



TEMO7TE305



TEMO7EF305

INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
"INSTITUTO TÉCNICO"  
Santander de Quilichao, Cauca

LECTIVO 2021  
GUÍA DE APRENDIZAJE

<b>SEDE</b>	Rafael Tello	<b>PERIODO</b>	III		
<b>ESTU DIANTE</b>		<b>GRUPO</b>	5 A - B	<b>GUÍA No</b>	5
<b>ÁREA</b>	Educación Física	<b>JORNADA</b>	Mañana		
<b>DOCENTE</b>	Gloria Alicia Dorado	<b>FECHA</b>	30 DE AGOSTO		
<b>TIEMPO DE DESARROLLO</b>	30 DE AGOSTO AL 15 DE OCTUBRE		<b>DURACIÓN</b>	7 SEMANAS	

**METAS DE APRENDIZAJE**

Valora la importancia de la Ed física para su desarrollo.  
Comprende que el ejercicio y una buena alimentación hacen parte de un estilo de vida saludable.

**EJES TEMÁTICOS**

Efectos del ejercicio sobre diferentes órganos y sistemas:  
Efecto de la actividad física sobre la salud mental.

**CONCEPTOS BÁSICOS**



**EFFECTOS DEL EJERCICIO SOBRE DIFERENTES ORGANOS Y SISTEMAS.**

**Aparato locomotor:**

Por medio del ejercicio se produce un aumento del volumen y mejora de la capacidad contráctil de la musculatura. Al mismo tiempo se actúa contra las posibles actividades no bilaterales de la vida diaria, compensando, y favoreciendo la movilidad global. Todo ello da un mayor control postural y un mantenimiento de la flexibilidad.

El ejercicio moderado afecta a la calcificación de los huesos evitando procesos de osteoporosis.

Con la edad disminuye la velocidad de la contracción muscular y aparece la atrofia de las fibras que componen los músculos. Hay una pérdida progresiva de masa muscular.

El envejecimiento conlleva, en menor o mayor grado, una pérdida de la mineralización ósea (osteoporosis). Si bien existe una causa interna debido a la propia senescencia (envejecimiento de los tejidos), la alimentación incorrecta, aporte insuficiente de calcio y sobre todo la falta de ejercicio físico, acelerarán y empeorarán el proceso osteoporótico. Los huesos serán más frágiles y el riesgo de fractura mucho mayor.



TEMO7TE305

TEMO7EF305

**A nivel articular, los cambios degenerativos y la falta de uso supondrán limitaciones para la movilidad. Ello supondrá una progresiva anquilosis de difícil resolución.**

**Los beneficios que el ejercicio físico supone para el mejor control de la osteoporosis justificarán por sí solos, el inicio de un programa de actividades físicas. El tratamiento farmacológico de la osteoporosis es de eficacia dudosa si no va acompañado de un plan regular de actividad física. El ejercicio evita la temprana atrofia muscular, favorece la movilidad articular y evita la descalcificación ósea.**

- **Sistema nervioso: Incide positivamente sobre la coordinación, el estado de ánimo, el ritmo de vigilia y sueño, ayudando a prevenir depresiones y a superar situaciones estresantes.**

**Efecto de la actividad física sobre la salud mental: D.H.Harris plantea que al margen de la salud, hay otra serie de factores que llevan a una persona a la realización de ciertas actividades físicas. Al parecer según esta autora, la participación en actividades físicas tiene, a parte de la salud, otros motivos. Entre otros plantea los siguientes:**

**Carácter de juego del ejercicio: Ante la monotonía de la rutina, el juego ofrece un importante aspecto lúdico, de disfrute y goce personal que resulta altamente beneficioso para nosotros. Desde este aspecto lúdico y recreativo la pregunta hasta ahora respondida ¿Para qué es bueno el ejercicio? Se convertiría en ¿Qué es lo bueno del ejercicio?**

**Desde el actual concepto de salud, la experiencia proporcionada por la participación en un juego motor, coincidiría con aquellas actividades que mejoran y contribuyen a nuestro bienestar.**

