



Institución Educativa

JUAN PABLO I

La Llanada Nariño.

Modulo Educativo

Educación Física.



GRADO 6



ALCALDÍA MUNICIPAL
GRADO
LA LLANADA

NIT: 800.149.894-0

Comprometidos con la comunidad



**Colombia
aprende**
La red del conocimiento



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia



**Gobernación
de Nariño**
¡EN DEFENSA DE LO NUESTRO!

GUÍA DE TRABAJO PARA ENTREGA A ESTUDIANTES. RESPONDIENDO A CIRCULAR N°. 021- TRABAJA EN CASA SECTOR EDUCATIVO.

Ritmo y sesiones de entrenamiento

Crea movimientos rítmicos secuenciales prolongados.

Comprende la relación entre salud y actividad física y con ella realiza una propuesta rítmica y sesión de entrenamiento.

PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN

Partamos de tus ideas.

Realice los siguientes ejercicios: series 2, repeticiones 5



Si va a entrenar la pegada en microfútbol, llena el cuadro con un ejemplo.

Test	Calentamiento	Parte técnica	Relajación

Teniendo en cuenta la actividad anterior y con tus propias palabras responde
¿Qué es una sesión de entrenamiento?

Aprendamos algo nuevo.

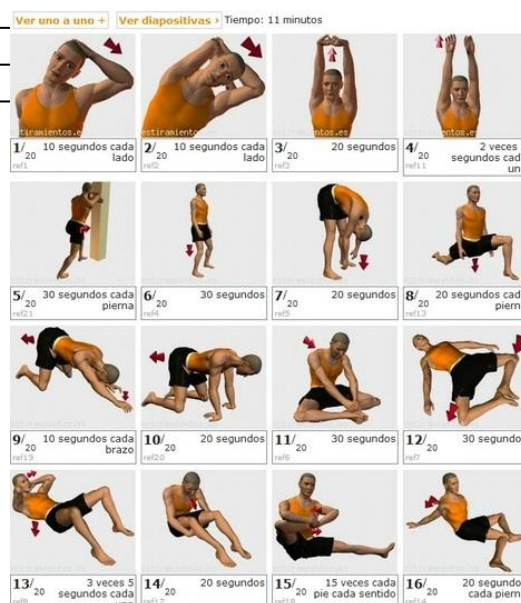
Observe el video o lea los textos.

Plantea y ejecuta una sesión de entrenamiento.

Movimientos coordinativos y rítmicos. (Aeróbicos)

<https://www.youtube.com/watch?v=ItOp1PWIG5g>

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



Planificación para sesión de entrenamiento.

Datos personales	Deporte o actividad	Objetivos	Fecha de test
Nombre Edad Estatura Peso			Test inicial Test final
Competencia o Para que se prepara.	Tempo de entreno	Capacidades	Sistema de entrenamiento
INTERCURSOS Salud Mantenerse activo	Todos los días Tres veces por semana 1 o 2 horas	Cada sesión todas las capacidades Cada día una capacidad	Tiempo 1 o 2 horas. kilómetros series y repeticiones
Actividades	Descripción de ejercicios con repeticiones y días de entrenamiento		
Calentamiento. Capacidades físicas Actividades para el deporte o su disciplina (drible, pase, remate, pasos coreografía) Estiramiento y relajación.			
Resultados en tiempo o distancia y FC	Descripción del test		
Test de inicio: Test final:			

Describa y dibuje las actividades de calentamiento, capacidades físicas, técnicas o tácticas del deporte, estiramiento y test.

