



República de Honduras
Secretaría de Educación

Cuaderno de Trabajo de Educación Física

Décimo Grado

Bachillerato en Ciencias y Humanidades BCH
Modalidad de Educación en Casa



Cuaderno de Trabajo de Educación Física, Décimo Grado, Bachillerato en Ciencias y Humanidades (BCH), de la modalidad de Educación en Casa, es propiedad de la Secretaría de Estado en el Despacho de Educación de Honduras, C.A. Elaborado por docentes especialistas del Instituto León Alvarado y del Centro Regional de Formación Permanente de la zona Centro Occidente del Departamento de Comayagua, con asesoría técnica del programa ALTERNATIVAS GOPA-GIZ.

PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA

Abg. Juan Orlando Hernández Alvarado

SECRETARIO DE ESTADO EN EL DESPACHO DE EDUCACIÓN

Ing. Arnaldo Bueso Hernández

SUBSECRETARIA DE ASUNTOS TÉCNICO PEDAGÓGICOS

PhD. Gloria Menjivar

DIRECTOR GENERAL DE CURRÍCULO Y EVALUACIÓN

MSc. José Luis Cabrera

DIRECTOR GENERAL DE MODALIDADES EDUCATIVAS

MSc. Ovilso Zuniga

SUBDIRECTORA GENERAL DE EDUCACIÓN EN CASA

MSc. Daysi Karina Maradiaga

DIRECTORA DEPARTAMENTAL DE EDUCACIÓN DE COMAYAGUA

MSc. Mirian Suyapa Ochoa

DIRECTOR REGIONAL PROGRAMA ALTERNATIVAS GIZ

MSc. Manuel Novoa

Autoría

Maria del Carmen Coello

Brenda Lizeth Guillen Soler

Asesoría técnica Programa ALTERNATIVAS GOPA/GIZ

Ing. Jorge H. Ramirez O.

PhD. Daysi Georgina Coello

Asesoría Técnica Secretaría de Educación

MsC. Daysi Karina Maradiaga

Lic. Jelen Sofía Mendoza

Lic. Dina Elizabeth Alonzo

Equipo de revisión y validación

Dirección General de Modalidades Educativas

Lic. Lesby Damary Vargas

Lic. Constantino Reyes

Lic. Wilman Alexis Rodriguez

Revisión Técnico Gráfico

Dirección General de Innovación

Tecnológica y Educativa / SE

Diseño y Diagramación

Ing. Jorge D. Morales Programa ALTERNATIVAS GOPA/GIZ

Eleazar Tomé Escobar / SDGEPIAH

©Secretaría de Educación

Parque Naciones Unidas Cristo del Picacho, Col. El Hatillo,
Tegucigalpa M.D.C., Honduras C.A.

www.se.gob.hn

Cuaderno de Trabajo de Educación Física Décimo Grado,
Bachillerato en Ciencias y Humanidades (BCH)

Modalidad de Educación en Casa.

Primera Edición 2020

DISTRIBUCIÓN GRATUITA-PROHIBIDA SU VENTA

Se prohíbe la reproducción total o parcial de este documento Cuaderno de Trabajo de Educación Física por cualquier medio, sin la autorización de la Secretaría de Educación de Honduras.



República de Honduras
Secretaría de Educación

Cuaderno de Trabajo de Educación Física

Décimo Grado

Bachillerato en Ciencias y Humanidades BCH
Modalidad de Educación en Casa



Con apoyo de



giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



ALTERNATIVAS



Secretaría de la Integración Social
Centroamericana
Por una Región SICA con inclusión, bienestar y equidad



SICA
Sistema de la Integración
Centroamericana

PRESENTACIÓN

La Secretaría de Estado en el Despacho de Educación, continúa sus esfuerzos para cumplir con su responsabilidad de ofrecer servicios educativos de calidad que constituyen un derecho humano. En este sentido, la **Subdirección General de Educación en Casa**, en cumplimiento a sus atribuciones descritas en la Ley Fundamental de Educación, impulsó el diseño de la Colección de Cuadernos de Trabajo de 11 espacios curriculares, con apoyo técnico y financiero del Programa Regional “Integración y reintegración de niños y jóvenes en riesgo de migración irregular en Centroamérica - ALTERNATIVAS”, implementado por GOPA-GIZ, por encargo del Ministerio Federal de Cooperación Económica y Desarrollo (BMZ) de Alemania.

Los Cuadernos de Trabajo son un producto del saber teórico y práctico de docentes especialistas del Instituto León Alvarado del Municipio de Comayagua, en coordinación con formadores del Centro Regional de Formación Permanente de la zona Centro-Occidente. El propósito es, apoyar el rol de los tutores, las prácticas de los docentes y facilitar el logro de los aprendizajes de los educandos del décimo grado del Bachillerato en Ciencias y Humanidades (BCH) de la Modalidad Educación en Casa.

Son complementarios a los libros de texto, utilizados en el programa radiofónico El Maestro en Casa, aprobado por la Secretaría de Educación y convenido con el Instituto Hondureño de Educación por Radio (IHER). Ambos insumos didácticos, están diseñados conforme a los logros de aprendizaje descritos en el Plan de Estudios del BCH. Los Cuadernos de Trabajo son un complemento, puesto que amplían y dinamizan la forma de aprender de los educandos, a través de ejercicios prácticos que promueven en primer lugar el estudio autónomo, la reflexión, el análisis y la adecuada respuesta a cada una de los retos de aprendizaje.

Ofrecen, además, espacios de aprendizaje para que los educandos durante el proceso autovaloren y aseguren por sí mismos, el logro de los aprendizajes esperados. De igual manera, los Cuadernos de Trabajo por su condición autoformativa, son de fácil comprensión para que los tutores puedan apoyar a los educandos a que ejerciten lo suficiente y cumplan con el desarrollo de las actividades propuestas. Se trata de que los docentes, al verificar el cumplimiento del desarrollo de las actividades propuestas, confirmen y certifiquen el logro de los aprendizajes de los educandos, conforme al plan de Estudios del Bachillerato en Ciencias y Humanidades.

Finalmente, con este recurso de apoyo a los aprendizajes de los educandos, se espera contribuir a que alcancen la madurez necesaria para seleccionar la carrera universitaria, conforme a su vocación, y así logren desempeñarse profesionalmente con éxito a lo largo de su vida y hagan contribuciones al desarrollo humano a nivel familiar, sociocultural y económico de nuestro país.

Secretaría de Estado en el Despacho de Educación

GENERALIDADES DE LOS CUADERNOS DE TRABAJO PARA EDUCANDOS DEL BACHILLERATO EN CIENCIAS Y HUMANIDADES DE LA MODALIDAD EDUCACIÓN EN CASA



La oferta académica que ofrece el sistema educativo de Honduras, incluye el Bachillerato en Ciencias y Humanidades (BCH), el cual pretende que el educando independientemente de la modalidad o forma de entrega en la cual participe, alcance la madurez necesaria para seleccionar la carrera conforme a su vocación y desempeñarse con éxito durante la realización de sus estudios universitarios.

Una de las modalidades que desarrolla el BCH es la de Educación en Casa, la cual ofrece servicios educativos de calidad, personalizados en el contexto del hogar y certificados en los centros educativos de la zona.

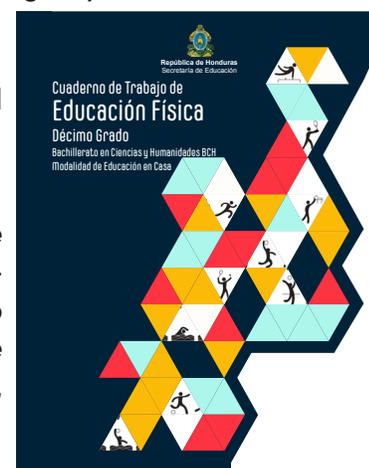
¿CUÁL ES EL PROPÓSITO DE LOS CUADERNOS DE TRABAJO DEL BCH PARA LA MODALIDAD DE EDUCACIÓN EN CASA?

El propósito de los Cuadernos de Trabajo del BCH-EC, es contribuir a que las y los educandos logren sus aprendizajes de manera práctica y efectiva. Asimismo, que las y los tutores puedan efectuar el acompañamiento a los educandos de manera precisa, para garantizar el desarrollo de las experiencias de aprendizaje propuestas, y que ejerciten lo suficiente, para asegurar el logro de los aprendizajes esperados.

En cuanto a las y los docentes, se espera que los Cuadernos de Trabajo sirvan de referencia para conocer las experiencias de aprendizaje que han desarrollado los educandos y que puedan verificar su calidad en los cuadernos de notas y en el Portafolio. Representan un insumo para otorgar la certificación de los aprendizajes de cada educando con impacto en su promoción de un grado al otro, hasta graduarse como Bachiller en Ciencias y Humanidades.

El propósito es también, continuar con el fortalecimiento del sistema de apoyo al desarrollo curricular de los procesos de enseñanza aprendizaje del décimo y undécimo grado del Bachillerato en Ciencias y Humanidades del Nivel de Educación Media.

¿QUÉ OTRAS CAPACIDADES SE DESARROLLAN CON LOS CUADERNOS DE TRABAJO DEL BCH PARA LA MODALIDAD DE EDUCACIÓN EN CASA?



CAPACIDADES	
<ul style="list-style-type: none">• Generar nuevos aprendizajes a partir de los saberes previos.• Crear relaciones con su entorno.• Reflexionar para la toma de decisiones.• Abstractar información del contexto.• Recoger nueva información desde la lectura.	<ul style="list-style-type: none">• Reconstruir la información.• Comprender y explicar su propia realidad.• Demostrar el aprendizaje en circunstancias reales.• Predecir un desenlace.• Concluir sobre hechos reales.

