

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

DOCENTE	Educación Física: Mónica Agudelo, Nelson González, Andrey Garzón	GRADO	Séptimo
----------------	---	--------------	---------

ASIGNATURA	Educación Física
-------------------	------------------

Correo electrónico Contacto	nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co
------------------------------------	--

Fecha de envío	1 de Marzo del 2021	Fecha de entrega	5 de Marzo de 2021
-----------------------	---------------------	-------------------------	--------------------

Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas
--	---------

TEMA	CAPACIDADES FÍSICAS Velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad. Importancia de adquirir hábitos deportivos.
-------------	--

Contextualización

Existen diferentes factores determinantes en el crecimiento y desarrollo del individuo, uno de ellos viene determinado genéticamente, la herencia tiene influencia directa en aspectos como la velocidad de crecimiento, la madurez ósea, la estatura corporal, entre otros.

Otros factores exógenos o ambientales como la nutrición, el clima, las enfermedades o la actividad física también interaccionan y determinan el desarrollo y crecimiento final, de tal forma que si una persona posee un determinado potencial genético y sufre en su infancia malnutrición, enfermedades o falta de actividad física posiblemente no será capaz alcanzar ese nivel que le viene marcado genéticamente.

BENEFICIOS QUE APORTA EL EJERCICIO FÍSICO:

La práctica de la actividad física y el deporte en edades tempranas es de gran importancia para el buen desarrollo del niño, tanto en el aspecto físico como en el afectivo, social y cognoscitivo, ya que a través del movimiento y los juegos motores vivirá nuevas experiencias y estimulaciones en todos estos dominios.

La educación física de base y el deporte desarrollan capacidades como la percepción espacial, la percepción espacio-temporal, la coordinación ojo-muscular, la agilidad, el equilibrio y el dominio segmentario, se ponen en contacto con nuevos lenguajes como el corporal; a nivel social, el niño, aprenderá a desempeñar diferentes roles en el grupo, lo cual le formará socialmente, aprenderá a asumir ciertas responsabilidades, así como a comprender normas establecidas, experimentará situaciones de nuevos sentimientos, comprendiendo, asumiendo y superando los diferentes retos y sus posibles éxitos o fracasos, se puede decir que la actividad física ayuda a que el niño se forme psíquica y socialmente.

También son muy importantes los beneficios aportados a niveles físicos y psicomotor, a través del movimiento del cuerpo y de sus segmentos, así como del control y manipulación de objetos. Está admitido

que tiene efectos favorecedores en el proceso de crecimiento debido a que el ejercicio aporta factores estimuladores sobre el tejido óseo y muscular. Por el contrario, se ha observado que largos períodos de inactividad, como en el caso de astronautas o personas que por enfermedad o lesión han pasado por largos períodos de inactividad, tienen desequilibrios en la composición ósea y atrofas en los músculos. Las presiones a las que se someten los cartílagos debido a la gravedad, el peso corporal y las acciones musculares permiten un crecimiento óseo óptimo.

PRECAUCIONES:

Si esta actividad física supera los límites máximos permitidos, se utilizan posiciones y ejecuciones incorrectas o se realiza con cargas excesivas, podría tener efectos negativos, por ello es muy importante que el deporte infantil y la actividad física de base sean impartidos por técnicos, educadores, entrenadores, u otros, suficientemente formados y especializados que sean capaces de adaptar la actividad física, el deporte y los juegos a las necesidades y capacidades de cada edad y de cada individuo, evitando así caer en posibles errores que puedan interferir negativamente en el desarrollo y crecimiento del niño o causarle lesiones o malformaciones que posteriormente tendrán difícil corrección.

IMPORTANCIA DE NO SALTARSE COMIDAS: ADVERTENCIA

Con la finalidad de bajar de peso, las personas entre 20 y 40 años de edad realizan ayunos prolongados. La idea de que suspender algún alimento del día (desayuno, comida o cena) ayuda a disminuir el sobrepeso, es un mito. Saltarse alguna comida, no ayuda a reducir peso, por el contrario, provoca un aumento en el tejido adiposo.

Esto se debe a que el organismo utiliza la reserva de glucosa que tiene para que los órganos trabajen; se producen más células de grasa y, por tanto, se forma el tejido adiposo.

Saltarse alguna comida puede provocar disminución en el tejido muscular, falta de algún nutrimento, enfermedades como desnutrición, diabetes o hipertensión, y llegar a un síndrome metabólico (cuando se juntan diferentes enfermedades).

Las personas que deseen bajar de peso, deben acudir a especialistas en nutrición, para que les brinden la orientación adecuada, con la finalidad de llevar un estilo de vida saludable y así lograr su peso ideal.

El desayuno es el alimento más importante del día, porque es el primer proveedor de energía del cuerpo para que se puedan llevar a cabo las actividades. Si éste no se realiza, hay escasez de glucosa en el cerebro y falta de concentración en las tareas que se efectúan.

Comer diariamente 7 raciones de verduras, 5 de frutas, 3 de proteínas y pocas cantidades de grasas, ayudará al organismo a realizar sus funciones, tener buena digestión y lograr un estilo de vida saludable.

Practicar algún deporte por lo menos 30 minutos al día, así como beber por lo menos un litro y medio de agua, permitirá mejorar la condición física, elasticidad y llegar al peso ideal en menor tiempo sin arriesgar la salud.

Descripción de la actividad sugerida

Esta semana realizaremos ejercicios capacidades físicas de velocidad y destreza.

Material para utilizar: soga y cinta de enmascarar.

Actividad:

1. Calentamiento general.
2. Trote continuo por 15 minutos, con cambios de ritmo y manejo de respiración.
3. Rutina de saltos por espacio de 20 minutos

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://www.latribuna.cl/deportes/2016/05/11/la-importancia-del-ejercicio-fisico-en-el-crecimiento-y-desarrollo-de-un-nino.html>

Criterios de Evaluación

Desarrolla las rutinas de actividades físicas de forma consiente y con la mejor actitud de trabajo, y relaciona la actividad física con su diario vivir.