

ES N°1 – TRABAJO INTEGRADOR PARA 3°A EDUCACIÓN FÍSICA



PROFESORA: SABRINA SULLER

FECHA: 30/11/2020

Plazo de entrega: miércoles 9 de diciembre

Se puede entregar por mail a sabrinassuller11@gmail.com o por WhatsApp al 2241 492403.

● PUNTO 1

- 1) Lee detenidamente las imágenes.
- 2) ¿Por qué el calentamiento o acondicionamiento previo se denomina así?
- 3) Detalla dos efectos beneficiosos de la práctica del calentamiento.

EJERCICIO FÍSICO, CALENTAMIENTO Y SALUD

Concepto de calentamiento

El ejercicio no produce mejoras significativas en la forma física ni beneficios en la salud si no se efectúa cierta intensidad. Sin embargo, el paso de reposo al ejercicio físico exige el ajuste de las funciones de los diferentes sistemas del organismo.

El calentamiento es una **actividad física previa a otra de mayor intensidad, que facilita la adaptación del organismo** a las exigencias que requiere el trabajo posterior

En él se incluyen diferentes actividades de preparación, con la finalidad de **alcanzar niveles físicos, fisiológicos y psicológicos óptimos**, para llevar a cabo el esfuerzo posterior en las mejores condiciones o lograr el máximo rendimiento.

OBJETIVOS

- *Comprender los aspectos básicos del Calentamiento.*
- *Practicar cómo debería ser un calentamiento general y específico.*

¿Sabías que?

-Algunas experiencias ponen de manifiesto la importancia del calentamiento. Por ejemplo: estira una goma varias veces seguidas ¿se estira mejor al principio o cuando ya llevas un rato?

-Intenta doblar lo máximo que puedas, sin que se rompan, unos cuantos espaguetis. De manera parecida responden los músculos y articulaciones cuando se les aplica una sobrecarga sin haber





El objetivo principal de la entrada en calor o calentamiento es preparar el cuerpo para la actividad física, para mejorar y optimizar el rendimiento y minimizar el riesgo de lesiones. La entrada en calor permite un gradual ascenso de la frecuencia cardíaca, que la temperatura de los músculos se eleve y que las articulaciones se lubriquen, permitiendo esto último realizar movimientos más amplios y prevenir el daño articular.

¿Sabías que?

- Aunque en los deportes de equipo se suele realizar el calentamiento en grupo siempre se debe dejar un tiempo para el trabajo individual.
- Los efectos de un calentamiento bien realizado duran hasta 6 horas.

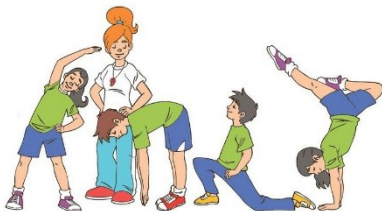
● PUNTO 2

CAPACIDADES CONDICIONALES

Las capacidades condicionales son aquellas cualidades físicas que determinan la condición física de las personas y que son mejorables con el entrenamiento. Se les llama condicionales porque el rendimiento físico de un individuo está determinado por ellas.



- 1) Escribe los nombres de las cuatro capacidades condicionales y busca un ejemplo de cada una.
- 2) ¿Por qué crees que es importante entrenarlas? ¿Qué beneficio se puede obtener?
- 3) De las cuatro capacidades condicionales, hay sólo una, que, a medida que pasa el tiempo y crecemos, se va perdiendo si no la ejercitamos. 😞😞😞
¿Cuál crees que es?
- 4) Indica debajo de cada imagen, a qué capacidad corresponde.



● PUNTO 3

ENTRENAMOS?!

La propuesta esta vez es ejercitarnos tomando conciencia de lo que hacemos. Por este motivo, vamos a registrar la actividad física y otros valores que luego verán reflejados en el cuadro que deberán completar.