¿CÓMO ESTÁN ORGANIZADOS LOS CUADERNOS DE TRABAJO DEL BCH PARA LA MODALIDAD DE EDUCACIÓN EN CASA?

Los Cuadernos de Trabajo se inscriben en los logros de aprendizajes y contenidos del Plan de Estudio del BCH. Su organización, responde a una secuencia de experiencias de aprendizaje conectadas entre sí, agrupadas en fases o etapas propias del aprendizaje activo y participativo.

Se centran en las y los educandos del BCH de la Modalidad de Educación en Casa. A la vez, se caracterizan por los roles intransferibles que deben desempeñar las y los educandos, en diferentes momentos y con propósitos diversos. Su finalidad es presentar situaciones reales para que cada educando las desarrolle de manera autónoma en un clima centrado en el aprendizaje significativo.

La estructura y definición de cada una de sus partes es la siguiente:

- **NOMBRE DE LA UNIDAD O TEMA A DESARROLLAR.**

Se incluye el nombre de la Unidad o tema conforme al Plan de Estudios del BCH.

Instrucciones

En este apartado se invita a las y los educandos a participar de diferentes experiencias de aprendizaje a través del desarrollo de una serie de actividades propuestas en cada Cuaderno. Se incluye la competencia general de la unidad descrita en el plan de estudios del BCH. Al mismo tiempo, se destaca la importancia y necesidad de desarrollar esta competencia en la vida cotidiana.

Aprendizajes esperados

Corresponde a las competencias específicas nombradas como expectativas de logro en el Plan de estudios del BCH relacionadas con la unidad, pero de manera específica las que correspondan al contenido propuesto en el Cuaderno de Trabajo.

Explore sus aprendizajes previos

Tiene como propósitos despertar en las y los educandos, el interés o la necesidad de aprender los saberes que se pretenden enseñar, explorar las ideas, experiencia y conocimientos previos que tienen sobre el tema a desarrollar, los cuales, sirven de anclaje/base para el proceso de construcción de nuevos saberes.

Se enfatiza en que todas las personas tenemos conocimientos y todo aprendizaje nuevo, parte de esos conocimientos, habilidades, ideas, creencias, concepciones y emociones que se han obtenido a causa de experiencias vividas o aprendizajes obtenidos durante los años de estudio. En este momento las y los educandos, tienen la oportunidad de explorar, activar y reflexionar por sí mismos y a la vez demostrarse cuánto saben del tema que va a estudiar.

Construya sus nuevos aprendizajes

Tiene la finalidad de proponer a las y los educandos, nuevas experiencias de aprendizaje que vinculen sus conocimientos y experiencias previas, con nuevos saberes, y que, al vincularlos con situaciones problemáticas de contextos reales, cobren significado y den cumplimiento a los logros esperados.

En esta etapa se enfatiza que los seres humanos aprendemos algo nuevo todos los días y que tenemos derecho a rectificar. Es este momento las y los educandos tienen la oportunidad de reflexionar sobre lo que respondieron en el ejercicio anterior, para confirmar o corregir sus conocimientos habilidades, ideas, creencias y concepciones sobre el tema a desarrollar.

Se trata de que construya de manera autónoma y activa nuevos conceptos, actuales y mejores conocimientos con aplicación para la vida.

Aplique sus nuevos aprendizajes

El propósito es que los educandos desde su mismo ejercicio práctico confirmen la importancia de adquirir nuevos aprendizajes por su aplicación real en la vida diaria. Durante esta etapa los educandos con el desarrollo de diferentes actividades tienen la oportunidad de utilizar los nuevos aprendizajes logrados. Es el momento en el que el educando recapitula los aprendizajes logrados desde el inicio y los aplica en una situación de la vida diaria.

Consolide lo aprendido

Tiene el propósito de desarrollar otras actividades y acciones que amplíen y refuercen los aprendizajes propuestos ya que puede haber dificultad en la comprensión de alguno de ellos, por lo tanto, se trata de afianzar el saber nuevo.

Autovalore lo aprendido

La finalidad es integrar el conjunto de actividades realizadas por los educandos para confirmar si los saberes logrados son superiores a los que tenían al principio del desarrollo del Cuaderno de Trabajo. En este momento tiene la oportunidad de demostrarse a sí mismo, cuánto ha aprendido. Reflexiona individualmente sobre su desempeño o de regresar a algunas actividades del Cuaderno, de sus libros u otras fuentes para alcanzar el aprendizaje esperado.

¿QUÉ DEBE SABER EL EDUCANDO ACERCA DE LOS CUADERNOS DE TRABAJO DEL BCH PARA LA MODALIDAD DE EDUCACIÓN EN CASA?

- Son instrumentos de aprendizaje de uso frecuente.
- Son reusables, por tanto, el desarrollo de las actividades de aprendizaje debe hacerse en su cuaderno de notas.
- Apoyan el logro de sus aprendizajes.
- Son complementarios a los libros de texto del IHER.
- Sus contenidos están directamente relacionados con los libros y el Plan de Estudios del BCH.
- Contiene experiencias de aprendizaje organizadas en etapas y momentos.
- Son importantes para afianzar sus aprendizajes correspondientes a su año de estudio.
- Son autoformativos, ya que las instrucciones son claras y precisas para comprender por sí mismo el propósito de cada experiencia de aprendizaje.
- Le ofrecen la oportunidad de autovalorar el logro de sus aprendizajes durante el proceso.
- Son útiles para la autoretroalimentación, permitiéndose demostrar a sí mismo lo que sabe.
- Sirven de evidencia a sus tutores y docentes para demostrarles el logro de sus aprendizajes.
- Contribuyen con su formación integral, al desarrollar las actividades de aprendizaje de manera consciente de que usted es responsable directo de sus propios aprendizajes.
- Durante su uso se espera que practique valores de respeto, honestidad y solidaridad en el cuidado de los Cuadernos, para que puedan servir a otras generaciones de estudiantes.



¿QUÉ DEBEN SABER LOS TUTORES ACERCA DE LOS CUADERNOS DE TRABAJO DEL BCH PARA LA MODALIDAD DE EDUCACIÓN EN CASA?

- Cada educando cuenta con los Cuadernos de Trabajo de las diferentes áreas curriculares y campos de formación.
- Son reusables, por tanto, los educandos deben hacer los ejercicios en su cuaderno de notas.
- Representan una evidencia para consignar en el portafolio de cada educando, el desarrollo de las experiencias de aprendizaje relacionadas con los logros esperados.
- Forman parte del plan de trabajo de las y los educandos previsto por los docentes.
- Amplían y complementan la gama de ejercicios de los textos elaborados por el IHER.
- Fortalecen los aprendizajes de los educandos.
- Facilitan al tutor el acompañamiento a los educandos para asegurar el desarrollo de actividades específicas y verificar los resultados precisos para ofrecer la retroalimentación necesaria.
- Son una referencia para verificar el logro de los aprendizajes propuestos en el Plan de Estudios del BCH.

¿QUÉ DEBEN SABER LOS DOCENTES ACERCA DE LOS CUADERNOS DE TRABAJO DEL BCH PARA LA MODALIDAD DE EDUCACIÓN EN CASA?

- Son parte del plan de trabajo de los educandos que estudian en la Modalidad de Educación en Casa.
- Son complementarios a los textos del IHER, le dan un valor agregado en cuanto a que actualizan los ejercicios de los textos y amplían su sentido práctico.
- Los aprendizajes esperados y los contenidos están directamente relacionados con el Plan de Estudios del BCH.
- Contribuyen a la mejora de la calidad del servicio educativo de la Modalidad de Educación en Casa, por el apoyo que ofrecen para que el aprendizaje sea efectivo.
- Pretenden que el educando, resuelva y aprenda de manera autónoma y para la vida, ya que los ejercicios, textos y situaciones de análisis son parte de la realidad de los educandos.
- Se incentiva al educando a privilegiar el aprendizaje por encima de la calificación, sin menoscabo de que la calificación es un criterio de aprobación y promoción.
- Contribuyen a la formación integral, en correspondencia con el perfil de egreso descrito en el Plan de Estudios del BCH.
- Le facilitan al docente verificar en el portafolio, el cumplimiento de las asignaciones y la calidad de los resultados para ofrecer la retroalimentación necesaria.
- Son una referencia para verificar el logro de los aprendizajes propuestos fundamentalmente para acreditar el logro de las competencias descritas en el Plan de Estudios del BCH.

¿CUÁL ES EL ROL DE LOS TUTORES Y DOCENTES PARA LOGRAR UN MÁXIMO PROVECHO DE LOS CUADERNOS DE TRABAJO BCH PARA LA MODALIDAD DE EDUCACIÓN EN CASA?

El uso de los Cuadernos de Trabajo BCH, como estrategia metodológica de enseñanza y aprendizaje depende fundamentalmente del grado de comprensión e importancia que tutores y docentes les asignen durante su desarrollo. Se propone que las actividades a desarrollar por parte de ambos se agrupan en tres momentos:

1. Actividades previas al uso de los Cuadernos de Trabajo:

- Analice, con detenimiento y anticipación, cada Cuaderno para lograr la comprensión de los mismos.
- Lea con atención las intencionalidades de los Cuadernos, descrita en este apartado.
- Haga un resumen, de los temas estudiados el mes anterior, con énfasis en los relacionados a los saberes incluidos en el Cuaderno, para que la pueda utilizar como un instrumento de reforzamiento de aprendizajes.

