

	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

DOCENTES	Edu. Física: Hugo Andrey Garzón, Nelson González, Mónica Agudelo		GRADO	Séptimo
ASIGNATURA	Ed. física			
Correo electrónico de contacto		EDU. FISICA: correo: andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío	8 de junio del 2021		Fecha de entrega	11 de junio del 2021
Tiempo de ejecución de la actividad		2 horas		
TEMA	La tecnología y el deporte			
Contextualización				
La tecnología viene siendo desde hace ya bastantes años un actor fundamental en la vida de los seres humanos. Ha invadido prácticamente todos los ámbitos de nuestro día a día con el fin de facilitárnoslo casi todo. El deporte no es un campo que escapa a los constantes avances tecnológicos que cada día intentan perfeccionar nuestra forma de practicarlo. Tanto a nivel competiciones, como a nivel lúdico, la tecnología se ha ido utilizando en el deporte para mejorar muchos aspectos de este. Se busca mejorar cualidades adscritas al mismo como la precisión en el registro de marcas, el rendimiento del deportista, la recuperación de lesiones, los materiales deportivos, etc. Resultan más que llamativos los avances tecnológicos relacionados con el registro de marcas. Se pretende alcanzar la mayor exactitud posible, afinar a la milésima de segundo hasta tal punto que, podemos diferenciar perfectamente quién ha ganado una carrera de natación, aunque aparentemente hayan llegado tres nadadores al mismo tiempo. Se trata de que nada quede al azar y todo esté controlado lo máximo posible. Gran culpa de ello la tiene la tecnología. El famoso 'Ojo de Halcón', ya no solo nos ayuda a divisar el ganador de cualquier tipo de carrera, sino que también se ha adaptado al tenis para ver cuándo una pelota sale, o cuándo el balón entra por completo en la portería de fútbol. Precisamente la ropa es otro de los ámbitos deportivos que se han visto afectados muy positivamente por la tecnología en el deporte. Sin duda, la utilización de tejidos sintéticos ha sido uno de los mayores avances de la tecnología deportiva. Esto ha permitido crear prendas más ligeras, más adaptables, más transpirables, o incluso con control de humedad o de temperatura del atleta. Además, el uso de materiales resistentes, plásticos o geles especiales para la elaboración de calzado también ha permitido que los deportistas puedan optar a maximizar su rendimiento buscando la zapatilla que mejor se adapte. Y si hablamos del material deportivo, tampoco nos quedamos atrás. Desde los balones de fútbol hasta los volantes de bádminton, pasando por las tablas de surf, o incluso los bólidos de Fórmula 1. Todo es objeto de mejora, todo está en constante modificación en busca de una mayor eficacia en su utilización. Tanto se utiliza la tecnología para el deporte, que hemos pasado incluso a aplicarla al propio deportista. Conocidos son ya los entrenamientos con electroestimulación o la búsqueda de situaciones extremas (como con la utilización de las cámaras hiperbáricas) que permitan mejorar el rendimiento en el futuro. Tampoco se quedan fuera los suplementos para deportistas, que por la vía de la alimentación buscan el mismo objetivo. Se trata de aplicar la tecnología, en este caso, a la alimentación de los atletas para obtener mejores resultados. De igual forma, se aplican modificaciones en la forma de prevenir y tratar lesiones. Gracias a la nanotecnología y a la biotecnología se ha avanzado mucho sobre todo en el tratamiento de lesiones graves, las cuales hace algunos años podían significar el fin de la carrera deportiva del deportista. Como ejemplo reciente encontramos los avances en las técnicas de intervención de un ligamento lateral interno roto, ya no es necesario recurrir a injerto, sino que se utiliza el propio ligamento para regenerarlo, acelerando el proceso de recuperación del deportista. Además, cabe destacar dentro de esta temática la importancia de la tecnología en el deporte para personas discapacitadas. Materiales nuevos, diseños innovadores y, avances en ingeniería y cirugía han permitido que multitud de personas puedan disfrutar del deporte recreativo, y de que las listas de deportistas de élite con discapacidades aumenten considerablemente.				

Si atendemos, por otro lado, a la forma de disfrutar el deporte para personas no profesionales, se percibe un cambio sustancial. El desarrollo de aplicaciones para móviles que miden nuestro rendimiento nos planifica los entrenamientos e incluso nos controlan la dieta, es bastante habitual hoy día. Además, se han lanzado al mercado cámaras deportivas que nos permiten grabar nuestra experiencia en primera persona o pulseras que siguen nuestra actividad e incluso registran la calidad de nuestro sueño. Todo vale en la actualidad para que vivamos el deporte como nunca.

La tecnología ha conseguido inclusive que las personas que no practican deporte, se sientan parte de este. Nos referimos a las nuevas tecnologías de la información deportiva. Más canales específicos para deportes, utilización de nuevas plataformas y redes sociales para una mayor interacción con el espectador, más contenido audiovisual a la carta, etc. Los grandes grupos de comunicación son sabedores de la gran masa de audiencia que mueven los principales deportes de cada país, por ello, se sirven de la tecnología para ofrecer a sus espectadores más, más y más.

Pero no son solo los aficionados los beneficiados. Los propios clubes y entidades deportivas también se han visto agraciadas por los tremendos avances a nivel comunicativo. En un mundo globalizado como en el que vivimos, es más fácil, más rápido y eficaz llegar a más gente y darte a conocer.

Descripción de la actividad sugerida

1-Calentamiento de forma continua durante 10 minutos

2-Rutina de ejercicios de fortalecimiento de piernas, manejando ritmos adecuados de acuerdo a sus capacidades y trabajo de tren inferior.

Tijeras de piernas elevado 45 seg



Abdominales combinada 45 seg

Fortalecimiento de piernas 45 seg



Resistencia de pierna 45 seg



Sentadilla cada pierna 45 seg



Tijeras consecutivas 45 seg



3-Estiramientos de forma continua y combinada

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://www.bepusports.com/es/la-importancia-de-la-tecnologia-en-el-deporte/>

Imágenes tomadas de

<https://www.youtube.com/watch?v=dg5NFMrbqY>

<https://www.youtube.com/watch?v=A9erTMxoadA>

Criterios de Evaluación

Ejercicios físicos por medio de repeticiones, desarrollo de la actividad y enviar evidencias fotográficas.

