



## DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA

**DOCENTE: JAIRO IBARGÜEN**

**GRADOS: 8°**

### EL CALENTAMIENTO

**INDAGACIÓN:** Para qué prepararnos Describe paso a paso una situación en la cual te hayas preparado para presentar una prueba, puede ser un examen escrito o una prueba física. • ¿Por qué te parece importante prepararte para presentar una prueba? • ¿Crees que el resultado es el mismo cuando te preparas para una prueba que cuando no lo haces?

**CONCEPTUALIZACIÓN** El calentamiento como primer cuidado corporal en la actividad física Siempre que se va a realizar cualquier actividad que requiere de cierto esfuerzo, es necesario hacer un calentamiento, entendiéndose este como el conjunto de actos y ejercicios previos a la actividad física. El calentamiento tiene unos objetivos fundamentales que son:

- Alcanzar la disposición y la motivación adecuadas para ejecutar los ejercicios.
  - Aumentar la temperatura del cuerpo para mejorar la irrigación sanguínea (paso de la sangre por el organismo) y así lograr una mejor oxigenación en los músculos.
  - Mejorar las funciones de las articulaciones para evitar lesiones.
  - Preparar los músculos para esfuerzos repentinos.
  - Disminuir el riesgo de lesiones. El calentamiento es algo realmente importante antes de un partido, una competencia atlética o cualquier actividad física intensa. No se debe exagerar en las actividades de calentamiento, pues se gastaría parte de las energías que se necesitan para el esfuerzo principal. Pero, de igual forma, se deben ejecutar los ejercicios suficientes para evitar el riesgo de lesiones y alcanzar el objetivo propuesto. Es importante aclarar que dentro de la estructura general del calentamiento se incluyen:
    - Ejercicios de movilidad articular. Ejemplo: círculos con los brazos, flexiones y extensiones, etc.
    - Ejercicios para aumentar la temperatura corporal (trote, juegos, mini partidos, etc.).
    - Estiramientos de los diferentes grupos musculares y tendones que participarán en la acción. En términos generales, el calentamiento se divide en dos partes: la activación dinámica general, ADG, y la activación dinámica específica, ADE. La ADG se refiere a la ejecución de ejercicios tendientes a activar la circulación, elevar la temperatura corporal y predisponer el organismo a la actividad física. Esta puede llevarse a cabo a través de actividades como caminar, trotar, saltar
- Capítulo 1.  
Cuidado corporal en la vida cotidiana  
Día a día Un buen hábito diario para las actividades físicas



debe ser el calentamiento cotidianidad y por lo tanto es significativo. 18 ADG ADE  
CALENTAMIENTO Secundaria Activa // Ministerio de Educación Nacional Unidad

1. Actividad física en la vida cotidiana grado 8° a baja intensidad, ejercicios de soltura y coordinación; además, incluye y combina ejercicios de movilidad articular. La activación dinámica específica, ADE, se centra en la puesta en marcha de ejercicios o movimientos directamente relacionados con las habilidades del deporte o la actividad que se va a realizar. En esta parte del calentamiento existe una participación muy activa del sistema nervioso. En realidad, los ejercicios de calentamiento deben parecerse a una sesión de entrenamiento, pero en miniatura, es decir, utilizando ejercicios de este pero limitando su número, volumen e intensidad, factores que a su vez varían de acuerdo con las características del medio y las condiciones climáticas. Después del calentamiento sigue la actividad física o encuentro deportivo que se vaya a realizar. Y para después de la actividad, debemos aprender a ejecutar una fase conocida como vuelta a la calma. La vuelta a la calma tiene como propósito que disminuyas la fatiga causada por el ejercicio y que tus músculos terminen con una buena flexibilidad. Para esta fase debes realizar ejercicios de estiramientos similares a los del calentamiento. Recuerda que el calentamiento es uno de los hábitos que debes adquirir antes de la actividad física. Si lo haces así para todas las actividades físicas y deportivas, no solo estarás cuidando tu cuerpo y previniendo lesiones, sino también estarás demostrando que sabes aplicar tus conocimientos a la vida diaria. 1. Explica las razones por las cuales es necesario hacer un buen calentamiento.

2. ¿Cuál es el tiempo adecuado para realizar un buen calentamiento?

3. Escribe en el cuadro las diferencias entre el calentamiento general ADG y el calentamiento específico.

Aplicación Entendemos por... Elongación: la capacidad que tiene un músculo de estirarse. Esta capacidad se desarrolla en la fase de estiramientos. sección es enriquecer el léxico del estudiante.  
19 Tema 1 // El calentamiento Calentamiento general ADG Calentamiento específico ADE • Marca la respuesta correcta:

1. ¿En qué parte de la actividad física se deben realizar los ejercicios de calentamiento? a. Al final b. En medio c. Al iniciar d. En todas

2. El calentamiento sirve para evitar: a. Caídas b. Lesiones c. Golpes a. La movilidad articular b. La ADE c. La velocidad a. Preparar el cuerpo para un esfuerzo. b. Preparar al cuerpo para agotarlo. c. Preparar al cuerpo para el descanso.