2. Actividades durante el uso del Cuaderno de Trabajo:

- Explique las intencionalidades del Cuaderno.
- Describa los aprendizajes esperados.
- Estimule los conocimientos previos de las y los educandos.
- Explique cómo se desarrollarán las actividades, es decir, los períodos en los cuáles se realizará la actividad, formas de interacción y responsabilidades individuales.
- Brinde ayuda continua a las y los educandos, para contribuir a resolver sus dudas.

- Coordine, supervise y oriente oportunamente el desarrollo de las actividades.
- Propicie en todo momento el diálogo y la comunicación, el respeto, la confianza y la cordialidad.
- Provoque en las y los educandos, durante el proceso la práctica de actitudes deseables que hagan posible un desempeño honesto y efectivo.

3. Actividades de cierre y valoración de logros:

- Provoque en las y los educandos la reflexión con nuevas preguntas.
- Ayude a afianzar, profundizar, rectificar y ratificar el aprendizaje.
- Respalde los aportes y la creatividad.
- Facilite los aprendizajes con un acompañamiento concreto y breve, al aclarar y responder las preguntas de los educandos.
- Escuche las valoraciones que hace el educando respecto a su desempeño para los logros de sus aprendizajes.



CUADERNO DE TRABAJO DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA EDUCANDOS DEL BACHILLERATO EN CIENCIAS Y HUMANIDADES DE LA MODALIDAD EDUCACIÓN EN CASA

La educación es un factor clave para el desarrollo de las personas, y es fundamental para la concreción de las grandes finalidades de un país. Por tanto, su logro es una responsabilidad compartida entre sectores y actores, uno de ellos son los estudiantes.

El sistema educativo hondureño, como respuesta, contempla en su oferta educativa el Bachillerato en Ciencias y Humanidades (BCH) como un espacio de formación integral para las y los jóvenes que egresen del nivel de Educación Media para continuar estudios en el nivel de Educación Superior.

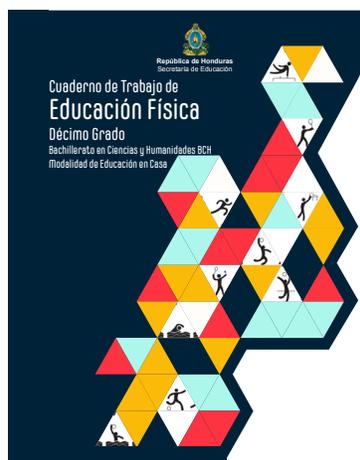
En este sentido, el plan de estudios del BCH, incluye diferentes bloques de formación, al igual que áreas curriculares con los respectivos campos del conocimiento en el orden científico, tecnológico y social, pertinentes a la continuación de los estudios universitarios.

En este compendio de saberes, se incluye el Área de Educación Física, el cual tiene el propósito de establecer en los educandos un equilibrio físico y mental, a través del ejercicio corporal como complemento a la actividad intelectual.

El Cuaderno de Trabajo de Educación Física, incluye experiencias de aprendizaje influyentes para desarrollar en los educandos, la capacidad para planificar y ejecutar actividades físicas, evitando riesgos que puedan dejar lesiones irreparables en su cuerpo para toda la vida. Se enfatiza con mucha claridad que el cuerpo es la fuente de desarrollo personal, profesional y ocupacional.

Se proporciona diferentes pruebas con las cuales el educando puede autovalorar el estado de salud del cuerpo, antes, durante y después de la actividad física para la salud y vitalidad del cuerpo. El fin primordial es que los educandos desde temprana edad, deban aprender a cuidarse cuando las posibilidades de desarrollo se encuentran al máximo.

“EL BIENESTAR MENTAL Y FÍSICO DEPENDE DE SU PROPIO ESFUERZO Y CUIDADO”



UNIDAD I ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA LA SALUD

Instrucciones

Estimados/as educandos.

A continuación, le invitamos a participar de diferentes experiencias de aprendizaje a través del desarrollo de una serie de actividades propuestas en este Cuaderno, con las que podrá desarrollar su capacidad para planificar y ejecutar actividades físicas, que contribuirán a su bienestar personal, en el entendido que su cuerpo es su compañero durante toda la vida y es la fuente de desarrollo personal, profesional y ocupacional. Ésta es la razón por la cual, se debe aprender a cuidarlo desde temprana edad, cuando las posibilidades de desarrollo se encuentran al máximo, evitando riesgos que puedan dejar lesiones irreparables para toda la vida. Siempre considere trabajar en su cuadernos de notas.

Aprendizajes esperados

1. Exponen y proponen con sus propios criterios la importancia del acondicionamiento físico en la salud física y mental tomando en cuenta las diferentes características, etapas, o situaciones del ser humano.
2. Construyen y llevan a la práctica un programa de acondicionamiento físico, tomando en cuenta los diferentes parámetros del movimiento, pruebas de medición de habilidades y capacidades motrices y las exigencias tanto individuales como del trabajo colectivo para un resultado efectivo y eficiente.

Explore sus aprendizajes previos

Todas las personas tenemos conocimientos y todo aprendizaje nuevo, parte de esos conocimientos, habilidades, ideas, creencias, concepciones y emociones que se han obtenido a causa de experiencias vividas o aprendizajes alcanzados durante los años de estudio. En este momento usted tiene la oportunidad de explorar, activar y reflexionar por sí mismo y a la vez demostrarse cuanto sabe del tema que va a estudiar.

Actividades a desarrollar:

1. Lea detenidamente el siguiente relato de un hecho suscitado en un instituto y que por su importancia y relación con la unidad a desarrollar se le expone.

Jóvenes

BAJO RIESGO DE SALUD

En la primera clase de Educación Física, el profesor llevó a cabo una evaluación sobre la capacidad que tiene cada estudiante para realizar ejercicio físico y encontró que la mayoría tiene sobre peso, se cansaban muy rápido, les faltaba fuerza y necesitaban mejorar la velocidad.

Él les Preguntó a los estudiantes qué hacían en su tiempo libre, las respuestas más frecuentes fueron: ver televisión, estar comunicado en diferentes redes y dormir. También les preguntó cuáles son los alimentos que más les gusta comprar en la cafetería: a la mayoría le gusta las tajadas de plátano frito con ensalada de repollo y con bebida gaseosa.

El profesor compartió que la obesidad a causa de malos hábitos alimenticios y el sedentarismo es uno de los problemas mundiales de salud en jóvenes, y que, para evitar problemas como la diabetes o problemas cardíacos es necesario cambiar esa conducta.

Cada uno reconoció en sus resultados de evaluación, que tenía que hacer varios cambios en su estilo de vida y que debían comprometerse a desarrollar un programa de ejercicios físicos, los estudiantes mostraron interés en conocer cómo hacerlo.

El profesor preguntó ¿Saben qué hacer antes, durante y después del ejercicio? ¿Saben cómo dosificar su esfuerzo? ¿Saben cómo ejecutar el calentamiento y relajación, según la intensidad del ejercicio realizado?

Roberto y Martha que presentan sobre peso, expresaron querer mejorar su estado físico, pero sabían muy poco de lo que les preguntaban, el profesor les solicitó que escribieran lo que sabían sobre cómo hacer ejercicio y que en el transcurso de las clases los acompañaría en los nuevos conocimientos y de manera conjunta elaborarían su Plan Personal.

2. A partir de la lectura del contenido del relato, conteste en su cuaderno de notas las siguientes preguntas:

- Analice ¿cuál es la situación problema en esa clase?
- ¿Por qué está sucediendo esa situación problema?
- ¿Qué puede suceder si los estudiantes no toman decisiones para cambiar esta realidad?
- ¿Cuáles son los comportamiento que deben cambiar los estudiantes de esa clase?

3. Responda lo que usted sabe o conoce ahora sobre las mismas preguntas que hizo el profesor en la clase al inicio:

- ¿Saben qué hacer antes, durante y después del ejercicio?
- ¿Saben cómo dosificar su esfuerzo?
- ¿Saben cómo ejecutar el calentamiento y relajación, según la intensidad del ejercicio realizado?
- ¿Usted cree que podría hacer su propio programa de mejoramiento de su condición física?

Construya sus nuevos aprendizajes

Los seres humanos aprendemos algo nuevo todos los días. En este momento tiene la oportunidad de reflexionar sobre lo que usted respondió en el ejercicio anterior, para confirmar o corregir sus conocimientos, habilidades, ideas, creencias y concepciones que tenía sobre el tema a desarrollar. Se trata de que construya de manera autónoma y activa nuevos conceptos, nuevos y mejores comportamientos que lo harán una persona con buenas prácticas para la vida.

Para saber si sus respuestas son apropiadas o no, es necesario que usted conozca algunos conceptos que le ayudarán a elaborar su programa personal para mejorar la condición física.

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA LA SALUD

El acondicionamiento físico es un proceso de ejercicios repetidos durante semanas y meses que induce cambios en la forma corporal y funcionales en el cuerpo humano. Cuando nos referimos a condición física enseguida pensamos en algo que oímos con alguna frecuencia “estar en forma”. Significa, que, podemos afrontar un trabajo físico en muy buena condición y con muchas posibilidades de éxito. La condición física incide de manera general en la salud y la calidad de vida.

