

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA EL LIMONAR “Educación popular con el corazón abierto a la comunidad” Medellín – Colombia TALLER DE REFUERZO				
	Nombres		Apellidos		
Grado	10°	Temas	Actividad física y la importancia que tiene para los seres humanos.... Hábitos y estilos de vida saludable		
Asignatura	Educación física	Periodo	1	Docente	Yuberth cabrera palacios

Indicaciones (Objetivo, descripción de la actividad, otros)

TALLER DE RECUPERACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

Leer cuidadosamente este documento que nos habla de la importancia que tiene la actividad física para los seres humanos y de los hábitos y estilos de vida saludable

El siguiente taller debe cumplir las siguientes recomendaciones

- Sustentar de manera oral

Cada uno es responsable de la salud de nuestro cuerpo. Existen muchas maneras de lograrlo y una de esas es: practicando alguna actividad física.

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD IMPORTANCIA:

- Incrementa la salud física.
- Mejora la salud mental.
- Previene la aparición de enfermedades.

TE DA BUEN ASPECTO:

- Tonifica todo tu cuerpo.
- Te hace verte mejor.
- Ayuda a combatir la celulitis.

SUS MÚSCULOS SON MÁS FUERTES.

- Corrige tu postura.
- Previene los dolores de articulaciones y de espalda.

LOS HUESOS SE FORTIFICAN.

- Reduce el riesgo de osteoporosis, es decir la descalcificación de los huesos.

Reduce el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer.

BAJA LOS NIVELES DE AZÚCAR Y GRASAS EN LA SANGRE.

- Te ayuda a bajar de peso.
- Reduce el riesgo de presión arterial alta y diabetes mellitus

AYUDA A PREVENIR ENFERMEDADES DEL CORAZÓN.

- Mejora la circulación sanguínea.
- Reduce los niveles de colesterol.

MEJORA LA CALIDAD DE VIDA EN GENERAL.

- Disminuye la tensión nerviosa y la depresión.
- Favorece el aprendizaje y la sensación de bienestar.
- Te que mejora el autoestima y te seguridad en ti misma.

El ejercicio físico y el deporte mejoran nuestra salud y calidad de vida, aportando una serie de beneficios a nivel físico, psíquico y socio afectivo

Es frecuente que la gente piense que hace suficiente ejercicio en el trabajo. Muchos piensan que son demasiado viejos para empezar, otros que su forma física ya es demasiado mala para intentar recuperarla. Obesidad, diabetes, o alguna discapacidad física, pueden ser las razones que desanimen al sujeto para comenzar a realizar actividad física. Pero en muchas ocasiones son simplemente la pereza, o las expectativas de fatiga y dolor las que impiden que ni siquiera llegue a intentarse.

En la actualidad parece existir evidencia suficiente que pruebe que aquellos que llevan una vida físicamente activa pueden obtener una larga lista de beneficios para su salud:

A nivel físico:

Elimina grasas y previene la obesidad.

Aumenta la resistencia ante el agotamiento.

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.

Regula el estreñimiento provocado por los malos hábitos como el sedentarismo.

Aumenta la capacidad vital.

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 participación e iniciativa.

Estimula el afán de trabajo en grupo.

Canaliza la agresividad.

Favorece el autocontrol.

Nos enseña a aceptar y superar las derrotas.

Nos enseña a asumir responsabilidades y a aceptar las normas.

Favorece y mejora la autoestima.

Mejora la imagen corporal

La realización regular y sistemática de una actividad física ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana. Hoy en día esta visión ha sido aceptada por muchos, sin embargo, a lo largo del tiempo, ha tenido sus períodos de auge y regresión.

En este trabajo se hace una revisión, de su evolución y los beneficios que de su práctica se obtienen.

Importancia de la actividad física del hombre en su medio desde la prehistoria hasta nuestros días.

La actividad física y la práctica deportiva en general, históricamente han sido vistas como un acontecimiento importante en la vida de los pueblos, con períodos de exaltación y regresión como ocurrió en la edad media.

En tiempos primitivos, el hombre debía sobrevivir en ambientes hostiles, donde imperaba la ley del más apto por lo cual debía desarrollarse y mantenerse en buen estado físico; con el correr de los tiempos esta necesidad de aptitud física fue perdiendo importancia y el ser humano se ha adaptado a prácticas, contrarias a su naturaleza, que le han conducido a mantenerse inactivo físicamente.