3. En la activación dinámica general se puede incluir:

4. Una de las razones para realizar el calentamiento es:



Práctica Es hora de conocer una forma de calentamiento. Ten en cuenta estos tres momentos:

Capítulo 1. Cuidado corporal en la vida cotidiana Día a día En el calentamiento siempre debes hacer ejercicios de: • Movilidad articular • Aumento de la temperatura • Estiramientos 20  
Secundaria Activa // Ministerio de Educación Nacional Unidad 1.

Actividad física en la vida cotidiana grado 8° Ejercicio 1 Haz 10 ejercicios de movilidad de acuerdo con cada imagen que se presenta a continuación.

Ejercicio 2 Vamos a trotar alrededor de tu colegio o de las canchas deportivas. Trata de hacerlo de forma continua, sin importar la velocidad.

Ejercicio 3 Haz los siguientes estiramientos, cada uno por 20 segundos y dos veces. Recuerda que hay dos tipos de calentamiento, el general ADG (activación dinámica general) y el específico ADE (activación dinámica específica). 1 2 3 21 Tema 1 // El calentamiento

Ejercicio 4 Ahora hagamos un ejercicio específico para baloncesto. Área: patio de la escuela, cancha o zona de 20 metros por 20 metros Recursos: un balón y una pelota Organización: se demarca el área. El grupo se distribuirá por toda el área y dos participantes intentarán ponchar a los demás. Desarrollo: el participante que tiene el balón puede ponchar sólo tocando a alguien por la espalda (nunca debe lanzar), y el que tiene la pelota sí puede lanzarla para ponchar. Quien haya sido ponchado por el balón o la pelota debe salir a la zona de estiramientos y hacer dos ejercicios (de los que se proponen) para poder ingresar. Variantes: cada 30 segundos se detendrá el juego para cambiar de lanzadores. Pueden cambiar las reglas de lanzamiento. Ejemplo: lanzar con izquierda, ponchar después de un rebote del balón, saltar para lanzar, etc. Si se tienen más balones, pueden combinarse los lanzadores. Unos lanzan con derecha, otros con izquierda, otros por encima de la cabeza, otros por debajo del hombro. Capítulo 1. Cuidado corporal en la vida cotidiana 4 5 6 7 8 9 22 Secundaria Activa // Ministerio de Educación Nacional Unidad 1. Actividad física en la vida cotidiana grado 8°

Ejercicio 5 Realiza los estiramientos que aparecen a continuación y, con color rojo, indica las partes en las que sientes el estiramiento y escribe al frente de la figura el nombre del grupo muscular. Recuerda que el estiramiento siempre dependerá de la actividad que se va a desarrollar y de los músculos que más se usarán en ella. Por esto, es importante empezar a conocer los nombres de algunos músculos que trabajas constantemente 1 2 3 4 5 6 7 8



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DEL VALLE DEL CAUCA  
MUNICIPIO DE JAMUNDÍ

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA INDUSTRIAL ESPAÑA**  
Resolución de Reconocimiento Oficial No. 0240 de 12 de Noviembre de 2014



## TEMA 2 // FORMAS DE HACER CALENTAMIENTO.

Formas de hacer calentamiento Indagación Sobre el circuito A lo largo de tu experiencia en la clase de ecuación física, has visto muchas maneras de realizar un calentamiento. Alguna personas les gusta calentar de manera individual, otra con una actividad grupal y otros a utilizando un circuito.

1. Escribe qué conoces por circuito.

2. Cuéntanos si has participado en algún circuito y describe cómo estaba diseñado.

Conceptualización La carrera y el circuito Para realizar un calentamiento puedes utilizar varias alternativas como un juego, un pequeño partido, una carrera continua o varias actividades.

A manera de circuito. La forma más simple de realizar un calentamiento es iniciar por la movilidad articular y luego hacer un trote continuo. Este ejercicio tan sencillo y antiguo tiene muchos beneficios: Posición corporal Zancada Braceo Aspectos importantes Llevar ligeramente el cuerpo

*"Somos Calidad"*



hacia adelante. Relajar el tronco —incluye el cuello y la mandíbula— e inclinarlo hacia el frente. Mantener siempre el cuerpo relajado, en especial las manos y la mandíbula. Hacer el movimiento desde la cadera y extender desde la rodilla. A mayor fuerza y flexibilidad, mayor longitud en tu zancada.

Mover en forma alternada los brazos hacia adelante, desde los hombros, coordinadamente con las piernas. Moverlos de manera cruzada.