La realización de una actividad física adecuada ayuda a los jóvenes a:

- 1** Desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano;
- 2** Desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano;
- 3** Aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos); mantener un peso corporal saludable.
- 4** Realizar tareas de la vida cotidiana sin cansarse demasiado e incluso sobrarán energías para disfrutar de su tiempo libre y para enfrentar imprevistos que surjan, ejemplo: una carrera inesperada para tomar el autobús.



“Tener buena o mala condición física... es una decisión personal.”

Si su condición física es buena

- Se cansa menos.
- Tiene menos enfermedades
- Tiene menos lesiones
- Se recupera mejor después de un esfuerzo.
- Se concentra mejor en sus actividades cotidianas

Si su condición física es mala

- Se cansa rápidamente al hacer ejercicio.
- Enferma con mayor facilidad.
- Tiene más posibilidades de lesiones.
- Le costará más recuperarse después de un esfuerzo.
- Le cuesta más concentrarse.

Requerimientos mínimos para alcanzar una buena condición física.

- 1 Mejorar sus capacidades físicas y motrices: resistencia, flexibilidad, fuerza, velocidad, coordinación, agilidad y equilibrio.
- 2 Llevar una dieta balanceada.
- 3 Descansar lo suficiente.
- 4 No consumir tabaco.
- 5 Cuide su higiene.
- 6 Evite el estrés.

Se trata de capacidades físicas básicas que nos van a permitir realizar cualquier tipo de actividad física como: desplazarnos rápidamente, soportar esfuerzos durante un cierto tiempo, transportar objetos, adoptar diferentes posturas con nuestro cuerpo, etc. Nos referimos a la capacidad de fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad y coordinación. Cada una de estas capacidades debe estar compensada con la otra.

¿Que son las capacidades Físicas y Motrices?

Resistencia

Es la capacidad de realizar un esfuerzo físico por más tiempo retardando la fatiga.



Beneficios del trabajo de la resistencia para la salud:

- Fortalece el corazón, aumentando su tamaño y grosor.
- Mejora la capacidad pulmonar
- Mejora la llegada de oxígeno y nutrientes a la musculatura.
- Aumenta la masa ósea.
- Previene la obesidad y ayuda a mantener el peso ideal.

Consejos para realizar ejercicios de resistencia:

- Las actividades seleccionadas deben ser de larga duración y poco agotadoras.
- Mantenerse dentro de la zona de actividad física saludable.
- Dosificar el ejercicio, no inicies demasiado fuerte.

Tipos de Resistencia:

Aeróbica

El esfuerzo es poco intenso y duradero (llega suficiente oxígeno a los músculos)



Ejemplos de este tipo son: montar bicicleta, nadar, correr, caminar, bailar y jugar un deporte.

Anaeróbica

El esfuerzo es corto e intenso (los músculos necesitan más oxígeno del que les llega).



Flexibilidad

Es la capacidad de mover músculos y articulaciones con amplitud.



Los ejercicios de flexibilidad ayudan que los músculos se estiren, protegen contra las lesiones y permiten que las articulaciones tengan mayor alcance de movimiento.

La Flexibilidad depende de:

- Movilidad Articular: capacidad de movimiento de las articulaciones.
- Elasticidad muscular: capacidad de estiramientos de los músculos.

Cuando mayor sea la movilidad que tengan sus articulaciones y más elásticos sean sus músculos, mayor será su flexibilidad.

Beneficios del entrenamiento de la flexibilidad:

- Reduce la tensión de los músculos y aumenta su elasticidad, aumentando la amplitud de las articulaciones.
- Previene lesiones y malas posturas por acortamiento o por rigidez de los músculos.
- Favorece la circulación sanguínea.
- Reduce el cansancio muscular.

Fuerza

Es la capacidad para vencer u oponerse a un peso a través de la contracción de sus músculos.

La flexo elasticidad es la elasticidad en los músculos que permite una mayor movilidad en las articulaciones y ayuda a protegerlos contra lesiones y a que tengan un mayor alcance de movimientos.



Clases de fuerza:

- Fuerza máxima, ejemplo halterofilia
- Fuerza Explosiva, ejemplo, lanzamiento de un balón o salto a la cuerda.
- Fuerza Resistencia, ejemplos trabajo de abdominales y glúteos.

Efectos del entrenamiento de fuerza sobre la salud:

- Aumento del tamaño del músculo.
- Mejora la coordinación intramuscular.
- Elevación del tono muscular.
- Permite un mayor dominio corporal.
- Aumento de la irrigación sanguínea.

Métodos de entrenamiento de Fuerza.

- Autocarga, la resistencia a vencer es el peso de nuestro cuerpo.
Ejemplo: lagartijas sentadillas.
- Ejercicios por parejas, son ejercicios en los que un compañero nos ayuda a aumentar la carga del ejercicio o bien supone la resistencia a vencer.

Coordinación

Capacidad para movilizarse efectivamente. La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es la capacidad que tienen los músculos esqueléticos del cuerpo de sincronizarse bajo parámetros de trayectoria y movimiento. La coordinación va a complementar al resto de capacidades físicas para hacer de los movimientos gestos deportivos. Tales movimientos ocurren de manera eficiente por contracción coordinada de la musculatura necesaria, así como el resto de los componentes de las extremidades involucradas.

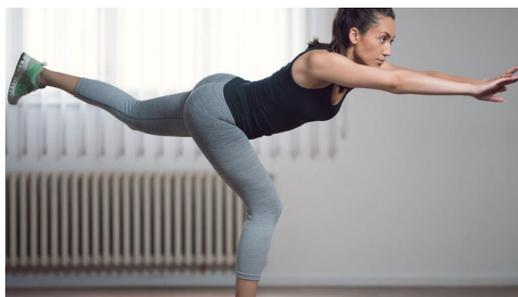


Equilibrio

Habilidad para mantener el cuerpo u otro objeto en posición estable y controlada, por medio de movimientos compensatorios o de equilibración.

Existen tres clases de equilibrio:

- 1 Equilibrio estático:** Mantener una posición.
Ej. De pie, sobre una sola pierna, con brazos y piernas abiertas o con brazos y piernas pegadas al cuerpo. Sentados, semiflexionado las piernas y brazos abiertos. Parada de manos.
- 2 Equilibrio inestable o dinámico:** Equilibrio que se mantiene mientras hay desplazamiento.
Ej. De puntillas, sobre los talones, punta talón, en cuclillas, a la pata coja ,carrera en patines.
- 3 Mantener en equilibrio un objeto externo.**
Ej. Mantener un palo de escoba en la palma de la mano, portando un objeto en la cabeza, hombro o brazos. Llevar la compañera en el aire en patinaje artístico.



El equilibrio es un reto permanente del cuerpo humano debido a su posición bípeda y la acción permanente de la fuerza de gravedad. El hombre permanentemente está adaptando su equilibrio de acuerdo a las actividades que va a realizar.

Entré los factores que determinan el equilibrio tenemos:

- Centro de gravedad: Cuanto más bajo el centro de gravedad más equilibrio.
- Punto de apoyo: Hay mayor equilibrio si el punto de apoyo se amplía.
- Aparato Vestibular (mecanismo receptor perteneciente al oído interno)

COMO DESARROLLAR LAS CUALIDADES PROPIAS DE LA CONDICIÓN FÍSICA

Los ejercicios de acondicionamiento físico deben ser guiados por un profesional del área de la Educación Física , para evitar lesiones y con quien usted creará su propio programa, acorde a sus intereses y capacidad física actual, en pro de una mejora continua pero para ello, usted necesita reconocer en sí mismo ,misma lo siguiente:

1. Reconocimiento de parametros personales

Previo a iniciar un programa de ejercicio físico para la salud usted debe conocer sus características, posibilidades y sus limitaciones en cuanto a:

A. Medidas antropométricas: Talla , Peso, Envergadura, Índice de masa corporal

Talla	Peso	Envergadura
Mide la estatura descalzo en metros	Mide el peso en kilogramos	Mide la distancia en metros desde el extremo de una mano al extremo de la otra
		

B. Índice de masa corporal

• $I.M.C = \text{Peso}(kg) / (\text{talla})^2 (m^2)$

Ejemplo: $IMC = 65kg / 1,75 \times 1,75$; $IMC = 65 / 3,5$; $IMC = 21.22$

• La siguiente tabla nos permite saber que debemos hacer dependiendo de nuestro índice de masa corporal.

Mujeres	Hombres	Diagnóstico
Menos de 16	Menos de 17	Desnutrición
17 a 20	18 a 20	Bajo peso
21 a 24	21 a 25	Normal
25 a 29	26 a 30	Sobrepeso
30 a 34	31 a 35	Obesidad
35 a 39	36 a 40	Obesidad marcada
40 o más	40 o más	Obesidad mórbida

C. Condiciones fisiológicas:

- Este importante aspecto de la unidad la valoraremos mediante las siguientes pruebas o test.

