

	<b>GIMNASIO SABIO CALDAS (IED)</b> <b>Nuestra escuela: una opción para la vida</b> <b>PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL</b>	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

<b>DOCENTE</b>	<b>Educación Física:</b> Mónica Agudelo, Nelson González, Andrey Garzón		<b>GRADO</b>	Cuarto
<b>ASIGNATURA</b>	Educación Física			
<b>Correo electrónico Contacto</b>	<a href="mailto:nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co">nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co</a> <a href="mailto:monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co">monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co</a> <a href="mailto:andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co">andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co</a>			
<b>Fecha de envío</b>	1 de Marzo del 2021	<b>Fecha de entrega</b>	5 de Marzo de 2021	
<b>Tiempo de ejecución de la actividad</b>	2 horas			
<b>TEMA</b>	<b>CAPACIDADES FÍSICAS</b> Velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad. <b>Importancia de adquirir hábitos deportivos.</b>			
<b>Contextualización</b>				
<b>Hábitos deportivos</b>				
<p>El siguiente artículo está basado en mi experiencia empírica como deportista y como Psicólogo, la importancia de los hábitos saludables en el deportista de alta competición que se proponen en este artículo contribuyen a que nos sintamos mucho mejor anímicamente. Con ellos lograremos <b>estados emocionales saludables y conductas positivas</b> para nuestro propio ritmo de vida.</p> <p>El deportista está sometido a constantes esfuerzos, sacrificios, sufrimiento, fracasos, frustraciones y (también) éxitos, que afronta entregando el 100% de su capacidad física y mental. Este nivel de rendimiento y exigencia produce un desgaste importante, y es causa de lesiones y/o fatigas mentales que pasan factura en el desarrollo de su etapa deportiva.</p> <p>Conseguir que, además de disfrutar de la competición, se adopten conductas y hábitos saludables, beneficiará al deportista tanto en su carrera deportiva con una mejora de su rendimiento, como, en general, con beneficios en su salud que repercutirán en cualquiera de las otras facetas de su vida. Si bien la práctica del deporte está asociada a una vida sana, esto no significa que todos los deportistas tengan hábitos saludables. Una intervención de carácter preventivo basada en conductas saludables ayuda a los deportistas a obtener un mejor rendimiento y desarrollo evolutivo. Potenciar habilidades individuales que ayuden a tener una vida saludable y mejor bienestar permitirán al deportista afrontar situaciones de desequilibrios psicológicos, personales, frustraciones deportivas, estados emocionales por malos resultados deportivos, estados anímicos provocados por la separación de su "núcleo de confort" (familia, barrio, etc.), o situaciones perjudiciales como el abandono escolar o la mala alimentación.</p> <p>Partimos de la base del significado que se le da al <b>estilo de vida saludable</b> y la relación con el deporte. La actividad física y el deporte son sinónimos de salud, porque, practicados regularmente, parecen correlacionarse con estilos de vida saludables (Balaguer y Castillo, 2001).</p>				

Se puede encontrar un largo listado de potenciales y beneficios en las personas que realizan actividades físico-deportivas, pero una práctica inadecuada puede provocar efectos negativos como es la adicción a la actividad o el síndrome de "*burnout*", entre otras consecuencias no deseadas.

### **Descripción de la actividad sugerida**

- 1-Calentamiento por medio de rutina de ejercicios aeróbicos, por tiempo de 15 minutos
- 2-Trabajo de velocidad por intervalos y secuencias, en donde se hará énfasis en la respiración, manejo de saltos consecutivos.
- 3-Rutina de recuperación, en medio de la actividad física.
- 4-Describir cinco hábitos deportivos, que puede ser parte de su vida.

### **Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)**

<https://www.federaciongrancanariadevela.com/la-importancia-de-los-habitos-saludables-en-el-deportista/>

### **Criterios de Evaluación**

Presentar la guía con una calidad de trabajo excelente, y realizar la secuencia de ejercicios planteados en la asesoría virtual