rama. El cuerpo se relaja. "La respuesta emocional es tan rápida e impulsiva que ha salvado a mucha gente, pero también es la que hace responder con un puñetazo a algo que se percibe como una agresión", sostiene Morgado.

Hay también una patología de las emociones. Por ejemplo, en la depresión, los mecanismos bioquímicos que hacen que una sensación sea agradable, está inactivada. Las personas deprimidas tienen una dificultad para percibir como positiva o placentera una experiencia

Lo contrario de la depresión es la manía, que cursa con euforia, irritabilidad, ideas de grandeza, insomnio, conversación excesiva, pensamiento acelerado y mucha actividad sexual. Un maniaco se siente cargado de energía y lo puede hacer todo. Hay, además, una relación aún por explorar científicamente entre estas patologías. Es mucho lo que se puede decir de las emociones, pero todavía no se ha dicho la última palabra, queda claro que son el resultado de la liberación o no de hormonas en el torrente sanguíneo.

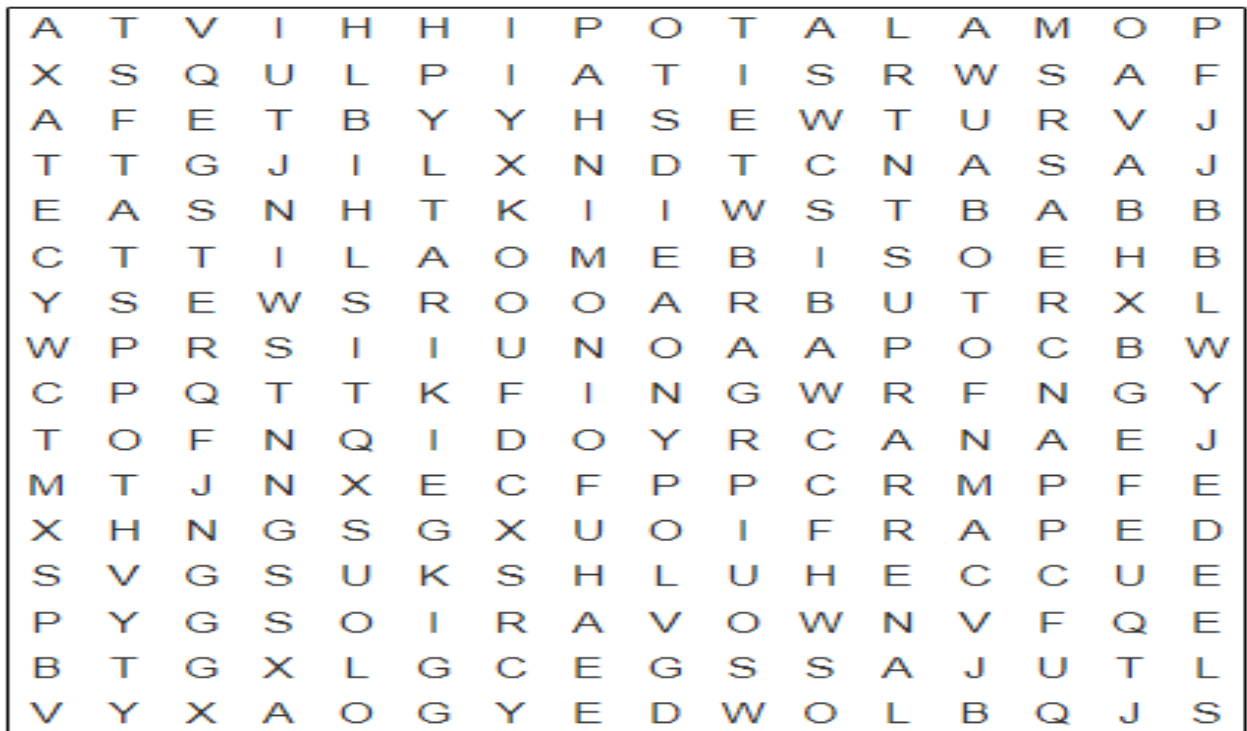
ACTIVIDAD # 3

- De acuerdo a esta lectura, debes sacar las hormonas que se mencionaron y escribir la emoción con la que se relacionan directamente en el texto.