Cálculo de: Frecuencia Cardíaca máxima (FCM)

Pasos para la toma de frecuencia cardíaca o pulso

- Busca el pulso (muñeca debajo del pulgar o en el cuello junto a la nuez)
- Cuenta el número de latidos durante 15 segundos
- Multiplicar el número de latidos por cuatro, así sabrás tu frecuencia cardíaca.
Ejemplo: 17 pulsaciones x 4 : 68 pulsaciones por minuto (ppm)



Cálculo de la frecuencia cardíaca máxima

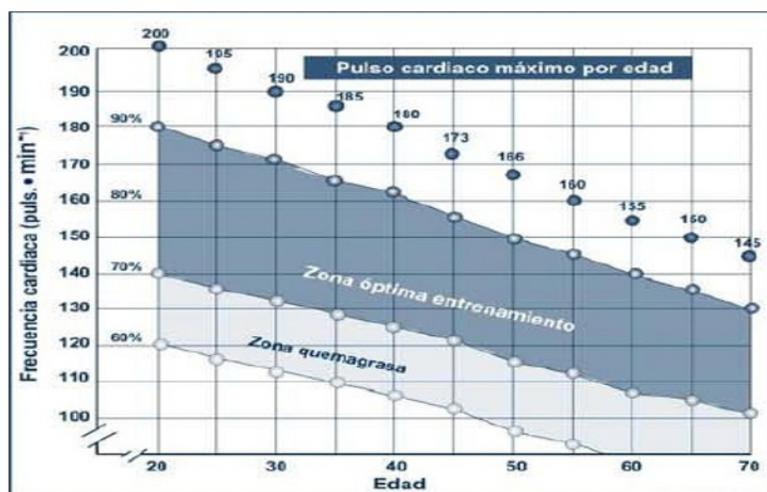
- Para hombres FCM: 220 – Edad
Ejemplo: FCM: 220 – 16= 204ppm

- Para mujeres FCM: 226 – Edad
Ejemplo: FCM: 226 – 16: 210ppm

Ubicarse en la zona de actividad física saludable: cálculo

$$204 \cdot 0.75 = 153 \text{ ppm sería su FCM}$$

La zona de actividad física saludable para jóvenes estaría entre el 75% y el 85% de la FCM.



Como conocer su estado de condición física.

La condición física de una persona, se puede conocer mediante la aplicación de pruebas o test, los resultados nos permiten conocer las posibilidades y limitaciones, así como nos sirven de motivación para que dentro de una práctica saludable de ejercicio físico podamos mejorar esos logros si es que ellos no son de nuestra satisfacción. Las pruebas se tienen que realizar al inicio y final de cada curso.

2. Prueba para la Valoración de la condición física:

Los test de Valoración física son una serie de pruebas, que de una forma objetiva nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de una persona.



A. Test de Valoración Fisiologica

Test de Ruffier – Dickson

Propósito:

Medir la adaptación del corazón al esfuerzo. Utilizamos para ello las alteraciones que se producen en la frecuencia cardiaca en reposo, ante un esfuerzo y tras la recuperación de este mismo en un minuto.

Material:

Solo es necesario un reloj con segundero

Ejecución:

- Es importante respetar la ejecución correcta para que el índice final sea fiable
- Se tome el pulso en reposo P1 en 15 segundos
- Se hacen 30 flexiones de piernas en 45 segundos, el hacerlas en más o menos tiempo altera totalmente el resultado. Para mayor facilidad al llevar el ritmo, saber que a los 15 segundos se deben llevar 10, a los 30 segundos serán 20, para terminar los 45 segundos con 30 flexiones justas.
- Tomar el pulso justo al terminar el ejercicio P2, se toma en 15 segundos
- Se toma nuevamente el pulso al minuto de finalizar las flexiones P3 en 15 segundos.



La fórmula que aplicamos para encontrar el índice de Ruffier-Dickson es la siguiente:

$$\frac{\text{R.D.: } (P1+P2+P3) \times 4 - 200}{10}$$

Anotación:

Se anota el resultado obtenido tras aplicar la fórmula

Valoración

- Excelente: 0 o menos.
- Muy bueno: 0-5.
- Bueno: 5,1-10.
- Aceptable: 10,1-15.

B. Test Motores

Los test motores incluyen tres bloques: El primero agrupa las pruebas que miden la flexibilidad. El segundo las pruebas que miden la fuerza. El tercero las pruebas que miden la coordinación motriz, la velocidad y la agilidad.

Flexión de tronco en posición de sentado (García, 2001):

A través este test se mide la flexibilidad del tronco.

Terreno: Superficie antideslizante.

Descripción:

- **Posición Inicial:** El ejecutante descalzo, se ha de sentar enfrente del cajón con las piernas completamente extendidas y las plantas de los pies en completo contacto con la pared del cajón.
- **Desarrollo:** Flexionar el tronco hacia adelante sin doblar las piernas, y extender los brazos y las palmas de la mano sobre la regla, ha de tratar de llegar lo más lejos posible.
- **Finalización:** El ejecutante, en el momento en que llega a la posición máxima, ha de permanecer inmóvil durante 2 segundos para que se pueda registrar el resultado conseguido.

Valoración de la prueba: El registro se hará en centímetros y milímetros. Se anota el mejor de los 2 resultados.



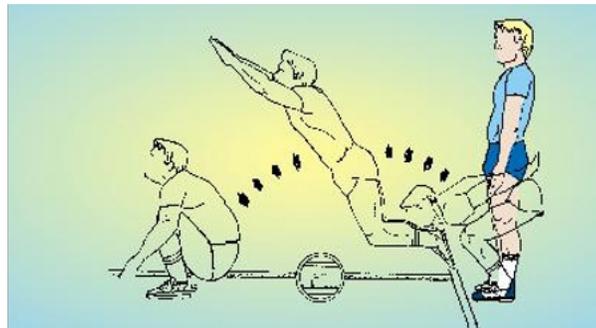
Salto de longitud pies juntos (García, 2001):

Mediante este test podemos determinar la potencia de las piernas.

Terreno: Superficie plana y antideslizante, con una línea dibujada en el suelo.

Descripción:

- **Posición Inicial:** El ejecutante ha de situarse derecho con los pies ligeramente separados y la punta de los pies detrás de la línea de salida.
- **Desarrollo:** Ha de tomar impulso para saltar, flexionando las piernas y empujando con los brazos desde detrás hacia adelante. Se salta haciendo una rápida extensión de las piernas y estirando los brazos hacia adelante.
- **Finalización:** En el momento de la caída, el ejecutante ha de mantener los pies en el mismo sitio donde ha tomado contacto con el suelo sin perder el equilibrio.



Valoración de la prueba: Se registrará la distancia en centímetros. Hay que anotar el mejor de los 2 resultados.

Abdominales en 30 segundos (García, 2001):

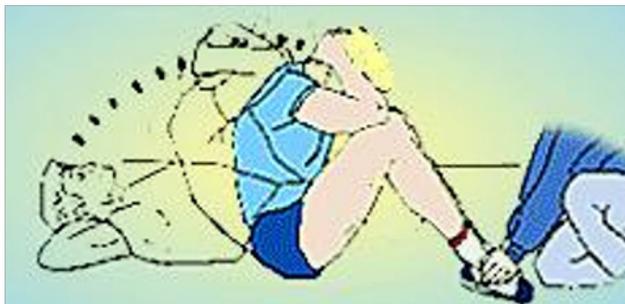
El objetivo principal es medir la fuerza-resistencia de los músculos abdominales.

Terreno: Superficie plana y lisa.

Material necesario: Un cronómetro con precisión de centésimas de segundo.

Descripción:

- **Posición Inicial:** El ejecutante ha de colocarse en decúbito supino con las piernas flexionadas 90°, los pies ligeramente separados y los dedos entrelazados detrás de la nuca. Un ayudante ha de sujetarle los pies para fijarlos al suelo.
- **Desarrollo:** ¡Al oír la señal del observador "preparado...ya!", el ejecutante ha de tratar de hacer el mayor número de repeticiones posibles, tocando siempre con los codos las rodillas y con la espalda en la colchoneta. El ayudante contará en voz alta el número de repeticiones.
- **Finalización:** Cuando hayan pasado 30 segundos, el observador indicará al ejecutante que la prueba ha finalizado.



Valoración de la prueba: Se registra el número de repeticiones realizadas correctamente.

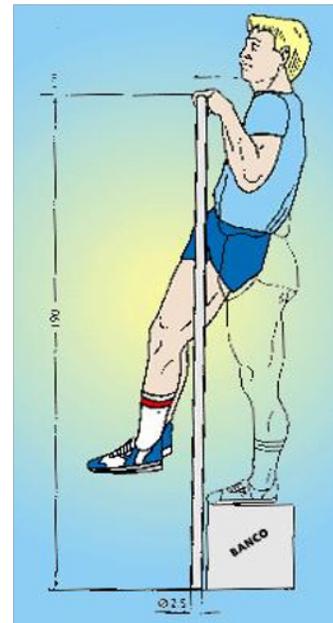
Flexión mantenida en suspensión (García, 2001):

El objetivo principal es medir la fuerza resistencia de los brazos.

Terreno: No definido.

Descripción:

- **Posición Inicial:** El ejecutante ha de subir al banco y agarrarse a la barra con los dedos dirigidos hacia adelante.
- **Desarrollo:** Los brazos se doblan completamente y la barbilla se sitúa por encima de la barra, sin tocarla. A partir del momento en que los pies pierden contacto con el banco, el ejecutante ha de mantener esta posición durante el máximo tiempo posible.
- **Finalización:** En el momento en que la barbilla baja por debajo del nivel de la barra, se acabará la prueba.



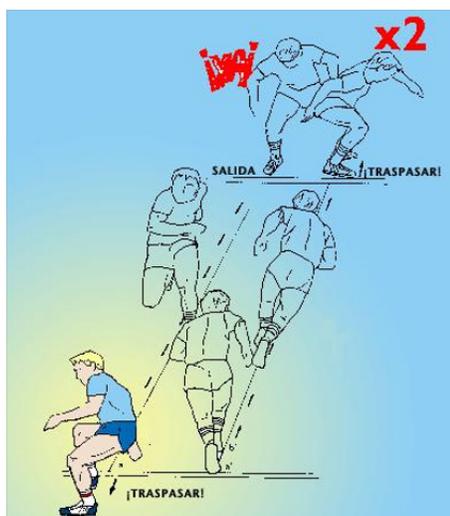
Carrera de ida y vuelta 10 x 5 metros (García, 2001):

Con este test se pretende medir la velocidad de desplazamiento del sujeto y la agilidad.

