

## **Trabajo Integrador**

**Materia:** Educación Física.

**Año:** AFTE

**Turno:** Tarde

**Profesor:** Cugnata Valeria

**Institución:** Escuela Secundaria N°1

### **“Actividad física en casa”**

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.OMS (ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD)

#### **Componentes de la Aptitud Física: Resistencia Aeróbica, Flexibilidad, Fuerza**

La idea de aptitud física se relaciona con la capacidad orgánica de una persona para la realización eficiente de una actividad que implica el uso del cuerpo. Quien dispone de una buena aptitud física logra desarrollar ejercicios de manera extendida en el tiempo sin experimentar síntomas de fatiga, y luego consigue recuperarse en un lapso breve.

Puede decirse que es necesario contar con una aptitud física básica para el desarrollo de ejercicios no competitivos, como caminar o trotar. Para el deporte profesional, en cambio, el atleta debe tener una aptitud física óptima ya que su cuerpo es sometido a un gran esfuerzo.

### **Componentes de la aptitud física**

#### **Resistencia cardiorrespiratoria**

Se trata de la capacidad del aparato circulatorio y los pulmones para brindar a los músculos que estamos ejercitando el oxígeno y los nutrientes que necesitan de forma eficaz. Es posible medir el consumo máximo de oxígeno, o sea la velocidad a la que los músculos lo usan, para evaluar la resistencia cardiorrespiratoria. Una de las pruebas útiles para determinar este valor se denomina esfuerzo progresivo.

#### **Aptitud musculoesquelética**

Es la capacidad para realizar un trabajo que tienen los sistemas muscular y esquelético. Los tres puntos fundamentales de este componente de la aptitud física son la resistencia ósea, la muscular y la fuerza.

## Peso y composición corporal

Estas dos propiedades del organismo se encuentran íntimamente ligadas: mientras que el peso nos habla de la masa o el tamaño del cuerpo, la composición relaciona esto con cantidades absolutas y relativas de tejido adiposo, hueso y músculo. Para modificarlos, se recomienda el entrenamiento de resistencia y el ejercicio aeróbico.

## Flexibilidad

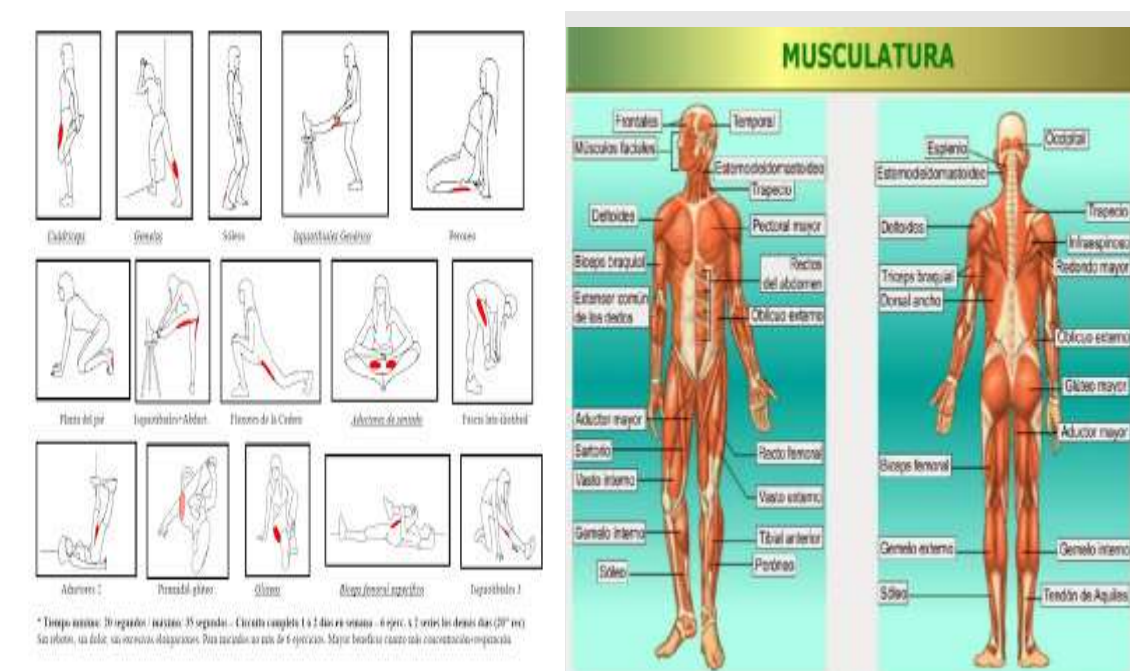
Es la capacidad de realizar movimientos articulatorios fluidos a lo largo de todo el rango posible. Algunos de los factores que la limitan son el tamaño y la fuerza de ciertos tejidos conectivos, como ser ligamentos y músculos, y la estructura ósea. Para aumentar estos componentes de la aptitud física es ideal realizar estiramientos a diario.

