

### OBJETIVO:

Interpretar por medio de esta guía de trabajo los factores que contribuyen a la formación integral de cada uno de nuestros estudiantes y complementando lo visto hasta el momento en clase.

### CONTENIDOS:

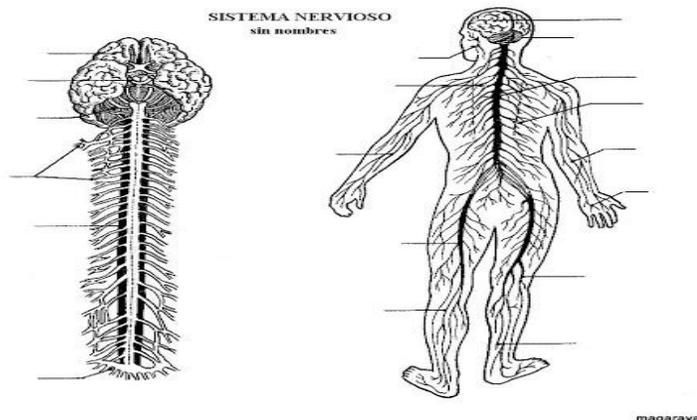
Atletismo y Habilidades Físicas

¿Por qué se determina que el atletismo es el deporte base y como las habilidades básicas son fundamentales para los diferentes deportes?

*"Las habilidades básicas con elementos y sin ellos son la fundamentación específica para poder tener una mejor conducta motriz de acuerdo a su edad cronológica, es el manejo que se le da a un elemento deportivo para superar rivales niveles de competencias, complementada con el atletismo que determina el desarrollo físico de cada uno de nosotros" <http://www.efdeportes.com>*

### ACTIVIDAD:

1. Elaborar una secuencia de calentamiento y estiramiento, como se realiza en clase, con el propósito de interiorizar los movimientos que se hacen y su participación de ellos para mejorar mi calidad de vida, la secuencia tendrá un orden y las rutinas de estiramiento serán de arriba-abajo; es decir, los primeros estiramientos serán los de la cabeza y por último los de los pies, la descripción será por medio de una gráfica o dibujo en donde llevará su respectiva explicación, de forma autónoma realizar las rutinas explicadas por usted con el propósito de hacer actividad física en su casa.
2. Determinar 5 ejemplos de deportes que utilicen las habilidades físicas para hacer efectivamente un ejercicio en Educación Física, **ejemplo** (Cuando en clase de Educación Física jugamos policías y ladrones los estudiantes para esquivar a sus rivales ponen en práctica todo lo anteriormente referenciado)
3. Describir un juego en donde se enfatice el trabajo en equipo, y como se puede poner en práctica el tema de las habilidades básicas, esta actividad se realizará con explicación del juego y sus reglas claras sumado a esto realizara un dibujo de la cancha que se utilizara para tal fin y como se desarrolla el juego.
4. El cuerpo humano para poder realizar los diferentes movimientos necesita de una serie de conexiones conectadas inteligentemente para poder realizar diferentes movimientos y ejercicios, a lo que hago referencia es al **sistema nervioso según la gráfica** consulta su funcionamiento al realizar actividad física.



5. Hacer un ejercicio de 15 minutos en su casa en donde tengamos la posibilidad de poner en práctica el tema de pulsaciones *"La frecuencia cardíaca es el número de veces que se contrae el corazón durante un minuto, latidos por minuto, para el correcto funcionamiento del organismo es necesario que el corazón actúe bombeando la sangre hacia todos los órganos, pero además lo que debe hacer a una determinada presión arterial y con una determinada frecuencia cardíaca, dada la importancia de este proceso, es normal que el corazón necesite en cada latido un consumo de energía muy importante)* teniendo como referencia lo anterior el estudiante tomara sus pulsaciones y llenara el cuadro con los rangos que arroje el ejercicio" tomado de: <http://www.efdeportes.com>
6. Durante un minuto el estudiante tomará su pulso en diferentes momentos, por dos días consecutivos, y los rangos quedarán consignados en el respectivo cuadro.

| <b>Actividad a realizar</b>                                  | <b>Primer día</b> | <b>Segundo día</b> |
|--|-------------------|--------------------|
| Pulso apenas se despierte                                    |                   |                    |
| Pulso viendo televisión                                      |                   |                    |
| Pulso haciendo actividad física la indicada anteriormente    |                   |                    |
| Pulso después de 5 minutos de haber realizado a la actividad |                   |                    |

### **NOTA**

Este trabajo se presentará en hojas blancas, con su respectiva presentación nombre, curso y asignatura.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

<http://www.efdeportes.com>

[https://www.google.com/search?q=sistema+nervioso+para+colorear&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=ffQU\\_KkbU6eStM%253A%252C5JqYJCKGtDfrDM%252C\\_&vet=1&usg=AI4\\_kS6jQRK2kryDa74hbFQJSnIWBdd5g&sa=X&ved=2ahUKEwjbn63zvJ\\_oAhWqct8KHQuZAqwQ9QEwBnoECAkQKA#imgrc=dvEwFWQWZodFdm](https://www.google.com/search?q=sistema+nervioso+para+colorear&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=ffQU_KkbU6eStM%253A%252C5JqYJCKGtDfrDM%252C_&vet=1&usg=AI4_kS6jQRK2kryDa74hbFQJSnIWBdd5g&sa=X&ved=2ahUKEwjbn63zvJ_oAhWqct8KHQuZAqwQ9QEwBnoECAkQKA#imgrc=dvEwFWQWZodFdm)

**¡ÁNIMO!**

**DOCENTE NELSON GONZÁLEZ---LIC. EDUCACIÓN FÍSICA**