Terreno: Superficie plana, que no resbale, con 2 líneas paralelas a 5m de distancia una de la otra y con unos márgenes exteriores de 5m.

Descripción:

- **Posición Inicial:** Al sentir la señal "preparado", el ejecutante debe situarse detrás de la línea de salida.
- **Desarrollo:** ¡Al oír la voz de "ya", ha de salir al sprint (máxima velocidad) para traspasar con los 2 pies, las líneas dibujadas a 5m de distancia. Cada línea debe traspasarse 5 veces.
- **Finalización:** En el último desplazamiento, habrá de traspasar la línea de salida. En ese momento se parará el cronómetro.



Valoración de la prueba: Se registrarán los segundos y décimas de segundos invertidos en realizar la prueba.

Actividades a desarrollar:

1. Lea con especial concentración lo siguiente:

3. Plan diario de ejercicio físico para mejorar mi salud:

El Plan debe organizarse en tres partes: Inicial, Principal y Final o de vuelta a la calma.

A. Parte inicial:

En esta parte se prepara al organismo para el desarrollo de las actividades de la parte Principal. Se desarrolla al inicio de las sesiones de ejercicios. Se puede entender como la parte del plan en la cual se prevee el desarrollo de un buen calentamiento (general y especial) que acondicione y prepare al organismo para enfrentar la actividad física a la cual se expondrá posteriormente. Esta parte no debe durar más de 15 minutos aproximadamente.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circunducciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circunducción de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circunducciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

Realización del Calentamiento.

Para realizar adecuadamente un calentamiento se debe seguir una rutina para que no quede ninguna parte del cuerpo fría:

- Debe ser progresivo, de menor a mayor intensidad, sin llegar a provocar fatiga ni lesiones.
- Se comienza con un trote ligero y suave.
- Los ejercicios han de ser sencillos y conocidos, y deben realizarse de forma correcta.
- Es necesario que se trabajen todos los grupos musculares del cuerpo.
- Debe hacerse en un orden, por ejemplo, de abajo a arriba en sucesión de grupos musculares.
- Los ejercicios dinámicos han de realizarse antes que los estáticos.
- Los ejercicios más intensos se realizan al final.
- Las pulsaciones, al término del calentamiento, han de oscilar entre las 100 y 130 por minuto.
- Después del calentamiento es aconsejable comenzar las actividades de la parte Principal antes de que transcurran 5 minutos.

B. Parte principal:

Es la parte de la sesión en la que se desarrollan los objetivos propuestos, de acuerdo con las capacidades físicas a trabajar y en conformidad con la etapa y el programa que corresponda, integrando de manera coordinada todos los planos musculares con una duración de 30 a 60 minutos.

El desarrollo de capacidades físicas y habilidades motrices se puede realizar mediante una serie de ejercicios ordenados de diferentes efectos con o sin implementos que se denomina estaciones y cuyo recorrido, conforma un contorno. El tutor va indicando las diferentes rotaciones por los aparatos.

Número y Duración de cada estación de trabajo:

Sistema por repeticiones: Se marcará un número determinado de repeticiones a realizar de cada ejercicio. Los participantes deberán estar familiarizados con los ejercicios a realizar. Sería interesante saber de antemano la capacidad de cada participante en cada uno de los ejercicios, lo que permitiría marcar individualmente el número de repeticiones en cada posta (el número de repeticiones máximas logradas se divide entre 2, obteniendo así en el punto de partida).

Duración del circuito: El entrenamiento en circuito suele no exceder de un total de 30 minutos, aunque se puede prologar en función de los objetivos que se persigan.

Periodo de espera entre estaciones de trabajo:

- **DIRECTO:** no existen intervalos de descanso entre ejercicio y ejercicio, normalmente se pasa andando de una a otra estación de trabajo.
- **INTERVÁLICO:** entre cada una de las postas existe un descanso que dependerá de la intensidad y duración de los ejercicios a realizar.

Reglas del entrenamiento en circuitos:

- Se aconseja realizar entre 6 y 12 circuitos o estaciones.
- Se debe pasar de una estación a otra sin parar, pero con un descanso mínimo de entre 10 y 30 segundos entre un ejercicio y otro.
- No debe trabajarse el mismo grupo muscular en dos estaciones consecutivas.
- Los ejercicios propuestos deben ser fácilmente ejecutables.
- Se hacen dos o tres repeticiones consecutivas o descansando entre ellas.

A continuación, se presenta diferentes circuitos según el propósito.

Entrenamiento Total de Resistencia

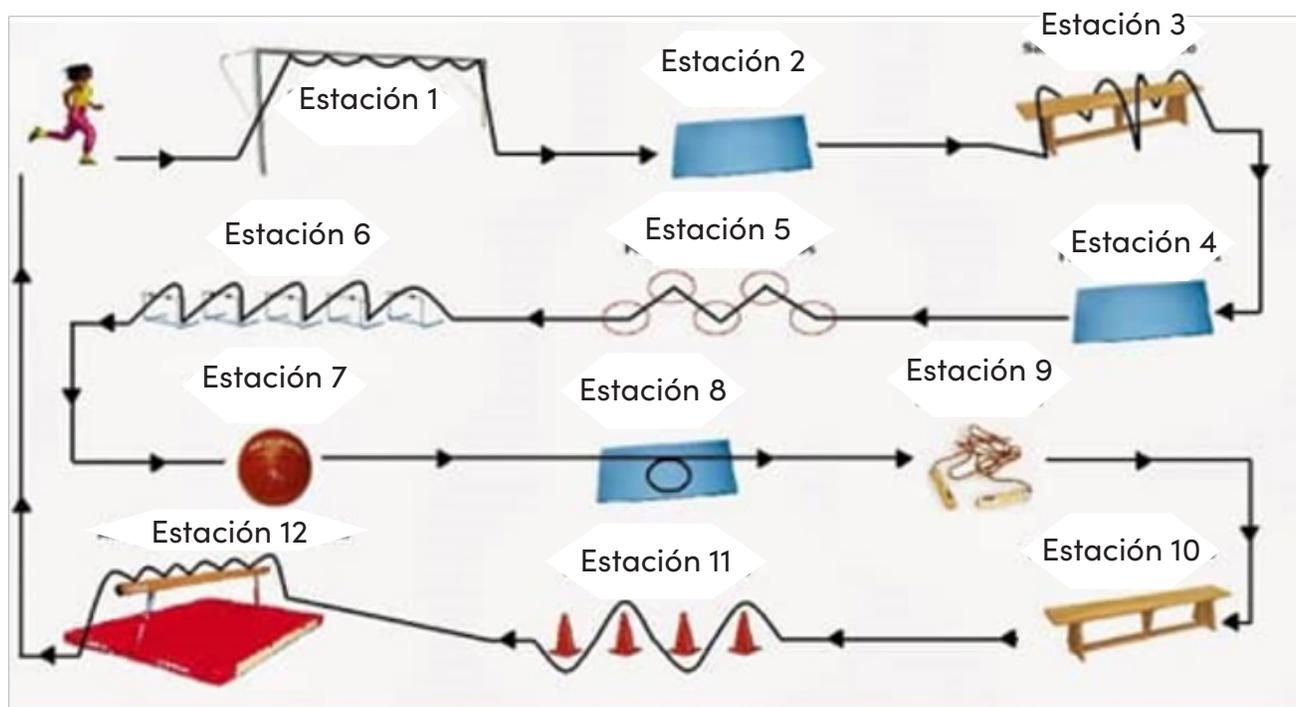


Tabla resumen de las diferentes estaciones del circuito de resistencia

Estación 1: Recorrer la portería en suspensión	Estación 7: Subir y bajar el balón medicinal
Estación 2: Abdominales superiores	Estación 8: Volteo adelante
Estación 3: Saltar el banco	Estación 9: Saltar la cuerda
Estación 4: Flexiones de brazos	Estación 10: Tríceps en banco
Estación 5: Pisar dentro de los aros	Estación 11: Zigzag entre los conos
Estación 6: Saltar vallas bajas	Estación 12: Atravesar la barra de equilibrio

Circuito para Quemar Grasa y Perdida de Peso

Ejercicio 1:
5 x burpees

Ejercicio 2:
20" carrera en el sitio
alzando rodillas

Ejercicio 3:
20 x sentadillas

Ejercicio 4:
20 x paso adelante
(alternando pierna)

Ejercicio 5:
20 x crunch

Durante 15 minutos, haz el máximo de rondas de esta serie. En los ejercicios con pierna alternala en cada serie. Recuerda calentar antes y estirar después de cada sesión. Realiza esta rutina 3 veces por semana, si quieres más intensidad, 4 veces ;)

Circuito de Velocidad

Consiste en realizar un Circuito con ejercicios de velocidad gestual, con o sin material, dispuestos de forma circular con las siguientes características:

Tiempo de trabajo: 10" a 15", tiempo de descanso: 1' - 2' N° de series: 2 a 3 descanso en series: 3' - 4'