Pasos a seguir:

- 1) Elegir qué actividad desarrollarán: CAMINATA, CICLISMO, RUNNING, PATINAJE, etc. Un día pueden hacer una, y otro día, otra, pero siempre aclaren cuál hicieron.
- 2) Completar cada día de entrenamiento todos los datos solicitados.
- 3) Si bien en la grilla aparecen todos los días de la semana, no es obligación que todos los días se ejerciten. Sí sería conveniente que lo hagan como mínimo tres veces por semana.
- 4) Recuerden que deben entrar en calor y elongar al final.
- 5) A continuación les dejo la Escala de Borg, se utiliza para clasificar el esfuerzo que implicó en ustedes la actividad física. En la grilla deberán poner el **número** que ustedes consideren represente el esfuerzo realizado.



NOMBRE:							
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ACTIVIDAD FÍSICA ELEGIDA							
CLIMA- TEMPERATURA							
HORA DE INICIO							
ENTRADA EN CALOR							
DISTANCIA RECORRIDA O DURACION							
HIDRATACION DURANTE EL ENTREN.							
ELONGACIÓN							
HORA DE FINALIZACIÓN							
ESCALA DE BORG							

● PUNTO 4

EL TURISMO AVENTURA Y LOS DEPORTES

Vamos a trabajar sobre algunos deportes que no son tan conocidos para muchos, ni se practican en las escuelas de nuestra zona. Son deportes apasionantes que en algunas zonas del país se llevan adelante de forma habitual.

Las provincias de Chubut, Río Negro y Neuquén tienen la virtud de contar con una geografía muy diversa, con un abanico de ambientes que permiten conocer y recorrer estos escenarios naturales a través del Turismo Activo.

Algunas de las actividades deportivas que se practican en esa zona son:

RAFTING



PESCA CON MOSCA



KAYAK



TREKKING



MOUNTAIN BIKE



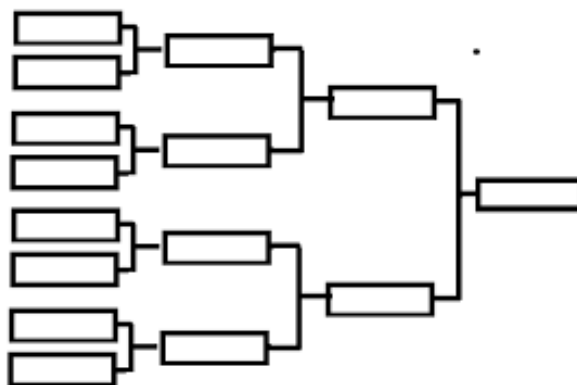
- 1) ¿Has practicado alguna de estas actividades deportivas?
- 2) Elige dos de estas prácticas deportivas e investiga qué equipo y/o materiales son necesarios para poder llevarlas a cabo.
- 3) Cuenta en qué consiste cada una de ellas dos.
- 4) ¿Qué grupo/s muscular/es crees que más trabajan en las actividades deportivas que elegiste? (Piernas, brazos, abdomen, espalda, etc)

● PUNTO 5

¿QUÉ ES UN FIXTURE Y PARA QUÉ SIRVE?

En el deporte, se utiliza la palabra Fixture para referirse al calendario de encuentros, partidos, sedes, días y horarios de competición en una disciplina deportiva determinada. Dicho término es utilizado para organizar en un cuadro o esquema cuál equipo competirá con cuál otro. Un fixture tiene alojado las fechas de los partidos de la copa o torneo y le permite a entrenadores y deportistas prepararse con antelación para enfrentar y sacar el mejor resultado ante el rival de turno. Ejemplo de ello se ve en el fútbol, donde el fixture permite regular las fuerzas deportivas de los jugadores de acuerdo a los rivales que enfrentará, y de igual forma, de los torneos en los que compiten, guardando o utilizando sus mejores elementos para contrincantes más difíciles.

Acá tienes un ejemplo de fixture para 8 equipos.



- 1) Elegí un deporte, 8 equipos, poné sus nombres en las casillas de la izquierda y simular un torneo.
- 2) Indicá los resultados de los partidos al costado de cada uno.
- 3) Cuántos partidos se juegan en total?
- 4) Mirando y analizando este fixture... qué pasa con el equipo que pierde un partido?
- 5) El equipo que llegue al último recuadro será el ganador 🏆

Este es un Fixture del Mundial de Fútbol Rusia 2018... qué ganas que llegue el próximo!!!