Posteriormente, la actividad física estuvo vinculada a las prácticas guerreras por las luchas de conquistas de territorios; en otros momentos, la actividad deportiva fue considerada como un privilegio del cual solo podía disfrutar la realeza y para el resto de las personas la actividad física se resumía a la actividad relacionada con sus actividades cotidianas. a finales del siglo xix, había quienes consideraban a los practicantes de deportes como desocupados, que interferían con el desarrollo de otras actividades, y es a partir de los años 1913 y 1919 cuando comienza a dársele cierta importancia al desarrollo del área psicomotora, con la incorporación de la educación física como asignatura al currículo escolar

Con el transcurrir de los años, se ha masificado la actividad física y la práctica de deportes con diversos fines: en lo individual, para el beneficio de la salud corporal y la estética, y en lo general, se ha extendido la práctica como espectáculo lucrativo impulsado por el avance tecnológico, los medios de comunicación y el marketing.

Tipos de actividad física:

Existen dos clases de ejercicio: isotónico e isométrico.

* El ejercicio isotónico implica la contracción de grupos musculares contra una resistencia baja a lo largo de un recorrido largo, como al correr, nadar o hacer gimnasia sueca. El ejercicio isotónico es más beneficioso para el sistema cardiovascular: aumenta la cantidad de sangre que bombea el corazón y favorece la proliferación de pequeños vasos que transportan el oxígeno a los músculos, todos estos cambios permiten una actividad física sostenida. Un ejemplo de este tipo de ejercicio es el aeróbic, sistema de ejercicio diseñado para mejorar las condiciones cardiovasculares. Un programa regular de aerobio puede mejorar la capacidad del organismo de absorber oxígeno con eficacia, lo que aumenta el vigor e incrementa la

Resistencia. Para lograr el máximo rendimiento, los ejercicios

Aeróbicos deben realizarse de tres a cinco veces por semana, en

Periodos de 15 minutos mínimos a la hora.

* El ejercicio isométrico los músculos se mueven contra una resistencia elevada a lo largo de un recorrido corto, como al empujar o tirar de un objeto inamovible. El ejercicio isométrico es mejor para desarrollar los músculos largos, aumenta el grosor de las fibras musculares y su capacidad de almacenar glucógeno, el combustible de las células musculares. Este tipo de

ejercicio tiene como finalidad el aumento de la fuerza muscular, un ejemplo de este es el trabajo realizado con las máquinas y el levantamiento de pesas.

Consecuencias de la inactividad física

La inactividad física, ese hábito de dejar de utilizar el cuerpo para satisfacer las demandas de su sistema de vida, es un comportamiento contrario a la naturaleza del hombre que trae como consecuencia que el cuerpo se debilite y se fatigue más rápido, aún en actividades de escritorio.

La falta de actividad física trae como consecuencia:

El aumento de peso corporal por un desbalance entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad, disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.

Enlentecimiento de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).

Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.

Tendencia a enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes, cáncer de colon.

Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc.

Beneficios de la actividad física

La práctica de la actividad en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud. En general, los efectos benéficos de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

Orgánicos: - aumento de la elasticidad y movilidad articular.

Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción.

Ganancia muscular la cual se traduce en aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (prevención de la obesidad y sus consecuencias).

Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).

A nivel cardíaco, se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.

a nivel pulmonar, se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación.

Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad óseo-mineral) con lo cual se previene la osteoporosis.

Mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares.

Prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, la osteoporosis, cáncer de colon, lumbalgias, etc.

Psicológicos y afectivos:

La actividad física regular al producir una mejoría en las funciones orgánicas, parece producir una sensación de bienestar psíquico y una actitud positiva ante la vida, lo cual a su vez repercute en forma positiva en el área somática. Al desarrollar un mejor dominio del cuerpo, una mayor seguridad y confianza en su desenvolvimiento ante las tareas cotidianas.

Se ha determinado que quienes practican en forma regular cualquier ejercicio o actividad física, tienen una mejor respuesta ante la depresión, angustia, miedo y decepciones, y por otro lado, se fortalecen ante el aburrimiento, tedio y cansancio.

El fortalecimiento de la imagen del propio cuerpo y el concepto personal fortalecen la voluntad en la persistencia de mejorar y le ofrece a la persona, una sensación de realización, independencia y control de su vida, a la vez que se estimula la perseverancia hacia el logro de fines.