LA COORDINACIÓN RÍTMICA

Es la realización de una serie de movimientos de distintos segmentos corporales siguiendo un compás o un tempo marcado. Entendemos por tempo la rapidez o lentitud con que se manifiesta, dentro del tiempo en su acepción más amplia, una secuencia rítmica o musical determinada. El objetivo de esta investigación es confirmar la hipótesis de que se puede mejorar esta coordinación, en mayor o menor medida, mediante sesiones de aeróbic. La metodología de esta investigación se realiza con un grupo de diez estudiantes cuya práctica deportiva habitual es el fútbol; comenzamos con una evaluación inicial que consistía en la observación de cinco pasos básicos en dos tempos rítmicos distintos (2x8 y 4x8); después los sujetos realizaron tres sesiones más de aeróbic y una cuarta, que sirvió como evaluación fin. Algunas de las conclusiones obtenidas son: mejora de la coordinación rítmica; mayor dificultad de ejecución en tempo rápido

de los pasos uve y lunge; el paso de la marcha en tempo lento es más difícil; ejecución incorrecta de los pasos al incluir los brazos.

Es la realización de una serie de movimientos de distintos segmentos corporales siguiendo un compás o un tempo marcado. Entendemos por tempo “ (...) la rapidez o lentitud con que se manifiesta, dentro del tiempo en su acepción más amplia, una secuencia rítmica o musical determinada.”(1) El objetivo de esta investigación es confirmar la hipótesis de que se puede mejorar esta coordinación, en mayor o menor medida, mediante sesiones de aeróbic, que incluyan cinco pasos básicos y simples en dos tempos rítmicos distintos: lento, de 2x8 y rápido, de 4x8.

Los pasos, elegidos al azar pero siempre con un mínimo nivel de dificultad motriz, han sido la marcha, el paso-toca (muy sencillos), el lunge, la uve (algo más complicados) y el jumping-jack.(4,8,9,10)

Pasos básicos

MARCHA: andar en el sitio elevando ligeramente las rodillas, acompañando los brazos como en el paso de carrera _ PASO-TOCA: denominado en inglés “step-touch”, consiste en dar un paso lateral en una dirección y acompañar con el otro pie, cambiando el izquierdo y el derecho _ UVE: como su nombre indica, se dan cuatro pasos, dos delante (dejando las piernas ligeramente separadas), y dos detrás, a volver a la posición inicial _ LOUNGES: consiste en sacar el pie lateral o atrás, flexionando ligeramente la rodilla, y tocar con la punta, volviendo al sitio rápidamente. Se alternan uno y otro _ JUMPING-JACK: el jumping no es más que un salto de piernas juntas y cerradas a piernas abiertas y separadas, deshaciéndolo a continuación. La evaluación de la coordinación rítmica a través de estos pasos elementales entraña dificultades propias de esta cualidad, como: · Nivel de experiencia motriz en estos gestos, para lo cual se ha elaborado una ficha de seguimiento (Tabla 2), en la que el alumno comenta su experiencia con el aeróbic. · Partes o regiones corporales implicadas en el movimiento, que es general todo el cuerpo, porque a los movimientos básicos de piernas les acompañan movimientos simples de brazos. · Velocidad de ejecución y/o cambios de ritmo en la ejecución. “ El ritmo en la música es el pulso fijo, básico y continuo o en otras palabras, el bit subyacente. Este se puede variar separando las cuentas, lo que origina más sonidos en la misma estructura Área de Recreación Deportiva 403 o alargar las cuentas y reducir los sonidos en el mismo tiempo de la estructura. Puedes enfatizar cuentas para crear diferentes acentos, alterar el tempo (bpm) o puedes, en la frase, variar las repeticiones en los sonidos parecidos o diferentes”(2) Un bit es la unidad fundamental del ritmo, el golpe de sonido que te marca el tempo. Con ocho bits, en el aeróbic, se forma una estructura básica o frase, y con cuatro de estas frases, tenemos una serie. Para la el proyecto que nos comprende, hemos escogido un tempo de 2x8, es decir, realizamos dos gestos motrices en 8 bits (tempo “lento” o “doble”) y un tempo de 4x8, cuatro gestos en 8 golpes, algo más rápido que el anterior (tempo “normal”). Todos los pasos se han realizado primero a ritmo lento, y luego al tempo normal (8,9,10). · Cambios de dirección y sentido, utilizados de forma simple y más bien escasa, para eliminar en todo lo posible los suplementos que pudieran entorpecer la correcta ejecución del movimiento al ritmo marcado por el modelo.

