

TRABAJO INTEGRADOR 5º AÑO

Fecha de entrega: 09/12/20

Profesora: Ana G. Etcheverry

Contacto: profanaetcheverry@gmail.com

WhatsApp: (2241)681354

1º PARTE

1-Resistencia aeróbica y anaeróbica.

-Investiga y realiza un cuadro comparativo teniendo en cuenta lo siguiente:

	R. AERÓBICA	R. ANAERÓBICA
CARACTERÍSTICAS		
EJERCICIOS		
BENEFICIOS		

2-Beneficios de la actividad física para la salud

Cada vez vamos tomando más conciencia de la importancia de realizar alguna actividad física o deporte para gozar de una mejor calidad de vida. Realizarla sistemáticamente junto a un buen descanso y a una dieta saludable se convierte en un muy buen hábito y es un modo de aprovechar, de forma positiva, nuestro tiempo libre. Sabemos que los beneficios de la actividad física y de practicar deportes son múltiples.

a 🖨️ Teniendo en cuenta las capacidades motoras coordinativas (diferenciación, orientación, reacción, ritmo, equilibrio, cambio, acople) y condicionales (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) ¿Cuáles de ellas son necesarias para desenvolverte en tu deporte favorito? ¿Por qué?

b 🖨️ ¿Cuáles son los beneficios físicos y para la salud de nuestro organismo al realizar alguna actividad física o deporte sistemáticamente?

c 🖨️ ¿Cuáles son los beneficios, a nivel emocional y social, que nos brinda realizar actividad física o deporte sistemáticamente? ¿Cómo te sentís después de hacerlo?

3-Handball: aspectos reglamentarios y de organización.

A- ¿Cuáles son los aspectos generales del deporte?

B- ¿Cómo es el terreno de juego con sus áreas, líneas y arcos?

- C- ¿Cuál es la duración de un partido?
- D- ¿Cómo son los tiempos muertos?
- E- ¿Cómo y cuándo se realizan los cambios?
- F- ¿Cuáles son las sanciones?
- G- ¿Cuándo se cobra juego pasivo?

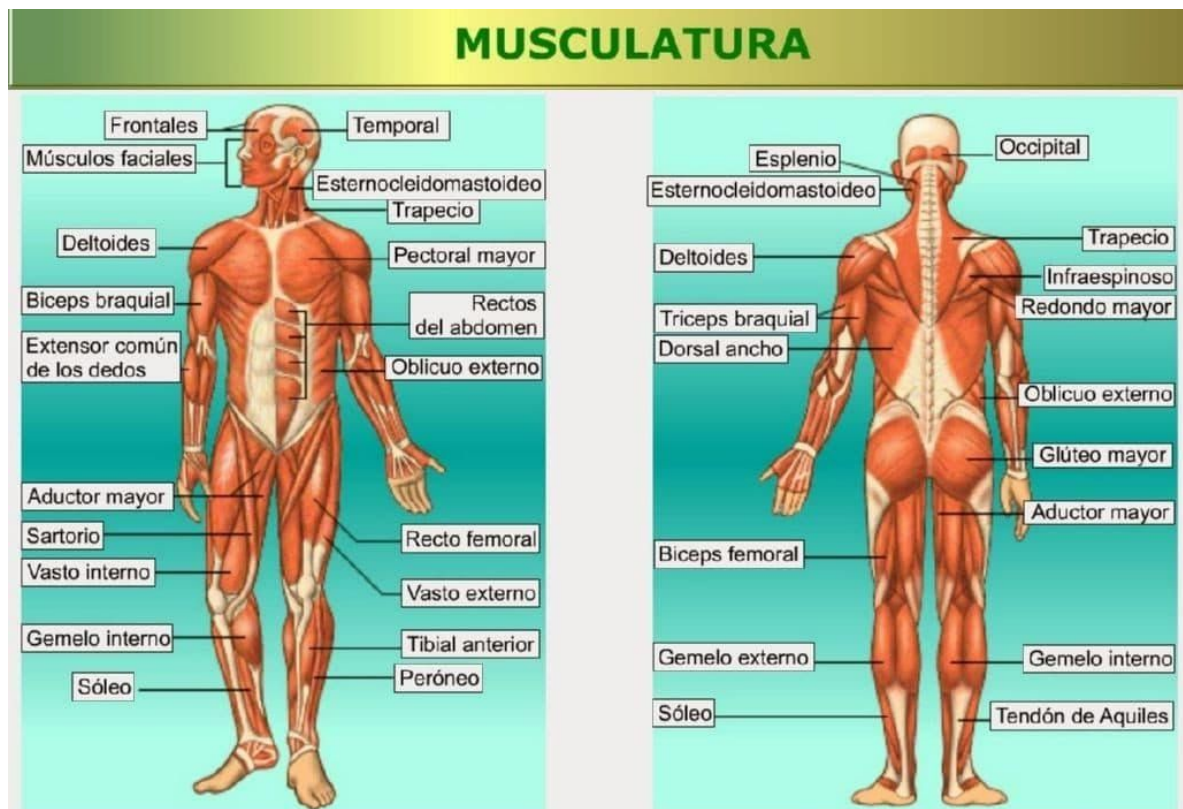
-Puedes utilizar el siguiente tutorial para responder las preguntas