La participación en actividades físicas y deportes, puede provocar emociones negativas como miedo, agresión, ira, y así mismo, puede proporcionar al participante las herramientas para hacerle frente, aprendiendo a controlar sus emociones.

El deporte es una forma de aprender a vivir, al enfrentarse a su parte negativa en forma cívica, en la lucha no solamente con los demás, sino consigo mismo, con nuestras apetencias, defectos y virtudes.

Sociales:

El deporte permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, el vigor, la fuerza, la energía fundamental para cumplir con su deber en el ámbito social en que se desenvuelven. En las competencias se produce un proceso de enseñanza-aprendizaje en equipo, de la necesidad de ayuda, del cumplimiento de las reglas y el respeto por el contrario, de la subordinación de los triunfos y galardones individuales por el buen nombre y el triunfo del equipo. Quien practica un deporte en forma organizada es una persona optimista, persistente en la lucha por el logro de sus metas, que muestra respeto mutuo, honradez y sentido de responsabilidad.

CONCLUSIONES

La actividad física, debe ser tomada como una práctica regular y sistemática en la vida de todas las personas, sin distinción de edad, sexo, condición social u ocupación, por el sinnúmero de beneficios para la salud orgánica, emocional y psíquica de las personas, ya que ofrece herramientas que le permiten al individuo afrontar la vida con una aptitud diferente, con mejor salud, fortaleciendo la diligencia y la perseverancia, con sentido de honradez, responsabilidad y del cumplimiento de las normas; en fin, permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, vigor, fuerza y energía fundamentales para cumplir con su deber en el grupo social al que pertenecen.

HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

los hábitos conforman, las costumbres, actitudes, formas de comportamientos, que asumen las personas ante situaciones concretas de la vida diaria, las cuales conllevan a formar y a consolidar pautas de conducción y aprendizajes que se mantienen en el tiempo y repercuten (favorable o desfavorablemente) en el estado de salud nutrición y el bienestar de las personas

HÁBITOS DE LA GENTE SALUDABLE

Debido al ritmo acelerado de nuestro estilo de vida, la infinidad propósitos que queremos cumplir para llevar una vida saludable es algo muy lejano.

Esto es algo que podemos cambiar de una forma sencilla, solo es cuestión de decidarnos importante seguir once pasos para poder llevar un estilo de vida más saludable para sentirnos mejor con nosotros mismos. Estas prácticas están pensadas para todos aquellos que buscan mejorar su estilo de vida, para quienes tengan las ganas y el deseo de desprenderse de esos vicios que perjudican la salud.

Para llegar a tener un estilo de vida saludable, a continuación presentamos estos sencillos hábitos debemos seguir:

ALIMENTACIÓN SANA Y BALANCEADA

Consume regularmente alimentos con baja densidad energética*, un bajo contenido de grasa animal y sales, además de procurar llevar una dieta balanceada (Si comes comida rápida procura ensaladas de preferentemente).

MANTENIMIENTO CORPORAL

Cuidar nuestra higiene personal (cepillarnos los dientes después de cada alimento, lavarnos las manos frecuentemente, etc.) es muy importante, recordemos que si no vemos bien nos sentimos bien.

ACTIVIDAD FÍSICA

Debemos fomentar la Actividad Física*, lo más recomendable es realizar al menos 30 minutos de actividad física 4 o 5 veces a la semana, lo ideal es ejercitarnos entre 1 hora - 1 hora y media durante 4 o 5 días a la semana, al hacer ejercicio mejoramos la oxigenación, la circulación y los músculos de nuestro cuerpo.

*Ojo, es importante mencionar que no es lo mismo la actividad física que hacer ejercicio. Mientras el ejercicio es un movimiento corporal programado, estructurado y repetitivo, la Actividad Física es cualquier movimiento corporal, desde sentarse, caminar, subir por las escaleras, etc.

DEJAR DE FUMAR

Procuremos dejar de fumar, y si fumamos intentar hacerlo en lugares abiertos y siempre lejos de mujeres embarazadas, niños y fumadores pasivos.

MODERAR EL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS.

Si consumimos bebidas alcohólicas fomentar un consumo responsable, que no represente un riesgo para nuestra salud.

NO A LA DROGAS.

Hay que evitar el consumo de drogas ilegales y reducir el de drogas médicas no prescrita.