ERÓBICOS

¿Qué es el aerobio?

Es una combinación de ejercicios cardiovasculares realizados al son de la música. Las clases de aeróbic suelen consistir en el seguimiento de una serie de rutinas y pasos de baile que hacen que aumente la frecuencia de las pulsaciones cardíacas. Este deporte pone en movimiento continuo a todo el cuerpo; además **mejora la flexibilidad, la coordinación, la orientación y el ritmo**. Aunque muchas de las nuevas modalidades de ejercicio se basan en los movimientos aeróbicos, cada vez son más los gimnasios que están sustituyendo las clases de aerobio por otras modalidades de ejercicio cardiovascular más intenso, como body combat o el spinning.

Tipos de aeróbic

- **Circuit Aerobics:** Consiste en realizar circuitos de ejercicios cortos durante la clase con intervalos de descanso.
- **Aquagym:** Variante del aeróbic que se realiza generalmente en una piscina y que gracias a la resistencia opuesta por el agua, duplica los efectos del ejercicio.
- **Bodystyling:** Combina el ejercicio aeróbico con la tonificación muscular.
- **Intervall-Aerobics:** Programa de acondicionamiento físico coreografiado en intervalos que intercala ejercicios aeróbicos de baja, media y alta intensidad.
- **Box-Aerobics:** En esta modalidad se realizan ejercicios de defensa personal alternando con movimientos de baile.
- **Step-Aerobics:** Ejercicio aeróbico de alta intensidad en la que los pasos coreografiados se realizan sobre una plataforma, lo que incrementa la actividad cardiovascular.
- **Dance-Aerobics:** El monitor combina baile con aeróbic desarrollando coreografías al ritmo de música de distintas modalidades.
- **Aeróbic digital:** Se realiza sobre unas plataformas de baile y siguiendo las indicaciones de un programa informático.

Beneficios para la salud del ejercicio aeróbico

El ejercicio aeróbico reduce la grasa subcutánea y la localizada entre los músculos, aquella que se utiliza como combustible o fuente principal de energía.

- Adelgaza al **reducir la grasa corporal**, que se utiliza como principal fuente de energía.
- **Mejora la función cardiovascular** y la capacidad pulmonar.
- Influye positivamente en el estado de ánimo, **mejorando la autoestima**.
- Disminuye a medio plazo la presión sanguínea.
- **Baja los niveles de colesterol** total en la sangre, así como los de colesterol LDL o *colesterol malo* y de los triglicéridos, y aumenta el colesterol HDL, o *colesterol bueno*, reduciendo el riesgo de **infarto**.
- **Reduce los niveles de glucemia en los diabéticos**.
- Mejora la capacidad pulmonar, la circulación en general y el aprovechamiento del oxígeno.
- Reafirma los tejidos.
- Reduce la mortalidad cardiovascular.
- **Aumenta la reabsorción de calcio** por los huesos.
- Disminuye los niveles circulantes de adrenalina, la hormona del estrés y aumenta los niveles de endorfinas.

Ejercicio aeróbico vs ejercicio anaeróbico

Estos conceptos se refieren a la forma en que el organismo obtiene la energía. Si precisa oxígeno, se denomina aeróbico, si no lo necesita, anaeróbico. Mientras el ejercicio anaeróbico incluye actividades breves basadas en la fuerza, como el levantamiento de pesas o los *sprints*, el ejercicio aeróbico está centrado en las actividades de menor intensidad, pero realizadas durante un periodo de tiempo más largo con el objetivo de conseguir mayor resistencia. Las actividades aeróbicas más características son **correr**, andar, montar en bicicleta y nadar. A diferencia del ejercicio anaeróbico, el aeróbico no aumenta la masa muscular, sin embargo, incrementa la capacidad pulmonar y quema más grasas. Se recomienda combinar los dos tipos de ejercicio para un mejor resultado a largo plazo.