ACTIVIDAD # 4

a. Subraya con color las glándulas endocrinas que consigas en la sopa de letras. Luego escribe una frase con cada una de ellas.

1. PARATIROIDES
2. SUPRARRENAL
3. HIPOTALAMO
4. TESTICULOS
5. TIROIDE
6. PANCREAS
7. OVARIOS
8. TIMO
9. HIPOFISIS



1. ORIENTACIONES PARA NECESIDADES EDUCATIVAS (NE).

Esta guía está diseñada tratando de que las actividades sean de fácil realización por todos los estudiantes. En caso que el estudiante con necesidades educativas especiales o acudiente tengan alguna inquietud, los docentes aquí participantes y la maestra de apoyo están atentos y dispuestos a apoyar este trabajo.

Además, si observas que presentas mucha dificultad en la realización de algún punto, se te sugiere no realizarlo

y discutir los inconvenientes y problemas con tú profesor, quien te ayudará o presentará otras alternativas.

Las Hormonas, las emociones y las actividades saludables para las mismas.

HORMONAS	EMOCIONES	ACTIVIDAD QUE LA FAVORECE
Cortisol	Estrés, cansancio, ansiedad	Deportes aeróbicos que la contrarresten, la risa combinada con aromáticas, chocolates, el banano y dormir 8 horas diarias.
Oxitocina	Bajas cantidades conllevan a la depresión y tristeza en cantidades adecuadas favorece la alegría, la amistad, la empatía, el cuidado por el otro el amor	Los abrazos, los besos, las expresiones de amor con nuestros seres queridos. La palabras de aliento, que nos animas y animan a otros, el pensamiento positivo, la meditación, hacer actividad física que nos guste, llorar y comer o tomar eso que nos encanta.
Melatonina	El placer de dormir y el buen descanso para evitar el envejecimiento	Existen alimentos que poseen precursores de la melatonina. Entre estos los más comunes son: la avena, las cerezas, el maíz, el vino tinto, los tomates, las patatas, las nueces, las ciruelas y el arroz.
Tiroideas	Favorece nuestra salud y estado de ánimo al cuidar nuestro metabolismo, es decir los procesos del organismo para conseguir energía, si tú metabolismo es lento te sentirás cansancio y afecta tú estado de ánimo, pero si es rápido favorece la actividad constante y la alegría por hacerlo, así como la actividad sexual y los ciclos del hombre y la mujer.	Alimentos con B12 y yodo, dormir 8 horas diarias y realizar 45 minutos de ejercicio diario.
Endorfinas	Existen más de 20 tipos y todas son placenteras. Reducen la percepción del dolor y actuar casi del mismo modo que la morfina y la codeína. Asimismo, permiten experimentar fabulosos estados de euforia y de bienestar,	Todas las actividades que sean positivas como el deporte, disfrutar de las amistades, de la comida, la risa entre otras, Pare ello pueden ver películas, series o videos que provoquen risa indefinida o jugar a las cosquillas en casa. De igual manera se puede escuchar la música favorita, bailar y cantar.
Adrenalina	Gracias a ella activamos nuestro instinto de supervivencia, nos motivamos para superarnos día a día, para disfrutar de nuestras relaciones, para ser productivos en el trabajo o el deporte... Ahora bien, un exceso de adrenalina en nuestro organismo, media en estados de ansiedad. Un déficit en los niveles de adrenalina cursa con depresión, baja motivación, desinterés, apatía, indecisión...	Actividades físicas extremas promueven la producción de esta hormona.

Para concluir, cabe decir que hay muchos más tipos de hormonas que median en nuestro estado de ánimo, tales como la progesterona, la testosterona o las catecolaminas. Sin embargo, las aquí reflejadas suelen ser las más comunes, las que más alteraciones suelen experimentar en nuestro organismo y las que sin duda deberíamos atender cuidando nuestros hábitos de vida.

ACTIVIDAD

Ahora reflexiona y busca cuáles son las hormonas que más necesitas en tú organismo y realiza una descripción de actividades para favorecerlas y mantenerte saludable