SALUD SEXUAL.

Si llevamos una vida sexual activa, debemos hacerlo con responsabilidad, el conocimiento y el fomento de una cultura anticonceptiva bien informada son esenciales para tener una actividad sexual plena.

VIALIDAD SEGURA.

Aplica tanto para los transeúntes como los automovilistas; es importante cruzar a pie por los lugares indicados, hacer uso de puentes peatonales; al manejar debemos respetar todas las señales de tránsito.

PIENSA SALUDABLE.

Factores psicosociales como la familia, el trabajo o la escuela también son de vital importancia para poder desarrollarnos saludablemente, recordemos que nuestra salud no solo debe ser física; es primordial mantenernos en armonía por dentro.

NO AUTO MEDICARNOS

Es muy importante evitar auto medicarnos, cuando padezcamos de alguna enfermedad lo mejor siempre es acudir al doctor.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA EL LIMONAR “Educación popular con el corazón abierto a la comunidad” Medellín – Colombia TALLER DE REFUERZO				
	Nombres			Apellidos	
Grado	10°	Temas	Generalidades del voleibol y el baloncesto		
Asignatura	Educación física	Periodo	2	Docente	Yuberth Cabrera Palacios

Indicaciones (Objetivo, descripción de la actividad, otros)

El siguiente taller debe cumplir las siguientes recomendaciones

- Elaborarse de manera individual, en hojas de block, con las normas mínimas de un trabajo escrito
- Se debe resolver en su totalidad
- Sustentar de manera oral y escrita
- Realizar una actividad física práctica de alguno de los contenidos del taller

SOBRE DEPORTES

Cómo se juega el Voleibol

Explique cómo se realizan los golpes básicos del Voleibol (Antebrazos, dedos y saque por debajo).

Qué es dribling en Baloncesto

En qué consiste el doble ritmo en el Baloncesto

En qué consiste la camina en el Baloncesto

En qué consiste la dobla en el Baloncesto

En qué consiste la falta personal en el Baloncesto

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA EL LIMONAR “Educación popular con el corazón abierto a la comunidad” Medellín – Colombia TALLER DE REFUERZO				
	Nombres			Apellidos	
Grado	10°	Temas	Cualidades físicas básicas y generalidades de los mundiales		
Asignatura	Educación física	Periodo	3	Docente	Yuberth Cabrera Palacios

Indicaciones (Objetivo, descripción de la actividad, otros)

El siguiente taller debe cumplir las siguientes recomendaciones

- Elaborarse de manera individual, en hojas de block, con las normas mínimas de un trabajo escrito
- Se debe resolver en su totalidad
- Sustentar de manera oral y escrita
- Realizar una actividad física práctica de alguno de los contenidos del taller

Resuelva el siguiente taller de los temas tratados en el periodo y prepárelo para sustentación

Que es el futbol?

Que son los mundiales y cuál es la importancia que tiene para la sociedad a nivel económico, social y cultural?

Mencionar los futbolistas más destacados de este último mundial Brasil 2014 y hacer una pequeña reseña histórica de cada uno de ellos

¿Qué son Capacidades Físicas Básicas?

¿Cuáles son las Capacidades Físicas Básicas?

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA EL LIMONAR “Educación popular con el corazón abierto a la comunidad” Medellín – Colombia TALLER DE REFUERZO				
	Nombres		Apellidos		
Grado	10°	Temas	Capacidades físicas		
Asignatura	Educación física	Periodo	4	Docente	Yuberth cabrera palacios

Indicaciones (Objetivo, descripción de la actividad, otros)

El siguiente taller debe cumplir las siguientes recomendaciones

- Elaborarse de manera individual, en hojas de block , con las normas mínimas de un trabajo escrito
- Se debe resolver en su totalidad
- Sustentar de manera oral y escrita
- Realizar una actividad física practica de alguno de los contenidos del taller

Resuelva el siguiente taller de los temas tratados en el periodo y prepárelo para sustentación.

¿Qué son Capacidades Físicas Básicas?

¿Cuáles son las Capacidades Físicas Básicas?

Cuáles son los tipos de Resistencia ?y defínalos

Que son cualidades físicas?

Que es resistencia?

Que es resistencia aeróbica?

Que es resistencia anaeróbica?

Que es velocidad?

Que es fuerza?

Que es flexibilidad?

¿Qué es calentamiento y para qué sirve?