Mantener la flexión del codo en todas las brazadas.

- Aumenta, tonifica y activa el desarrollo muscular.
- Proporciona agilidad y destreza.
- Vigoriza el corazón y los pulmones.
- Aumenta la capacidad respiratoria.
- Ayuda a la coordinación de los movimientos.
- Estimula el apetito y favorece la buena digestión. Recuerda que para correr mejor, debes tener presente:
  - La posición del cuerpo
  - La zancada
  - El braceo Observa el siguiente cuadro en el que puedes identificar los aspectos más importantes en la carrera. El trote (la carrera) está presente en casi todos los deportes. Por esto, debes mejorar siempre tu técnica de carrera. Así, tendrás un mejor desempeño en las actividades físicas y deportivas.

#### ASPECTOS IMPORTANTES:

**Posición Corporal:** Llevar ligeramente el cuerpo hacia adelante. Relajar el tronco —incluye el cuello y la mandíbula— e inclinarlo hacia el frente. Mantener siempre el cuerpo relajado, en especial las manos y la mandíbula.

**ZANCADA:** Hacer el movimiento desde la cadera y extender desde la rodilla. A mayor fuerza y flexibilidad, mayor longitud en tu zancada.

**BRACEO:** Mover en forma alternada los brazos hacia adelante, desde los hombros, coordinadamente con las piernas. Moverlos de manera cruzada. Mantener la flexión del codo en todas las brazadas.



EL CIRCUITO Otra forma mucho más divertida de calentar para luego desarrollar cualquier trabajo físico es el circuito. Este está compuesto por estaciones. En cada una de ellas se propone una actividad que se realiza cierto número de veces o por un determinado tiempo.

En esta forma de calentamiento puedes hacer en cada estación un ejercicio de cada capacidad física (resistencia, velocidad, fuerza, flexibilidad, coordinación)

\*APLICACIÓN:

CRITERIOS DE COMPARACION	NIÑOS DE 5 AÑOS	COMPAÑEROS DE EDAD
ZANCADA		
MOVIMIENTO DE LOS BRAZOS		
POSICION DE LA CABEZ		
POSICION DEL TRONCO		

\*COLOCA EN EL ESPACIO DE LA DERECHA EL NÚMERO DE LA RESPUESTA CORRECTA:

1. Es el primer paso en el calentamiento.	___ Calentamiento específico
2. Está presente en casi todos los deportes	___ Aumenta la capacidad respiratoria y estimula el apetito
3. Son factores que permiten correr mejor.	___ Los tenis y la ropa
4. Tiene que ver con el desarrollo de ejercicios cercanos a la técnica del deporte o la actividad física que se va a trabajar posteriormente.	___ La movilidad articular
5. Son beneficios que se obtienen con la carrera.	___ La estatura y el equilibrio ___ La carrera ___ Gastar menos energía ___ La posición del cuerpo, la zancada y el braceo



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DEL VALLE DEL CAUCA  
MUNICIPIO DE JAMUNDÍ

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA INDUSTRIAL ESPAÑA**  
Resolución de Reconocimiento Oficial No. 0240 de 12 de Noviembre de 2014



**PRÁCTICA** Vamos a hacer un trabajo por circuitos que nos ayudará a ejercitar nuestras capacidades físicas.

Área: cancha de baloncesto o fútbol, patio del colegio o un espacio de 30 metros por 30 metros. El área debe ser lo más grande posible, si el espacio de que dispones lo permite.

**RECURSOS:** sogas, pelotas, bastones o palos de escoba

**ORGANIZACIÓN:** se plantearán cinco estaciones en las que se trabajará un ejercicio para cada capacidad física. El grupo se divide de manera que queden el mismo número de participantes en cada estación.

**DESARROLLO:** el tiempo máximo en cada estación es de dos minutos. A la señal, se detiene el trabajo y se da un minuto para cambiar de estación (el de la primera estación pasa a la segunda, el de la segunda, a la tercera y así sucesivamente). Entre cambio y cambio de estación debes hacer estiramientos de las partes del cuerpo que más trabajaste. Ahora, pon en práctica tus conocimientos y realiza un calentamiento general de 10 minutos para esta actividad.

**Estación 1.**

**Resistencia** Corre de extremo a extremo de la estación. Al llegar a cada lado debes saltar 10 veces con la soga para poder devolverte. Debes mantener un ritmo continuo de manera que nunca pares.

**VARIANTES:** Saltar en diferentes formas,

**ESTACIÓN 2.**

**VELOCIDAD.** Se divide el grupo en dos filas y compiten en una carrera de relevos. Cada participante debe ir hasta la estaca, cono o señal (puede ser una piedra, una maleta o cualquier objeto visible) y volver hasta donde está su grupo para que el otro compañero salga. Deben hacerlo durante los dos minutos de la estación.