**La educación somato psíquica: Las situaciones de nuestro alrededor nos afectan de tal manera que incluso llegamos a parecer ciertas perturbaciones en nuestro equilibrio personal. Ciertas situaciones del entorno y el hecho de cómo nos enfrentamos a ellas, pueden provocar reacciones de: hipertensión, asma....**

**Selye, considera que la actividad física puede contribuir como terapia, a la mejora o desaparición de estas enfermedades. (En la actualidad muchos médicos recomiendan a sus pacientes la práctica constante y moderada de ejercicio) Estos planteamientos nos llevan una vez más a posicionarnos en planteamientos que buscan la integración del cuerpo y la mente en la educación física.**

**La motivación y el éxito: Cratty afirma que los motivos determinan inicialmente la intensidad y el esfuerzo con el que participar de una actividad concreta.**

**La superación del fracaso:**

**El miedo al fracaso influye en la manera como el sujeto se aproxima a la actividad física. Como dijimos anteriormente está condicionado también por el entorno, su ambiente y cultura.**

**Placer y esfuerzo físico: Favorecer la participación en actividades físico deportivas, generar hábitos de vida activa, no sería planteable si el camino a recorrer no encierra la experiencia del gozo. Entusiasmar a nuestros alumnos/as de la participación y práctica no es compatible con la insatisfacción y el dolor.**



TEMO7TE305

TEMO7EF305

De aquí que la línea que debería imperar en educación física fuera la de la satisfacción y no la de los resultados.

**Control de la agresividad:**

Las causas del comportamiento agresivo, dejando a un lado aspectos de la genética, parecen estar muy condicionados por experiencias vividas en entornos culturales determinados. Dichas experiencias pueden verse más o menos reforzadas, de tal manera que el individuo convierte comportamientos agresivos en comportamientos eficaces.

El dilema es el siguiente en la actualidad: La violencia es fruto del deporte, o por el contrario es un problema social, y el deporte como fenómeno social y en algunos casos de masas, genera conductas violentas.

**La mejora de la imagen corporal. Obesidad.**

El tema de la obesidad y de la imagen corporal está muy condicionado a los cánones de belleza establecidos en cada cultura y sociedad. Estos cánones son variables, cambian pero normalmente, sean los que sean, conducen a la estandarización, a la necesidad de llegar a ellos, provocando en muchos casos enfermedades peligrosas.

De la imagen personal depende entre otras, la posibilidad de desenvolverse adecuadamente en un grupo, en una situación de conflicto...Muchas personas que deciden evitar su obesidad, entran en un círculo de régimen, dieta, ejercicio (Teniendo en cuenta que necesitan quemar muchas calorías, su esfuerzo debe ser mayor, pero si son sedentarios .....Esto genera conflictos y normalmente frustración), es un proceso muy lento y costoso.

La aceptación de la propia imagen está muy condicionada por los éxitos y satisfacciones personales vividos por los alumnos/as en edades tempranas, al participar en actividades físicas, con otros compañeros. El juicio negativo sobre cualquiera de ellas, por la acción realizada, se convierte en juicio sobre su cuerpo y posibilidades corporales, lo cual lleva a alejarse, con planteamientos negativos sobre el/ella mismo/a.

**EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE (INDICADORES DE DESEMPEÑO)**

Realiza las actividades propuestas en la guía.

**ACTIVIDADES**

<b>Actividad 1</b>	Realizar la lectura de la guía y elaborar un resumen del tema propuesto.
<b>Actividad 2</b>	Investigar cuales fueron las disciplinas con las que participaron nuestros deportistas en los pasados juegos olímpicos.
<b>Actividad 3</b>	Resolver las actividades de la página de evaluación.

**RECURSOS**

Guías, internet .

**CRITERIOS DE ENTREGA**

Esta guía se entregará debidamente marcada con las demás guías en el punto autorizado.