Calcular intensidad del ejercicio aeróbico

Para calcular el porcentaje de la intensidad que los especialistas recomiendan alcanzar se resta el máximo número de pulsaciones por minuto que se considera seguro que alcance un corazón sano (frecuencia máxima), 220 para hombres y 210 para mujeres, a la edad del sujeto. De acuerdo con este parámetro, se considera suave un ejercicio que va desde el 55 al 60 por ciento de la frecuencia máxima, moderado si está entre el 60 y el 70 por ciento y fuerte si se realiza entre el 75 y el 85 por ciento.

Consejos

Antes de empezar a practicar ejercicio aeróbico es necesario pasar un examen médico para evaluar las condiciones cardiovasculares y así saber qué tipo de ejercicio aeróbico es el más adecuado. Los ejercicios de menor intensidad, como el aeróbico, se recomiendan a aquellos con forma física peor, con sobrepeso importante o con alguna patología ósea, respiratoria o cardíaca.

Es bueno **empezar el ejercicio con un calentamiento** de unos 10 minutos y terminar con un periodo de enfriamiento y posterior estiramiento, con el fin de prevenir lesiones en los músculos. Es enormemente importante la hidratación constante durante la práctica deportiva.

Historia

Concebido originalmente en el año 1968 por Kenneth H. Cooper, médico de la Fuerza Aérea de Estados Unidos, como un nuevo tipo de ejercicio físico para entrenar el sistema cardiopulmonar. En los años 90 se popularizó enormemente.

En el año 1968, el doctor Kenneth H. Cooper introdujo un tipo de ejercicio físico para entrenar el corazón y los pulmones ; puso la primera piedra sobre el concepto de aeróbico en los Estados Unidos. Su libro *Aerobics* (Aeróbicos) condujo al entrenamiento gimnástico de los ejercicios aeróbicos. Las primeras prácticas de aeróbico están relacionadas con el ámbito militar, puesto que el doctor Kenneth H. Cooper era médico de la Fuerza Aérea de los Estados Unidos de América. Hasta principios de los años noventa el aeróbico no se convirtió en la popular actividad que es hoy en día.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales.

La nutrición es importante para todos. Combinada con la actividad física y un peso saludable, la buena alimentación es una forma excelente de ayudar a tu

cuerpo a mantenerse fuerte y saludable. Si tienes antecedentes de cáncer de mama o estás en tratamiento, la buena alimentación es especialmente importante para ti. Lo que comes puede influir en tu sistema inmunitario, tu estado de ánimo y tu nivel de energía.



ALIMENTOS QUE NECESITA EL CUERPO

PROTEÍNAS

Encargadas de apoyar a las células a cumplir su labor diaria para regular la función de los tejidos. También ayudan a producir nuevas células, reparar las viejas, crear hormonas y enzimas, así como mantener el buen funcionamiento del sistema inmune. Todas

tareas esenciales para la prevención del cáncer.

Deben estar presentes en todas tus comidas a través de los huevos, las carnes, rojas o blancas, los pescados y mariscos, también hay proteínas vegetales que provienen de los granos y los frutos secos.

CARBOHIDRATOS

Aportan energía que dota a las células, el cerebro y la sangre del combustible suficiente para funcionar correctamente. Sin carbohidratos, el cuerpo se siente débil, sin fuerza.

Puedes obtenerlos del pan, las pastas, el arroz, las frutas y verduras. Como los carbohidratos se convierten en glucosa, asegúrate de escoger los más saludables y descartar aquellos que tengan azúcares refinadas.

AGUA

Apoya en el transporte de nutrientes, en la circulación, la digestión, la eliminación de toxinas y regula la temperatura corporal, lo cual es vital para mantener saludable. Ocho vasos de agua al día mantienen a las enfermedades a distancia.

GRASAS

Son necesarias para la producción de células y hormonas, además de ayudar a las vitaminas a moverse por el cuerpo.