**VARIANTES:** Traer algo del otro extremo y entregarlo, iniciar en posición de salida baja, acostados, etc.

**ESTACIÓN 3.**

**FUERZA** Sobrepasa la seguidilla de sogas puestas en el piso con todo tu cuerpo al tiempo, desde la posición de lagartijas. Recuerda que debes tensionar abdomen y glúteos para que tu cuerpo pase con mayor facilidad. Al terminar de sobrepasar todas las sogas, haces 20 abdominales. Haz este ejercicio las veces que alcances durante los dos minutos.

**VARIANTES:** Pasar en posición de oruga y/o hacer abdominales al final.

*"Somos Calidad"*



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DEL VALLE DEL CAUCA  
MUNICIPIO DE JAMUNDÍ

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA INDUSTRIAL ESPAÑA**  
Resolución de Reconocimiento Oficial No. 0240 de 12 de Noviembre de 2014



#### ESTACIÓN 4.

**FLEXIBILIDAD** Con ayuda de los bastones, realiza los siguientes ejercicios de movilidad articular y estiramientos. Puedes elegir tres de cada uno y practicarlos durante 30 segundos cada uno.

#### ESTACIÓN 5.

**COORDINACIÓN** Por parejas enfrentados a tres o cinco metros, lanzarse la pelota o el balón de diferente manera cada vez:

- Por encima de la cabeza
- Por debajo del hombro
- Después de girar por derecha, después de girar por izquierda
- Hacia atrás
- Por entre las piernas

**VARIANTES:** Todas las posibilidades de lanzamiento y recepción.

**VUELTA A LA CALMA:** Realiza estiramientos que te ayuden a recuperarte del esfuerzo.

Es hora de utilizar toda tu creatividad. En grupos, diseñen un circuito con otros ejercicios en cada estación para realizarlo la próxima clase. Cada grupo se encargará de planear una estación y compartirla con el resto.





REPÚBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DEL VALLE DEL CAUCA  
MUNICIPIO DE JAMUNDÍ  
**INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA INDUSTRIAL ESPAÑA**  
Resolución de Reconocimiento Oficial No. 0240 de 12 de Noviembre de 2014



TEMA 3.

FACTORES QUE AFECTAN LA PRÁCTICA FÍSICA

INDAGACIÓN FACTORES QUE ALTERAN LA ACTIVIDAD FÍSICA.

- ¿Cuáles crees que son los factores que pueden alterar el desarrollo normal de una actividad física o tu desempeño en esta? Discute las respuestas con tus compañeros.

CONCEPTUALIZACIÓN

Requisitos para la actividad física:

*"Somos Calidad"*



La actividad física y la práctica deportiva requieren de una buena salud en todos los aspectos de la persona, lo que incluye buenos hábitos y buena actitud. Pero, como ya viste, hay factores que pueden impedir y alterar la ejercitación física y la práctica de cualquier deporte; estos se pueden presentar por un período largo, como las enfermedades por falta de prevención, o pueden ser factores eventuales (que suceden de un momento a otro), como las lesiones deportivas. Otros factores que alteran también el desempeño físico y la disposición para la actividad física son una alimentación inadecuada y la falta de descanso.

#### ENFERMEDADES- LESIONES- ALIMENTACION-DISPOSICION-FALTA DE DESCANSO

**AGENTES NOCIVOS** Hay agentes que dificultan el buen desempeño del cuerpo y deterioran la salud progresivamente y hasta pueden llevar a la pérdida total de la coordinación y las capacidades físicas.

¿Hemos visto en la comunidad gente que fuma, toma o consume droga? ¿Se conocen sus reacciones? ¿Se sabe lo que le pasa al organismo por utilizar agentes nocivos? Los agentes nocivos se pueden clasificar en tres grupos:

\*ALCOHOL

\*TABACO

\*DROGAS

EL ALCOHOLISMO está considerado como una enfermedad que avanza poco a poco hasta llegar a provocar la muerte. Es, sin duda, uno de los principales agentes nocivos que impiden al organismo lograr una buena preparación física, ya que repercute en el sistema nervioso, porque al llegar el alcohol al cerebro se produce un desequilibrio que hace que algunos órganos se atrofién, entre ellos el hígado, el estómago y el intestino.

EL TABAQUISMO lleva al organismo de los fumadores 300 compuestos químicos distintos. Lógicamente, nadie puede aguantar durante toda la vida ser portador de estos, por lo tanto, la única solución es dejarlo. De lo contrario, se pueden producir las siguientes alteraciones:

Adicción a la nicotina la cual se aloja en la sangre provocando problemas cardiacos como taquicardia e infarto.