**EVALUACIÓN**

1. Resumen de la lectura.





TEMO7TE305

TEMO7EF305

RESUELVE LA SOPA DE LETRAS

# Juegos Olímpicos

Busca en la sopa de letras los siguientes deportes olímpicos



**Golf**



**Baloncesto**



**esgrima**



**hipica**

R	P	F	H	G	O	L	F	K	M	R	S	L	B	P
D	E	F	R	B	I	O	A	H	I	P	I	C	A	W
E	S	M	J	V	C	X	S	A	Q	U	C	N	L	J
Y	G	P	O	S	T	U	A	V	W	A	E	B	O	B
I	R	Y	Z	A	B	I	C	P	N	E	F	G	N	H
A	I	J	K	L	S	M	U	O	O	P	L	Q	C	R
P	M	S	T	A	U	N	I	W	X	Y	O	Z	E	A
S	A	B	N	C	G	C	E	E	F	N	B	G	S	H
E	I	M	J	L	A	H	L	M	N	A	T	O	T	P
R	I	S	K	T	A	U	V	X	Z	P	U	A	O	B
G	C	N	A	N	E	F	G	H	I	A	F	J	L	V
M	G	N	O	O	T	E	N	I	S	M	P	R	S	E
T	U	T	V	X	Y	A	B	D	C	I	E	F	H	L
G	A	H	C	I	C	L	I	S	M	O	J	L	M	A
P	N	O	P	R	T	H	N	D	S	N	I	K	L	Y



**gimnasia**



**Fútbol**



**vela**



**Tenis**



**ciclismo**



**natación**

3. Busca los deportes mencionados en la sopa de letras.



TEMO7TE305

TEMO7EF305

Z Z G L V S I K V L U W C Y S W V V F E  
 G N S A Q P X E O T J E P E S G R I M A  
 B I A D K V G O L F E C R I Q U E T V Q  
 R Z M T X G L Z E K S H F U T B O L M Y  
 J A V N A N Y C I L Q M O U R U O J C T  
 B T T N A C N Q B U U U M C V Z Y C I E  
 W E Q L G S I W O Y I L B V K G P O C N  
 Q N I R E E I O L H A Z A D B E C X L I  
 C I N S C T W A N J E Y L H W Y Y C I S  
 N S Z E B X I W X U V A O F X Z K K S D  
 G J L F J O P S B Q T R N M Q F I N M E  
 R S C S A F L I M Z S Z C R J J W T O M  
 F S H O C K E Y S O B R E H I E L O E E  
 P O L O A C U A T I C O S R U G B Y X S  
 T R I A T L O N O S Q L T K U L A Z L A  
 V H K V S R J T A E K W O N D O Z S R K

BALONCESTO  
 TRIATLON  
 GIMNASIA  
 TENIS  
 HOCKEY

HOCKEY SOBRE HIELO  
 ESQUI  
 ESGRIMA  
 ATLETISMO  
 CRIQUET

NATACION  
 RUGBY  
 GOLF  
 BEISBOL  
 POLO ACUATICO

CICLISMO  
 VOLEIBOL  
 TENIS DE MESA  
 FUTBOL  
 TAEKWONDO

### 5. Resolver

**EDUCA-RECURSOS**  
[www.imedayo.blogspot.com](http://www.imedayo.blogspot.com)

#### DEPORTES

Fíjate en los dibujos de los iconos y rodea con un círculo el deporte que representan:



ciclismo

golf

tenis

natación

esquí

culturismo

ciclismo

golf

tenis

natación

esquí

culturismo

ciclismo

golf

tenis

natación

esquí

culturismo

ciclismo

golf

tenis

natación

esquí

culturismo

ciclismo

golf

tenis

natación

esquí

culturismo

ciclismo

golf

tenis

natación

esquí

culturismo

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS (BIOGRAFÍA Y/O WEBGRAFÍA)

<https://deportesyeducacionfisica.com/depor/tema-5-la-salud-y-la-calidad-d-vida-habitos-y-estilos-de-vida-salud>