<https://youtu.be/qIZRAnb1As8> o utilizar el reglamento del deporte.

4- Teniendo en cuenta lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS)...” sugiere realizar 30 minutos de actividad física al menos 5 días a la semana, ya sea en sesiones de 10 minutos o como nos resulte más cómodo; pero al menos alcanzar **150 minutos de movimiento físico por semana**” ...

Te propongo elegir una acción (ej. Caminar, bailar, trotar, saltar a la soga, bici, etc, también puedes combinarlas), lo que más te guste y puedas llevar a cabo para lograr sumar 150 minutos de movimiento en una semana. Has un registro del tiempo que realizas por día (ese tiempo será personal y cada uno lo manejará como más le convenga o le de resultado).

Luego marca o nombra los músculos que crees que utilizaste en la acción o acciones seleccionadas. Te dejo esta imagen de referencia.



2° PARTE

SISTEMAS ENERGETICOS

1- El cuerpo de todo ser humano precisa energía para vivir, y esa energía puede obtenerse de distintas maneras, según la actividad que se realice. La energía que necesitamos para mantener en funcionamiento nuestro organismo la conseguimos, por ejemplo, a través de la respiración, la digestión, la circulación sanguínea o la actividad del sistema nervioso.

Qué sucede cuando hacemos actividad física?

El objetivo de este experimento es que observen en sus propios cuerpos cómo disminuye la posibilidad de mantener la intensidad del ejercicio a lo largo del tiempo. Por este motivo es importante que siempre realicen el ejercicio a la máxima intensidad posible y presten atención al tiempo que transcurre en el reloj.

Deberán identificar dos momentos a lo largo de esta experiencia.

- **Primer momento:** el tiempo durante el que consideren que la velocidad o altura máxima con la que iniciaron la prueba ha disminuido. ¡Ojo! Puede que continúen realizando el ejercicio a gran velocidad, pero ya no será la misma que al principio.
- **Segundo momento:** luego del primer momento, deberán identificar el tiempo durante el que consideren que la velocidad con la que realizan el ejercicio (o la altura de sus saltos) ha disminuido significativamente.

Preparen el elemento para observar el tiempo e inicien el ejercicio a **máxima intensidad durante 2 minutos**. Recuerden siempre realizarlo a la máxima intensidad posible.

Luego, descansen y reflexionen sobre lo sucedido

El cuerpo conserva y provee energía para las distintas actividades que puede realizar. Por lo tanto, de acuerdo a la actividad que realicen, el cuerpo demandará mayor o menor cantidad de energía. Siguiendo sus experiencias, respondan los siguientes interrogantes:

- ¿El cuerpo podrá mantener una actividad que demande grandes cantidades de energía por mucho tiempo?
- A mayor intensidad de la actividad, ¿cómo será la demanda de energía de nuestro cuerpo?

2- Lee el siguiente texto y realiza un cuadro comparando los distintos sistemas energéticos

Sistema de fosfágenos	Sistema glucolítico	Sistema oxidativo

Al iniciar una actividad de máxima intensidad, el organismo utiliza la energía de las moléculas de ATP que se encuentran en las células y rápidamente la recupera a partir del **sistema de fosfágenos**. Simultáneamente, en este proceso, el organismo comienza a aumentar la utilización de los hidratos de carbono para la producción de ATP. De modo que, luego de los 8 o 10 segundos, cuando el **sistema de fosfágenos** se agota, el **sistema glucolítico** es el responsable de continuar produciendo ATP para brindar energía a los músculos.