- Aumento de la presión arterial y de los niveles de azúcar en la sangre.
- Falta de oxigenación pulmonar.
- Enfermedades como arterioesclerosis, angina de pecho y úlceras duodenales.
- Cáncer en: pulmones —enfisema—, boca, lengua, labios, laringe, esófago, estómago y vejiga.



Las drogas son sustancias que están clasificadas como ilegales. Se consumen por vía oral, inhaladas o inyectadas y provocan en el organismo efectos estimulantes, depresivos o alucinógenos.

Todas causan adicción y un sinnúmero de consecuencias peligrosas que llevan a situaciones de desesperación, dolor y, en algunos casos, provocan la muerte por sobredosis (exceso en el consumo) o por el deterioro de diferentes órganos del cuerpo. Además, afectan el estado fisiológico y alteran el comportamiento psíquico y social del individuo.

El consumo de drogas en adolescentes es un riesgo alto para la salud y tiene consecuencias en la vida adulta pues puede causar: esterilidad, desnutrición, daños en el cerebro y otros órganos del cuerpo humano y, por supuesto, afectación psicológica. Así que antes de tomar una decisión inadecuada, se debe ser consciente de que las consecuencias son muy graves. Debemos estar informados y tener mucho cuidado.

**ENTENDEMOS POR... AGENTES NOCIVOS:** aquellas sustancias químicas que causan daños irreparables en el organismo.

Las cosas de antes A principios del siglo XX, eran muy pocas las personas que sufrían de cáncer de pulmón. Ahora son millones de personas las que mueren al año por el consumo de cigarrillo. Tú eliges...

**Lesiones deportivas** Durante la práctica de cualquier actividad física pueden producirse lesiones por accidente, porque no se está en una condición física adecuada, por falta de calentamiento y por otras muchas razones. La fatiga muscular y las lesiones deportivas más frecuentes afectan el buen desarrollo de la actividad física diaria.

Hay diferentes pautas y recomendaciones que se deben aplicar para evitar en lo posible sufrir lesiones y otras para aliviar sus síntomas.

**FATIGA MUSCULAR** Esta se considera como una falta de respuesta del músculo para mantener la fuerza o potencia suficiente. Las causas de la fatiga muscular son diferentes; una puede ser el agotamiento del glucógeno en el músculo La fatiga muscular se puede clasificar teniendo en cuenta el grado y la duración del esfuerzo realizado:

- **Fatiga localizada:** se da cuando se afecta un grupo muscular pequeño. Por ejemplo, cuando hay dolor en los hombros después de jugar baloncesto.
- **Fatiga general:** afecta a grandes grupos musculares; es lo que comúnmente se conoce como cansancio general después de un esfuerzo físico.
- **Fatiga crónica:** cuando se presenta en un periodo de tiempo largo (más de dos o tres días) y se nota dificultad para realizar la práctica física, en estos casos se recomienda consultar al médico.



Para evitar la fatiga crónica, debes hacer tus ejercicios con exigencia, pero reconociendo tu estado físico y, en especial, nunca olvidar la vuelta a la calma o recuperación con estiramientos y manejo de la respiración. Una ducha de agua caliente y masajes en la región fatigada ayudan a bajar la tensión y a relajarse.

**LESIONES DEPORTIVAS FRECUENTES** Algunas lesiones que se pueden presentar en la práctica del ejercicio y de cualquier actividad deportiva son:

- **Heridas superficiales:** son raspaduras que se producen en la piel ocasionando enrojecimiento y, en algunos casos, sangrado de la zona afectada. Se debe lavar la zona afectada con agua abundante. Una vez limpia, se puede aplicar algún desinfectante con una gasa en la herida.

**LAS COSAS DE ANTES** Hipócrates, médico de la antigua Grecia, fue uno de los primeros en estudiar las fracturas y en proponer los vendajes y las férulas como una forma de recuperar la ruptura de los huesos. Hizo estudios sobre la reducción de las luxaciones de cadera y de la articulación acromio clavicular.

#### DÍA A DÍA

Es importante que conozcas el lugar donde se encuentra el botiquín en tu escuela y en tu hogar y que verifiques su contenido. Todos los medicamentos deben tener fechas vigentes. Así puedes ayudar a solucionar rápidamente algunos accidentes simples.

- **Esguince:** es el estiramiento excesivo o ruptura de un ligamento. Las articulaciones más afectadas son tobillos, rodilla, muñecas. Se puede aplicar frío sobre la zona afectada para calmar el dolor y disminuir la inflamación. Pero en todos los casos es necesario inmovilizar o trasladar sin que la víctima utilice la parte afectada y consultar al médico.

- **Fractura:** es la ruptura de un hueso debido a una caída o golpe fuerte. En estos casos se sugiere no tocar la zona afectada, inmovilizar y llevar cuanto antes al médico.