Lanzar el balón y tocar el suelo sin que caiga

Golpeos contra el suelo seguidos

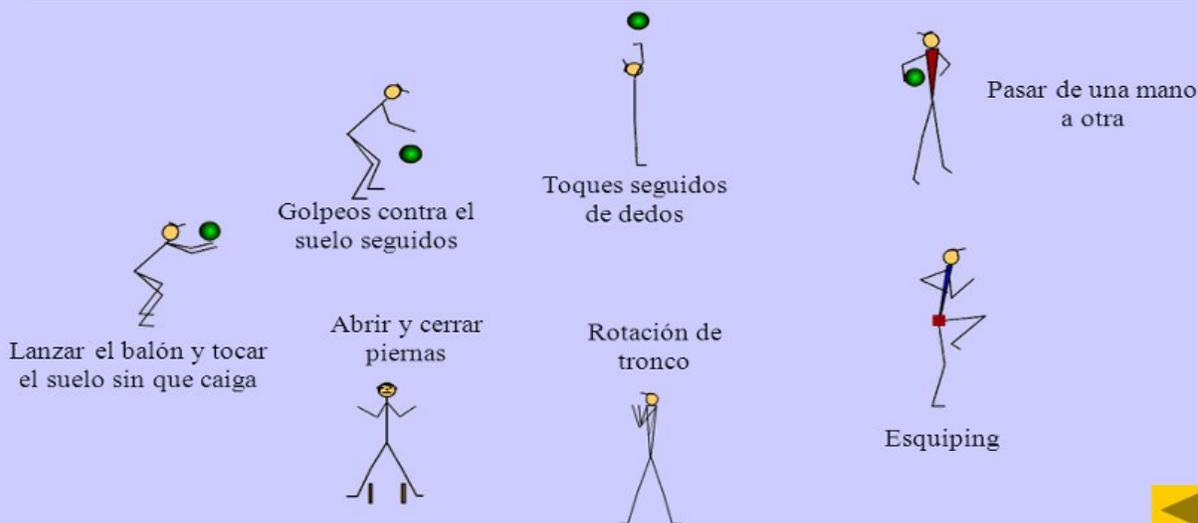
Abrir y cerrar piernas

Rotación de tronco

Toques seguidos de dedos

Pasar de una mano a otra

Esquiping



C. Parte final:

Etapa en la que disminuye el esfuerzo también se conoce como vuelta a la calma.

Como su nombre indica, en esta etapa disminuye progresivamente hasta su totalidad la intensidad de la actividad física para que el paso de la misma a la calma no sea brusco. Además, se reducen las pulsaciones y la sudoración, logrando una recuperación muscular a través de ejercicios de estiramiento y de relajación.

La relajación después del entrenamiento es tan importante como el calentamiento. Tras la actividad física, el corazón sigue latiendo más rápido de lo normal, la temperatura corporal es más alta y los vasos sanguíneos se encuentran dilatados.

Cuando esta parte de la sesión no se realiza adecuadamente pueden ocurrir lesiones de todo tipo. Es recomendable no exceder los 10 minutos aproximadamente.

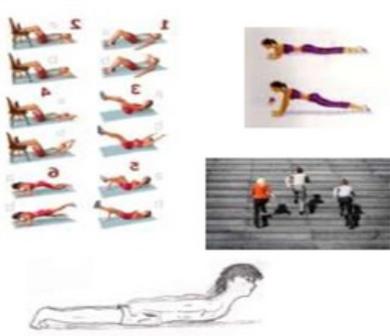
Ejercicios para relajar tu cuerpo



1. Estirar los brazos lo más lejos posible, intentando tocar el techo con las manos. Mantener durante 15 segundos.
2. Ejercitar su respiración con todo su cuerpo. Inhalar levantando los brazos y exhalar volviendo al punto de partida. Repetir 10 veces.
3. Colocar las manos en la cadera y girar de izquierda a derecha. Repetir 10 veces.
4. Colocar una mano en la cintura y estirar la otra en sentido contrario inclinando el torso levemente. Repetir 10 veces con cada brazo.
5. Tomar por debajo su brazo derecho a la altura del hombro y presionar hacia su cuerpo. Mantener estirado durante 15 segundos cada hombro.
6. Sostenerse con una silla. Tomar el pie izquierdo desde el empeine, con la mano izquierda y llevar suavemente el tobillo hacia su cuerpo durante 15 segundos. Repetir con la otra pierna.
7. De pie frente a una pared apoyar los brazos, adelantar y flexionar una pierna dejando la de atrás bien estirada con los pies mirando al frente.
8. De pie, con las manos en la zona lumbar, inclinarse hacia adelante y hacia atrás. Repetir 10 veces.
9. Con cuello y brazos relajados llevar el tronco redondeado hacia adelante hasta sentir una suave tensión detrás de las rodillas. Elevarse lentamente. Repetir 10 veces.

Ejemplo de como plantear una sesión de entrenamiento.

Sesión de Trabajo		
Nº de la sesión	Fecha:	Lugar:
Objetivos que desarrollamos:		
Cualidades físicas a desarrollar		
Sistemas o metodos de entrenamiento: (continuo, fraccionado, fartlek, circuito etc...)		
Carga de entrenamiento de la sesión: (poner pequeña, media o grande.)		
Tiempo de recuperación: (12h, 24h, 48h, etc...)		
Material necesario:		
Nº Tarea	Descripción de la actividad	Representación gráfica
Calentamiento (anotar tiempo)		
Parte principal (anotar tiempo)	<p>Ejercicios: descripción de cada ejercicio. Además, en cada uno de ellos hay que señalar.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Volumen: tiempo, distancia... •Intensidad: respecto a la zona de actividad (70% de la FCM) • Series: si la hubiera • Repeticiones: si las hubiera •Tiempo de recuperación: si lo hubiera 	
Parte Final Vuelta a la calma (anotar tiempo)		

Sesión de Trabajo			
Nº de la sesión		Fecha:	Lugar:
Objetivos que desarrollamos:			
Cualidades físicas a desarrollar			
Sistemas o metodos de entrenamiento: (continuo, fraccionado, fartlek, circuito etc...)			
Carga de entrenamiento de la sesión: (poner pequeña, media o grande.)			
Tiempo de recuperación: (12h, 24h, 48h, etc...)			
Material necesario:			
Nº Tarea	Descricpción de la actividad	Representación gráfica	Tiempo
C A L E N T A M I E N T O	Instrucciones previas: <ul style="list-style-type: none"> •Fichas de entrenamiento •Desplazamiento en la cancha Ejercicios genericos: <ul style="list-style-type: none"> • Trote y ejercicios • El mismo trote competitivo Ejercicios especificos: <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de coordinación Recuperación		5 minutos 15 minutos 30 minutos
P. P R I N C I P A L	Ejerciciós: <ul style="list-style-type: none"> • Abdominales • Dorsales • Pechadas • Velitas • Subir y bajar gradas 		38 minutos
V. C A L M A	Ejercicios: <ul style="list-style-type: none"> •Trote Analisis y autoevaluación		12 minutos
		Tiempo total	1 hora 50 minutos

Evaluación

Se aplicará una escala descriptiva sobre los siguientes aspectos a evaluar

Aspectos a evaluar	Puntos/máximos
Presentación (Formato y diseño: portada, índice, márgenes, representación gráfica, etc...)	2
Contenidos (Que sea un proyecto coherente, realista y que sobre todo reponda a las leyes y principios del entrenamiento y mostrar que se tuvo en cuenta los contenidos del libro.)	4
Originalidad (Que sea de su propia producción)	2
Fuentes bibliográficas (Que se hayan utilizado para la elaboración del trabajo diferentes fuentes de información y que no solo un documento que se ha encontrado en internet)	2

Controles y sistemas de valoración:

¿Cómo saber si se ha alcanzado los objetivos?

Mediante los resultados de las pruebas después de tres semanas comparando y comprobando resultados.

Aplique sus nuevos aprendizajes

Durante el desarrollo de las siguientes actividades tiene la oportunidad de utilizar los nuevos aprendizajes logrados. Es el momento en el que usted comprenderá la importancia y la aplicación de los conocimientos en situaciones de la vida diaria. Apóyese en la información recabada durante el inicio y en el desarrollo del proceso.

Actividades a desarrollar

1. En su cuaderno de notas desarrolle lo que a continuación se le solicita.
 - Realice una práctica de al menos 15 veces o hasta que usted este seguro o segura que hace un excelente conteo de sus pulsaciones en reposo, para ello elabore un cuadro de control de cada uno de los conteos realizados.
 - Mida su talla, peso y envergadura.

- Obtenga su dato de Índice de masa corporal IMC.
 - Obtenga su dato de Índice cardíaco máximo.
- Ubíquese en la zona de actividad física saludable.
 - Haciendo uso de la ficha siguiente anote los resultados de la medición antropométrica.
 - Valore su condición fisiológica realizando los test que se le proponen y anote los datos de resultado de la prueba.
 - Ejecute las pruebas motoras solicitadas y anote sus resultados.
 - Mantenga esos datos cuidadosamente anotándolos en la ficha, ellos serán su referente para crear su propio plan de mejora de la condición física ahora y después.
2. A partir de los aprendizajes alcanzados, lea de nuevo el caso estudiado, JOVENES BAJO RIESGO para contestar las siguientes preguntas:
 - ¿De qué trata la situación problema?
 - ¿Por qué está pasando esa situación?
 - ¿Qué puede suceder si no se resuelve esa situación?
 - Aplique lo aprendido y responda ¿Cómo lo resolvería usted?
 - ¿Cuáles son los valores que se promueven en el estudio de caso?