Pero, ¿por qué se produce una disminución en la intensidad luego de los 10 segundos? El **sistema glucolítico** no puede brindarnos la misma cantidad de ATP por segundo que nos brinda **el sistema de fosfágenos**. Es por ello que hay una disminución de la energía disponible y, en consecuencia, una disminución de la intensidad del ejercicio. Un segundo momento sucede a partir de los 35 segundos de iniciado el ejercicio, pudiendo retrasarse de acuerdo con la condición física de la persona. El **sistema glucolítico** disminuye su producción de energía, como mencionamos anteriormente, a partir de los 35 segundos según la persona, dando paso a otro sistema energético llamado **sistema oxidativo**. La disminución de la intensidad del ejercicio que realizaron en este segundo momento se debe a que el **sistema glucolítico** tiene mayor capacidad de generar ATP por segundo que el nuevo **sistema oxidativo**. Ello produce una disminución de la energía disponible y obliga al organismo a disminuir su intensidad.

El cuerpo humano constantemente requiere energía para mantener sus funciones vitales, como la respiración, la digestión, la circulación sanguínea. A su vez, los movimientos que realizamos habitualmente durante el día requieren energía. Es por ello que **los tres sistemas**, en distintas medidas, proporcionan energía para nuestro cuerpo en todo momento.

Pero al iniciar una actividad de máxima intensidad, el organismo requerirá una enorme cantidad de energía que estimulará el incremento de producción de energía de los 3 sistemas energéticos. Durante los primeros 8 a 10 segundos, las células de los músculos utilizarán la energía de las moléculas de **ATP** que se encuentran disponibles en las células, y rápidamente las recuperarán a partir del **sistema de fosfágenos**.

Simultáneamente, junto con este proceso, el organismo aumenta la utilización de **hidratos de carbono** para la producción de **ATP** mediante el **sistema glucolítico**. Luego del agotamiento del **sistema de fosfágenos**, el **sistema glucolítico** será el responsable de continuar produciendo ATP para brindar energía a los músculos.

A su vez, el organismo, al percibir una gran necesidad de energía, incrementa la actividad del **sistema oxidativo** enviando **hidratos de carbono** y **grasas** a las células de los músculos, para la producción de ATP. Este sistema será el principal responsable de brindar energía durante todo el tiempo que se extienda el ejercicio. Si la actividad se extiende por más de una hora, existe la posibilidad de que el sistema también utilice **proteínas** para obtener ATP.

El **sistema de fosfágenos** tiene la capacidad de proporcionar grandes cantidades de energía en muy poco tiempo. A su vez, **el sistema glucolítico** tiene menor capacidad que el **sistema de fosfágenos**, pero mayor capacidad que el **sistema oxidativo**. El **sistema oxidativo** tiene menos capacidad que los otros dos, pero tiene la característica de poder brindar energía por largos períodos de tiempo. Tan es así que el **sistema oxidativo** es el mayor responsable de brindar la energía necesaria para nuestras actividades cotidianas y nuestras funciones vitales.

3° PARTE

1-Deportes y juegos alternativos

Los Juegos y Deportes Alternativos engloban a todas las actividades físicas que se refieren a modalidades lúdicas deportivas no habituales ni estandarizadas en nuestro entorno. El origen de los juegos alternativos se dio a partir de la dificultad de practicar los deportes “convencionales” que todos conocemos.

El concepto “alternativo” se relaciona con el contexto (espacio y tiempo), es decir, que responde al lugar y al tiempo en que se desarrolla. Es por ello que un deporte puede ser tradicional en un determinado país y alternativo en otros.

1. Te propongo que investigues y realices un breve listado sobre estos deportes. Una de las páginas que te puede servir es:
[Efedublog](#)
2. Selecciona 3 deportes alternativos que te gustaría practicar en las clases de Educación Física. ¿Qué elementos necesitas para jugar a los deportes seleccionados?

2- JUEGOS DEPORTIVOS DE CANCHA DIVIDIDA Y DE INVASIÓN

Los juegos de invasión son **juegos** deportivos en los **que** se oponen dos equipos en un terreno compartido con la finalidad de ganar puntos mediante el desplazamiento de un objeto –también defender la meta propia.

Los juegos de cancha dividida son aquellos que “se caracterizan porque los jugadores o bandos contrarios se sitúan frente a frente en espacios diferenciados y separados por una red (raya, cuerda o espacio muerto) con el objetivo de lanzar o golpear un móvil por encima de ésta, de forma que caiga o muera.

- 1- Nombra 3 ejemplos de juegos deportivos de invasión y 3 de cancha dividida.
- 2- Selecciona un ejemplo de cada uno y realiza un cuadro con sus diferencias y similitudes.
- 3- De los ejemplos que seleccionaste en el punto 2, qué le tendrías que modificar y cómo lo adaptarías para que el juego de invasión se convierta en juego de cancha dividida y viceversa.