



**TRABAJO ESCOLAR EN CASA**

**GUIA N° 01**

<b>Área:</b> Educación Física Recreación y deportes	<b>Asignatura:</b> Educación Física Recreación y deportes	<b>Grado:</b> Undecimo	<b>Periodo:</b> Primero
<b>Docente:</b> Samir Enrique Tapia Doria		<b>Teléfono celular:</b> 3106172133	<b>Correo electrónico:</b> Sami22napo@hotmail.com
<b>Tiempo:</b> Cuatro semanas del primer periodo académico.			
<b>Ejes Temáticos:</b> La resistencia como capacidad física de base.			
Competencia: Conoce y utiliza los conceptos básicos sobre la Resistencia como cualidad física de base para la adquisición de hábitos de vida saludable.			
<b>Objetivo:</b> Utiliza la práctica de actividad física para la conservación de la salud.			
<b>DESCRIPCIÓN DEL PROCESO:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Primera Semana: Los estudiantes leerán y transcribirá la temática al cuaderno y en encuentro por WhatsApp, el profesor aclara dudas</li> <li>• Segunda Semana: Los estudiantes empezaran a desarrollar el taller</li> <li>• Tercera Semana: Se continuará con la actividad, y se seguirá con los encuentros vía WhatsApp, donde el docente aclarará dudas e inquietudes.</li> <li>• Cuarta Semana: Se terminarán la actividad y la enviarán a través de WhatsApp, Messenger, correo electrónico u otro medio con que cuente el estudiante.</li> </ul>			

**Actividad física**

Actividad física es toda aquella actividad que requiere de algún grado de esfuerzo tal como lavarse los dientes, trasladarse de un lugar a otro para satisfacer sus necesidades, limpiar la casa, lavar el carro, hasta realizar un deporte de alto rendimiento y muchas otras más que realiza el ser humano diariamente.

La actividad física dependerá de la etapa de la vida en la que está la persona, en sus inicios es el juego, en la juventud es el deporte y en la adultez se combinan estas experiencias en deferentes formas de expresión y de desarrollo físico y mental.

Actividad física, ejercicio físico, dos conceptos que se usan como sinónimos, todo ejercicio físico que se realiza es actividad física pero no toda actividad física es ejercicio físico.

El ejercicio físico es toda aquella práctica regular y sistemática de actividad física que da como resultado el mejoramiento de la aptitud física y motriz.

Todos somos conscientes de que el deporte es, seguramente, la faceta de la actividad humana que mayor crecimiento ha tenido en estas últimas décadas. El deporte se ha incorporado a los hábitos cotidianos de los ciudadanos contemporáneos y es una de las actividades de ocio a las que más tiempo dedican. Además, como sector económico, le disputa las cifras de negocio a los sectores tradicionales, como el automóvil, o a los emergentes, como la informática. Es, sin duda, el fenómeno cultural más importante con el que el hombre va a iniciar el próximo siglo.

Como toda actividad humana, el deporte interactúa con el entorno, con los elementos naturales, en definitiva y



**INSTITUCION EDUCATIVA JESUS DE NAZARETH  
MUNICIPIO SANTA CRUZ DE LORICA**

Aprobado según Resolución No 2125 de Julio 16 del

**DOCENTE: SAMIR**

**GUIA I PERIODO ED.**

=====

usando la terminología de los que nos consideramos ambientalistas, produce impactos ambientales. Hay que decir, inmediatamente, que la cuestión no es que una actividad, sea cual sea, no produzca impactos -eso es inevitable, incluso respirar produce impacto y no vamos a dejar de hacerlo- lo importante es que esos impactos sean evaluados, previsibles y asumibles.

Hoy, que el deporte ha dejado de ser la actividad de unos cuantos románticos para convertirse en una actividad de masas, debemos empezar a evaluar y prever esos impactos, con el objetivo de contribuir a su disminución y/o compensación. Ese es el objetivo de la interiorización de las preocupaciones ambientales en el deporte.

Por otra parte, si la actividad deportiva es uno de los rasgos que servirían para definir a nuestra sociedad actual, es reto más importante de la humanidad para el próximo siglo es, precisamente, compatibilizar su desarrollo cualitativo y cuantitativo con la preservación de los valores y recursos naturales. Esto no es un desafío más, es simplemente una cuestión de supervivencia y, como demostró la Conferencia de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente y el Desarrollo, Río '92, es una tarea que a todos nos atañe. El mundo del Deporte no podía quedar ajeno a este llamamiento. Debemos acostumbrarnos, pues, a la simbiosis Deporte y medio ambiente. Por mi parte, intentaré ofrecerles una visión panorámica de cuestión.

Deporte y naturaleza. Algunas manifestaciones. Las relaciones más evidentes entre Deporte y medio ambiente se encuentran en aquellas modalidades deportivas que se practican en contacto con la naturaleza. En efecto, el esquí, el montañismo, la bicicleta de montaña, la pesca, la caza y tantos otros deportes se practican en medios naturales, normalmente de gran valor ecológico. No es este el momento para hacer una descripción detallada de los impactos que estos deportes producen en la naturaleza, pueden Ustedes imaginárselos, pero les aseguro que son muy variados y crecientemente importantes debido a la creciente masificación (2). Van desde la compactación de suelos (bicicleta, acampada, moto-cross ...), al estrés de la fauna (3) (motociclismo, motonáutica, incluso senderismo ...), a la alteración de márgenes de ríos (piragüismo, "rafting" ...) o al envenenamiento por ingestión de perdigones de plomo, pasando por las toneladas de basura que diariamente se abandonan en el medio natural a raíz de estas prácticas deportivas.

En este campo, los aspectos a tener en cuenta son, esencialmente, tres: en primer lugar, las instalaciones, en aquellos deportes que lo requieran; en segundo lugar, las pautas de comportamiento de los practicantes y, en tercer lugar, los límites que el Derecho puede imponer a ciertas prácticas.



ACTIVIDAD N° 1

NOMBRE: \_\_\_\_\_ GRADO: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

**Seleccione la respuesta correcta**

- La educación física es la disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Tiene como objetivo favorecer la salud física y mental del ser humano; de igual forma la eficiencia del movimiento, el desarrollo de sus habilidades motrices desde las más simples hasta las más complicadas por eso se recomienda a las personas: cuidar su alimentación, su descanso hacer ejercicio-deporte, dormir bien, evitar licores y otras sustancias dañinas para su cuerpo.
1. La educación física tiene como objetivo:
    - A Favorecer la salud física y mental del ser humano.
    - B Convertirlo en un deportista.
    - C Inducirlo a descansar 8 horas al día.
    - D Motivar a las mujeres a cuidar su silueta.
  2. La educación física guía y recomienda al ser humano:
    - A Divertirse en cine, teatro, fiestas y Parques.
    - B Cuidar su alimentación, descansar, hacer ejercicio-deporte, etc.
    - C Consumir los alimentos sin medir consecuencias.
    - D Caminar con malas posturas.
  3. Realiza un pequeño ensayo (1 hoja) en donde manifieste porque es importante la actividad física para crear hábitos y estilos de vida saludables.