Consolide lo aprendido

Tomando en consideración que ha construido nuevos aprendizajes, pero también puede haber dificultad en la comprensión de alguno de ellos, desarrolle las siguientes actividades para afianzarlos.

Es así que ahora puede elaborar su plan de mejora de la condición física porque conoce cuáles son sus fortalezas y debilidades, así como dosificar su esfuerzo, de qué manera trabajar cada una de las cualidades básicas y motrices y calcular frecuencia del ejercicio, frecuencia e intensidad, duración, número de ejercicios, repeticiones y tiempo total.

Su plan de entrenamiento debe responder a las siguientes condiciones:

1. Portada con datos del o la alumna.
2. Índice (puntos generales incluidos en el trabajo).
3. Introducción: Qué pretende con el Plan de Entrenamiento dónde quiere llegar y por qué.

Ejemplo:

Desarrollar las capacidades físicas relacionadas con la salud: Resistencia cardio-respiratoria aeróbica, flexibilidad, fuerza y resistencia muscular, (Este es obligatorio), incluya otros, por ejemplo: Estar más activo activa, eliminar el sobre peso, etc.

4. Desarrollo de plan de entrenamiento

Objetivo del entrenamiento. (deben ser concretos: mejorar la fuerza resistencia, la resistencia aeróbica y flexibilidad, etc.)

5. Factores a tener en cuenta en mi plan de entrenamiento.

Frecuencia semanal: Establecer el número de días que se entrenan a la semana (entre 3 a 5 días.)

La carga de entrenamiento:

Flexibilidad abdominal y dorsal con flexión profunda de tronco					
Flexibilidad de tronco y piernas con flexión sentado(tocar punta de pies)					
Resistencia con carrera de 500 a 1000 metros o más.					
Agilidad con carrera de 10 obstáculos en zig-zag					
Coordinación con serie de ejercicios: 2 saltos, 2 pechadas, 2 saltos con piernas juntas y flexionadas a tocar el pecho.					

Volumen: Tiempo de duración de las sesiones (30 a 60 minutos), distancia recorrida, pesos movilizados, numero de ejercicios, repeticiones o series realizadas.

Intensidad: Te expresa en % (de la frecuencia cardiaca máxima= 220-edad).

Velocidad: Número de repeticiones por minuto, pausas e intervalos de descanso (a menor pausa, mayor intensidad.)

6. Principios del entrenamiento: Individualización, continuidad, progresión, etc.

7. Métodos de entrenamiento de cada cualidad física: Circuito

8. Mis datos iniciales: Tiempo que suelo dedicar a la semana a la actividad física, valoración de las capacidades físicas básicas (resultados de test de Ruffier, flexibilidad...), estado físico medico (índice cardiaco, datos antropométricos, edad, sexo, peso, talla, índice de masa corporal, etc.).

9. Sesiones de mi plan de entrenamiento:

Deberá desarrollar 3 sesiones completas, diferentes y trabajar distintas capacidades físicas. Se valorará la originalidad. (ver ejemplo de plantilla de sesión).

Mes	Semana	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	1	Caminar, trote + flexibilidad		Cicuito F.R + flexibilidad		Caminar, trote + flexibilidad		
	2	Carrera continua + flexibilidad		Cicuito F.R + flexibilidad		Caminar, trote + flexibilidad	Senderismo	
	3	Carrera continua + flexibilidad		Cicuito F.R + flexibilidad		Carrera continua + flexibilidad		
	4	Carrera continua + flexibilidad		Cicuito F.R + flexibilidad		Carrera continua + flexibilidad	Palas en la playa	
2	1	fartlek + flexibilidad		Cicuito F.R + flexibilidad		natación + flexibilidad		
	2	Carrera continua + flexibilidad		Cicuito F.R + flexibilidad		natación + flexibilidad	Patinar	
	3	fartlek + flexibilidad		Cicuito F.R + flexibilidad		natación + flexibilidad		
	4	Carrera continua + flexibilidad		Cicuito F.R + flexibilidad		natación + flexibilidad	Partidito de futbol	

Autovalore lo aprendido

En este momento tiene la oportunidad de demostrarse a sí mismo, cuanto ha aprendido. Reflexione individualmente sobre su desempeño. Es posible que necesite regresar a algunas actividades del Cuaderno, de sus libros u otras fuentes para alcanzar el aprendizaje esperado. A continuación, se presentan algunas preguntas, usted responderá tomando en consideración lo aprendido.

1. Ficha de auto evaluación

CONDICIÓN FISICA	MUCHO	POCO	NADA
Realicé los ejercicios de manera ordenada			
Me esforcé al realizar los ejercicios físicos			
Trabajé en la zona de seguridad de esfuerzo			
Hice las anotaciones de control después del ejercicio			

2. Lista de cotejo

Lista de de cotejo para evaluar ejercicios de mejoramiento de la condición física		
Objetivo: Ejecutar siete ejercicios a través de un circuito para mejorar la condición física		
Integrantes:		
Indicadores	Si	No
Estación 1: Saltar la cuerda. Los estudiantes deben saltar la cuerda durante un minuto sin pausa		
Estación 2: Abdominales cortos: Los estudiantes deber realizar abdominales durante un minuto sin pausa		
Estación 3: Salto de pie junto en las mini vallas. Los estudiantes deben saltar 10 mini vallas durante un minuto sin pausa		
Estación 4: Flexiones de brazos. Los estudiantes deben realizar flexión de brazos durante un minuto con una pausa, las mujeres pueden apoyar las rodillas.		
Estación 5: Sentadillas. Los estudiantes deben realizar sentadillas durante un minuto sin pausa.		
Estación 6: Los educandos deben realizar pectorales durante un minuto en series de 20 repeticiones		
Estación 7: Salto a pie juntos en las gradas. Los educandos deben subir y bajar las gradas durante un minuto sin pausa.		
Observaciones		



3. Cree un crucigrama con al menos 10 palabras correspondientes al tema de condición física.

4. Elabore un ensayo en donde exponga con sus propios criterios la importancia del acondicionamiento físico en la salud física y mental.

BIBLIOGRAFÍA

- Camacho, A. J. (s.f.). CALAMEO. Obtenido de <https://es.calameo.com/books/0014927596598a702f4fd>
- Cerdan, J. P. (2007). Kip Kine. primer cello.
- Educion Fisica ESO. (s.f.). EDELVIVES.
- Instituto Hondureño de Educación por Radio (IHER). 2015. Libro de Educación Física.Tegucigalpa.
- LaRed21. (s.f.). Obtenido de <https://www.lr21.com.uy/placer/1225936-10-ejercicios-simples-para-relajar-tu-cuerpo>
- Lopez, A. T. (s.f.). Universidad politecnica de madrid. Obtenido de http://oa.upm.es/20741/1/TFG_ALEJANDRO_TRECENO_LOPEZ.pdf
- Mejia. (25 de Febrero de 2017). Blogspot. Obtenido de <https://mejiaedufisica.blogspot.com/2017/02/definiciones-de-las-capacidades-fisicas.html#more>
- Mejia. (10 de Julio de 2017). Blogspot. Obtenido de <https://mejiaedufisica.blogspot.com/2017/07/taller-sobre-el-calentamiento.html>
- Secretaría de Educación. 2004. Plan de Estudios de Bachillerato en Ciencias y Humanidades. Honduras.
- Silva, G. (2002). DICCIONARIO BASICO DEL DEPORTE Y LA EDUCACION FISICA. KINESIS.

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



El 25 de septiembre de 2015, los líderes mundiales adoptaron un conjunto de objetivos globales para erradicar la pobreza, proteger el planeta y asegurar la prosperidad para todos como parte de una nueva agenda de desarrollo sostenible. Cada objetivo tiene metas específicas que deben alcanzarse en los próximos 15 años.



La **Secretaría de Educación** debe garantizar una educación inclusiva y equitativa de calidad, promoviendo oportunidades para el aseguramiento de aprendizajes pertinentes, relevantes y eficaces para todos.

<p>META 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Enseñanza gratuita, equitativa y de calidad. 	<p>META 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Acceso a servicios de calidad en primera infancia y enseñanza preescolar. 	<p>META 3</p> <ul style="list-style-type: none"> Acceso igualitario a formación técnica, profesional y superior de calidad. 	<p>META 4</p> <ul style="list-style-type: none"> Entregar competencias para el empleo, el trabajo decente y el emprendimiento. 	<p>META 5</p> <ul style="list-style-type: none"> Eliminar las disparidades de género a todos los niveles de enseñanza.
<p>META 6</p> <ul style="list-style-type: none"> Que todos los jóvenes estén alfabetizados. 	<p>META 7</p> <ul style="list-style-type: none"> Asegurar adquisición de teorías y prácticas que promuevan el desarrollo sostenible. 	<p>META 8</p> <ul style="list-style-type: none"> Construir y adecuar instalaciones educativas que consideren a personas con discapacidad. 	<p>META 9</p> <ul style="list-style-type: none"> Aumentar el número de becas para enseñanza superior, profesional o técnica. 	<p>META 10</p> <ul style="list-style-type: none"> Aumentar la oferta de maestros calificados.

Cuaderno de Trabajo - Educación Física - Décimo grado
BCH- Educación Media
Modalidad Educación en Casa

Se imprimió en la empresa (nombre de la imprenta)

Lugar: _____

En el mes de _____ del año _____

Su tiraje consta de _____ ejemplares

Cuaderno de Trabajo de Educación Física

Décimo Grado

Bachillerato en Ciencias y Humanidades BCH
Modalidad de Educación en Casa