- **Hemorragia nasal:** es la salida de sangre por la nariz que puede producirse por calor o por un golpe. Lavar la cara, no sonarse y hacer presión en la nariz por dos o tres minutos, repetir de nuevo si continúa la hemorragia.

**HÁBITOS ALIMENTARIOS** Comer es uno de los placeres del hombre. Sin embargo, la alimentación además de ser un placer es el combustible de esa máquina maravillosa que es nuestro organismo. Este necesita alimentos que contengan los nutrientes necesarios para el desarrollo y la reproducción de las células. La alimentación sana y balanceada es fuente de salud. Al organizar la dieta diaria, debe preferirse el consumo balanceado de:

- Cereales como la harina, el pan, el arroz, los fideos



- Azúcares como las frutas, el azúcar refinado y las mermeladas
- Proteínas como la carne, la leche, los huevos, el pescado
- Proteínas vegetales y vitaminas y minerales que están en los cereales, las verduras, legumbres y en todos los alimentos frescos y los frutos secos
- Grasas de origen animal como la mantequilla, la nata
- Grasas de origen vegetal como aceites vegetales y margarinas

Comer en exceso, consumir alimentos de mala calidad (comidas rápidas) y preparados de manera inadecuada son factores de riesgo para la salud. Se pueden producir trastornos metabólicos, obesidad y el riesgo de enfermedades que afectan el corazón.

Aunque es importante cuidar la dieta por salud, no podemos estar todo el tiempo preocupados por nuestra imagen física. Un cuerpo estético es aquel que se ve bien, no necesariamente musculoso y atlético, pero sí sano y fuerte. Siempre que se va a empezar una rutina de preparación física, se debe tener una meta, por ejemplo, capacidad suficiente para realizar un deporte, mejor condición física o mejora del aspecto corporal.

El sobrepeso es uno de los problemas en la sociedad actual, sin embargo, no todo el tiempo el tener formas redondas ha sido sinónimo de fealdad o enfermedad; en algunas épocas las figuras rellenas eran símbolo de salud y bienestar.

Desde mitad del siglo XX, se empezó a hablar de la delgadez para un cuerpo con figura perfecta.

Pero eso no es tan cierto del todo, algunas personas delgadas también pueden sufrir enfermedades. En este sentido, lo más importante es verse con un cuerpo proporcionado y armónico.

Es determinante tener claro que todos somos diferentes y que los cuerpos tienen estructuras corporales distintas. La búsqueda de una imagen corporal perfecta o de los estereotipos que se muestran en los medios de comunicación es un error.

**Descanso adecuado** La cantidad de horas de sueño dependen de la edad, por ejemplo, los bebés duermen casi todo el día. Pero a medida que las personas crecen, las horas de sueño tienden a reducirse, así que a los 70 u 80 años se puede dormir en promedio de cinco a seis horas y es suficiente.

Algunos hábitos adecuados para dormir son: usar ropa de dormir cómoda, practicar los hábitos de higiene correspondientes a ese momento del día (como cepillar adecuadamente los dientes), tener un rato de lectura agradable, oír algo de música tranquila.



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DEL VALLE DEL CAUCA  
MUNICIPIO DE JAMUNDÍ

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA INDUSTRIAL ESPAÑA**  
Resolución de Reconocimiento Oficial No. 0240 de 12 de Noviembre de 2014



Evita dormir cerca de una hoguera o de espacios contaminados por humo. No debe haber plantas o animales dentro del sitio donde duermes.

ENTENDEMOS POR... Salud un estado de bienestar físico, social y afectivo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que es importante hablar de salud no solamente cuando se está en ausencia de enfermedad, sino también cuando se trata del equilibrio de todos los aspectos de la vida de los individuos.

APLICACIÓN:

- Teniendo en cuenta lo leído, completa el siguiente cuadro

	ALCOHOL	TABACO	DROGAS
AFFECTOS NOCIVOS:			

*"Somos Calidad"*



- Discute con tus compañeros sobre qué actividades se pueden desarrollar para prevenir los agentes nocivos de los que hablamos antes.
- Realiza una encuesta entre fumadores o consumidores de alcohol, formulando las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué te gusta fumar o consumir alcohol?
2. ¿Cuánto tiempo hace que fumas o consumes alcohol?

**DÍA A DÍA** Se sugiere que en la dieta diaria, la mayoría de los alimentos sean cocinados y muy bien preparados, exceptuando, por supuesto, los alimentos frescos (frutas y verduras) que siempre deben estar presentes. Los alimentos bajos en grasas evitan problemas a los órganos del cuerpo. Así que disfruta de ricos manjares, teniendo en cuenta lo mejor para tu salud.