### ACTIVIDAD 1:

**A- ¿QUÉ COMPONENTE DE LA APTITUD FÍSICA TRABAJAMOS CON ESTOS EJERCICIOS?**

**B- AHORA SÍ TE PROPONGO PRACTICARLOS EN CASA**

**2 VECES POR SEMANA.**



**C- Identifiquemos ¿Cuáles son los músculos involucrados en dichos ejercicios?**

¿QUE COMPONENTE DE LA APTITUD FÍSICA TRABAJAMOS EN ESTA IMAGEN?



**Actividad N°2:** Te propongo en el patio de tu casa hacer una caminata o trote de 30 minutos dos veces por semana. Hacer un cuadro de registro que indique actividad, tiempo, capacidad trabajada, observaciones ¿Cómo me sentí? Día tras día.

**Consejito:** Puedes empezar caminando y luego de a poco comenzar con un trote suave hasta llegar a 30 minutos de actividad. Hacer el cuadro de registro igual que en el punto anterior.

**Actividad de registro punto 2:** LUEGO DEBES ENVIAR UN REGISTRO DE TU PRÁCTICA DONDE SE PUEDA VER DÍAS Y TIEMPO DE TU PRÁCTICA EN CASA PUEDES PRACTICAR MARTES Y JUEVES Y REGISTRAR EL TIEMPO QUE REALIZASTE EL EJERCICIO PROPUESTO.

### **La importancia de la actividad física en casa:**

Realizar actividad física de manera regular puede ser más benéfico de lo que creemos ya que no solo será una manera de quemar calorías y perder peso sino una forma de beneficiar a nuestro cuerpo en muchos sentidos, contribuyendo a la buena salud física y mental.

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal que exige un gasto de energía. Realizar una actividad física significa simplemente “moverse” y abarca el ejercicio pero también otras actividades como el juego, una forma activa de transporte, actividades recreativas entre otras, es una forma natural de combatir y reducir los síntomas de la ansiedad y la depresión, reduce la presión arterial y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes, así como algunos tipos de cáncer, en específico el de colon y mama, y es una manera de prevenir enfermedades musculares y la osteoporosis.

La actividad regular puede contribuir a un mejor control de peso e influir positivamente en la cantidad y calidad de lo que consumimos. Se ha visto que cuando se realiza actividad física de manera habitual se mejora notablemente la autoestima, lo cual se ha demostrado se asocia a una dieta más sana, en la que se toman mejores

decisiones alimentarias y se evita el consumo de alimentos con un alto contenido de grasas y azúcares. En pocas palabras, el ejercicio puede reducir los deseos de comer este tipo de alimentos poco sanos y ricos en calorías.

Incorporar a la vida cotidiana algunas actividades sencillas como caminar lo más posible, subir escaleras en lugar de utilizar el elevador, andar en bici, bailar o iniciar un programa de ejercicio nos hará sentirnos mejor y mejorará de forma notable nuestra salud.

En general se recomienda sesiones regulares de una intensidad moderada, como caminar con energía todos o casi todos los días por un mínimo de 30 minutos, sin duda ayudará a mejorar nuestro estado físico y mental.



### Actividad N°3:

Te presento el siguiente circuito donde se trabajan distintas capacidades físicas  
¿Identificar cual se trabajan en cada ejercicio?

**TE PROPONGO PRACTICARLO EN CASA 2 VECES POR SEMANA Y POR CADA EJERCICIO DESTINAMOS 30 SEG PARA REALIZARLO.**

**ENTREGA:**

### JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS

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

## Actividad N°4

Entonces, te pedimos que respondas por escrito en tu cuaderno:

1. Si todavía no practicaste ninguno; te proponemos que investigues y realices un breve listado de juegos alternativos. Una de las páginas que te puede servir es: [Efedublog](#)
2. Comentar con tus palabras ¿De qué se trata el juego o deporte alternativo que investigaste como lo podrías jugar en tu casa? (Regla- espacio- participantes)
3. ¿Qué elementos necesitas para jugar a los deportes seleccionados? ¿Podrías confeccionar alguno/s de esos elementos necesarios para jugar?

## Actividad N°5

- 1- **Miramos el video** <https://www.youtube.com/watch?v=8YUVHnTSXJw> analizamos ¿Cómo se juega al Vóley?
- 2- Dibujamos la cancha teniendo en cuenta las líneas que la delimitan y los distintos sectores de juego.
- 3- **¿Cómo se juega la pelota?**
- 4- **¿Cuántos jugadores juegan en la cancha?**
- 5- ¿Cuáles son sus posiciones y funciones en el juego? Ubicar a los jugadores en la cancha dibujada
- 6- ¿Cuál es la función del jugador que ocupa la posición 1 en la cancha
- 7- ¿Cuál es el objetivo del juego?
- 8- ¿Cómo se anota un punto?
- 9- ¿Cómo se gana el partido?
- 10- Explicar las faltas de posición y de rotación
- 11- ¿Cuándo se realiza la rotación en el juego?
- 12- ¿Cuántos toques por equipos pueden realizar?
- 13- ¿Cuántos toques puede efectuar un jugador con la pelota?

### Actividad Práctica:

¿Se animan a jugar en casa? teniendo en cuenta lo explicado buscamos materiales que haya en casa para armar la cancha podemos usar sogas, cable, pelota o un globo ¡A practicar! Espero sus videos.