Su mala fama proviene de los excesos de concentración de grasa, ya que el cuerpo convierte el exceso de calorías en grasa. Sin embargo, un nivel saludable de grasa ayuda a absorber las vitaminas A, D, E y K, todas solubles en grasas.

Solo asegúrate de consumir las grasas “buenas” o monoinsaturadas, presentes en los frutos secos, la palta y pescados como el salmón o la caballa, en lugar de saturar tus niveles de colesterol o triglicéridos con frituras y comida procesada.

VITAMINAS - MINERALES

Las vitaminas son esenciales para el metabolismo del cuerpo, lo cual hace que participen en diferentes procesos, como los que permiten tener una buena visión, los huesos fuertes, el crecimiento del cabello.

Por su parte, los minerales ayudan a regular el funcionamiento adecuado de tejidos y sistemas. El potasio, por ejemplo, ayuda al funcionamiento de los músculos, mientras el calcio se encarga de huesos y dientes.

BreastCancer.org (2013). "Cómo el cuerpo obtiene los nutrientes de los alimentos". Recuperado de: http://www.breastcancer.org/es/consejos/nutricion/alimentacion_saludable/nutrientes

Sánchez-Castillo, Claudia et al (2002). "The importance of dietary carbohydrates". *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*. Vol. 52, No. 4.

Usemos lo que aprendemos. Teniendo en cuenta los videos o los textos respondemos las siguientes preguntas.

¿Qué es un test?

- Da un ejemplo de test y ejecútalo.

Test (capacidad)	Descripción	Repetición	Tiempo	Frecuencia cardia inicial	Frecuencia cardiaca final
		1 inicial			
		2 final			

Fortalezcamos nuestro aprendizaje.

Si quiere mejorar la nota, toda actividad se puede evidenciar con videos

Sesiones de entrenamiento

Plantea y llena el cuadro para una sesión de entrenamiento deportivo. (Parte final)

Ejecuta la sesión de entrenamiento y llena los datos de frecuencia cardiaca en cada sesión y test al final de las 3 semanas. Por 3 semanas, 3 veces por semana

Plantea ejercicio con la habilidad que tiene en algún deporte, o actividad física como danza o baile. Lo explica y dibuja.

Pone en práctica su habilidad y toma los datos de frecuencia cardiaca inicial, final y después de 5 minutos de descanso. Durante una semana

La coordinación rítmica y los aeróbicos.

- Define: coordinación rítmica, los pasos básicos y los dibuja,
- Resume y define los aeróbicos, historia,, sus beneficios y saca su frecuencia cardiaca máxima.
- Explica dibuja una rutina aeróbica para 30 minutos (calentamiento, rutina principal y estiramiento).
- Ejecuta la rutina aeróbica. Llena datos de frecuencia cardiaca.
- propone un ejercicio creativo de aeróbicos, lo dibuja, explica y lo ejecuta.
- Ejemplifica su dieta saludable en el desayuno, almuerzo y cena.

ACTIVIDADES NEE

Si quiere mejorar la nota, toda actividad se puede evidenciar con videos Sesiones de entrenamiento.

- Pone en práctica su habilidad deportiva por unos minutos durante un semana (correr, saltar, jugar, microfútbol, baloncesto, voleibol) y toma los datos de frecuencia cardiaca inicial, final y después de 5 minutos de descanso.
- Ejecuta y dibuja 2 ejercicios de velocidad, resistencia, flexibilidad y fuerza, con 20 repeticiones cada uno durante 3 semanas y llena datos de frecuencia cardiaca por día.
- 2 ejercicios de algún deporte por unos minutos durante un semana y llena los datos de frecuencia cardiaca por día.

La coordinación rítmica y los aeróbicos.

- Dibuja los pasos básicos de la coordinación rítmica,
- Resume los aeróbicos y saca su frecuencia cardiaca máxima.
- Ejecuta una rutina aeróbica para 10 minutos. Llena datos de frecuencia cardiaca.
- Ejemplifica tu dieta saludable. Al desayuno.