3. ¿Qué te condujo a fumar o consumir alcohol?
  4. ¿Qué cambios has notado en tu organismo por consumir alcohol o fumar?
  5. ¿Qué consejo le darías a la gente para no fumar o consumir alcohol? Comparte las respuestas con tus compañeros en la siguiente clase.
- Define qué es la fatiga muscular y cómo se puede prevenir.

**LAS COSAS DE ANTES ANTES**

Se hablaba de medidas corporales ideales. Ahora las ciencias médica y deportiva plantean la adipometría como un método sofisticado que mediante el uso de un equipo computarizado puede determinar el tejido graso, la masa muscular, la ósea y la cantidad de líquido que contiene el organismo.

- Menciona en este cuadro las lesiones físicas más frecuentes como consecuencia de la práctica de la actividad física.

LESIONES FRECUENTES	CUIDADOS INMEDIATOS



--	--

- Responde: De acuerdo con lo que has aprendido, escribe los alimentos que consideres necesarios para cuidar tu salud y tener una buena condición física:

1\* \_\_\_\_\_ 2\* \_\_\_\_\_

3\* \_\_\_\_\_ 4\* \_\_\_\_\_

- Consulta los beneficios que aportan los siguientes alimentos al cuerpo:

Carne: \_\_\_\_\_

Frutas: \_\_\_\_\_

Papa: \_\_\_\_\_

Verduras: \_\_\_\_\_

Huevos: \_\_\_\_\_

Mantequilla: \_\_\_\_\_

Leche: \_\_\_\_\_

Arroz: \_\_\_\_\_

Lentejas: \_\_\_\_\_

- ¿Qué aspectos de tu lugar de descanso mejorarías?
- ¿Cuántas horas descansas diariamente?
- Describe los hábitos de descanso de tu familia.
- Reflexiona sobre la siguiente imagen. Comparte con tus compañeros tus conclusiones.

ESTE CAPÍTULO FUE CLAVE PORQUE:





Aprendiste que el cuidado corporal se refleja también en la actividad física. Por eso, es necesario prepararte para desarrollar una actividad física diaria, cuidando no solamente de tus capacidades físicas, sino teniendo en cuenta otros factores como la alimentación, el calentamiento y evitando el consumo de drogas, alcohol y cigarrillo. Si tienes una disciplina, vas a disfrutar mucho más de todas tus actividades y te mantendrás sano.

No olvides que en el calentamiento está la activación general cuando haces los ejercicios básicos que sirven para cualquier actividad y está la activación específica en la cual centras la atención en los músculos y articulaciones que más trabajarás en la práctica deportiva o en la actividad que desarrollarás.

#### CONECTÉMONOS CON LENGUAJE

Organiza con tus compañeros una campaña contra los agentes nocivos que impiden una buena condición física. Ten en cuenta lo visto en la clase de lenguaje y aplícalo en la redacción del eslogan y la elaboración del símbolo.

Esa campaña debe tener las siguientes características:

1. Un eslogan en contra de los agentes nocivos
2. Una figura o símbolo que la promueva
3. Beneficios e importancia de la actividad física
4. Una descripción de los efectos de cada uno de los agentes nocivos de la actividad física
5. Una solución para prevenir estos agentes nocivos



## EL CALENTAMIENTO

**INDAGACIÓN:** Para qué prepararnos Describe paso a paso una situación en la cual te hayas preparado para presentar una prueba, puede ser un examen escrito o una prueba física. • ¿Por qué te parece importante prepararte para presentar una prueba? • ¿Crees que el resultado es el mismo cuando te preparas para una prueba que cuando no lo haces?

**CONCEPTUALIZACIÓN** El calentamiento como primer cuidado corporal en la actividad física Siempre que se va a realizar cualquier actividad que requiere de cierto esfuerzo, es necesario hacer un calentamiento, entendiéndose este como el conjunto de actos y ejercicios previos a la actividad física. El calentamiento tiene unos objetivos fundamentales que son:

- Alcanzar la disposición y la motivación adecuadas para ejecutar los ejercicios.
  - Aumentar la temperatura del cuerpo para mejorar la irrigación sanguínea (paso de la sangre por el organismo) y así lograr una mejor oxigenación en los músculos.
  - Mejorar las funciones de las articulaciones para evitar lesiones.
  - Preparar los músculos para esfuerzos repentinos.
  - Disminuir el riesgo de lesiones. El calentamiento es algo realmente importante antes de un partido, una competencia atlética o cualquier actividad física intensa. No se debe exagerar en las actividades de calentamiento, pues se gastaría parte de las energías que se necesitan para el esfuerzo principal. Pero, de igual forma, se deben ejecutar los ejercicios suficientes para evitar el riesgo de lesiones y alcanzar el objetivo propuesto. Es importante aclarar que dentro de la estructura general del calentamiento se incluyen:
    - Ejercicios de movilidad articular. Ejemplo: círculos con los brazos, flexiones y extensiones, etc. • Ejercicios para aumentar la temperatura corporal (trote, juegos, mini partidos, etc.).
    - Estiramientos de los diferentes grupos musculares y tendones que participarán en la acción. En términos generales, el calentamiento se divide en dos partes: la activación dinámica general, ADG, y la activación dinámica específica, ADE. La ADG se refiere a la ejecución de ejercicios tendientes a activar la circulación, elevar la temperatura corporal y predisponer el organismo a la actividad física. Esta puede llevarse a cabo a través de actividades como caminar, trotar, saltar
- Capítulo 1. Cuidado corporal en la vida cotidiana Día a día Un buen hábito diario para las actividades físicas debe ser el calentamiento cotidianidad y por lo tanto es significativo. 18 ADG ADE  
CALENTAMIENTO Secundaria Activa // Ministerio de Educación Nacional Unidad

1. Actividad física en la vida cotidiana grado 8° a baja intensidad, ejercicios de soltura y coordinación; además, incluye y combina ejercicios de movilidad articular. La activación dinámica



específica, ADE, se centra en la puesta en marcha de ejercicios o movimientos directamente relacionados con las habilidades del deporte o la actividad que se va a realizar. En esta parte del calentamiento existe una participación muy activa del sistema nervioso. En realidad, los ejercicios de calentamiento deben parecerse a una sesión de entrenamiento, pero en miniatura, es decir, utilizando ejercicios de este pero limitando su número, volumen e intensidad, factores que a su vez varían de acuerdo con las características del medio y las condiciones climáticas. Después del calentamiento sigue la actividad física o encuentro deportivo que se vaya a realizar. Y para después de la actividad, debemos aprender a ejecutar una fase conocida como vuelta a la calma. La vuelta a la calma tiene como propósito que disminuyas la fatiga causada por el ejercicio y que tus músculos terminen con una buena flexibilidad. Para esta fase debes realizar ejercicios de estiramientos similares a los del calentamiento. Recuerda que el calentamiento es uno de los hábitos que debes adquirir antes de la actividad física. Si lo haces así para todas las actividades físicas y deportivas, no solo estarás cuidando tu cuerpo y previniendo lesiones, sino también estarás demostrando que sabes aplicar tus conocimientos a la vida diaria. 1. Explica las razones por las cuales es necesario hacer un buen calentamiento.

2. ¿Cuál es el tiempo adecuado para realizar un buen calentamiento?

3. Escribe en el cuadro las diferencias entre el calentamiento general ADG y el calentamiento específico.

Aplicación Entendemos por... Elongación: la capacidad que tiene un músculo de estirarse. Esta capacidad se desarrolla en la fase de estiramientos. sección es enriquecer el léxico del estudiante. 19 Tema 1 // El calentamiento Calentamiento general ADG Calentamiento específico ADE • Marca la respuesta correcta:

1. ¿En qué parte de la actividad física se deben realizar los ejercicios de calentamiento? a. Al final b. En medio c. Al iniciar d. En todas

2. El calentamiento sirve para evitar: a. Caídas b. Lesiones c. Golpes a. La movilidad articular b. La ADE c. La velocidad a. Preparar el cuerpo para un esfuerzo. b. Preparar al cuerpo para agotarlo. c. Preparar al cuerpo para el descanso.

3. En la activación dinámica general se puede incluir:

4. Una de las razones para realizar el calentamiento es:

Práctica Es hora de conocer una forma de calentamiento. Ten en cuenta estos tres momentos:

Capítulo 1. Cuidado corporal en la vida cotidiana Día a día En el calentamiento siempre debes hacer ejercicios de: • Movilidad articular • Aumento de la temperatura • Estiramientos 20

Secundaria Activa // Ministerio de Educación Nacional Unidad 1.



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DEL VALLE DEL CAUCA  
MUNICIPIO DE JAMUNDÍ

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA INDUSTRIAL ESPAÑA**  
Resolución de Reconocimiento Oficial No. 0240 de 12 de Noviembre de 2014



Actividad física en la vida cotidiana grado 8° Ejercicio 1 Haz 10 ejercicios de movilidad de acuerdo con cada imagen que se presenta a continuación.

Ejercicio 2 Vamos a trotar alrededor de tu colegio o de las canchas deportivas. Trata de hacerlo de forma continua, sin importar la velocidad.

Ejercicio 3 Haz los siguientes estiramientos, cada uno por 20 segundos y dos veces. Recuerda que hay dos tipos de calentamiento, el general ADG (activación dinámica general) y el específico ADE (activación dinámica específica). 1 2 3 21 Tema 1 // El calentamiento

Ejercicio 4 Ahora hagamos un ejercicio específico para baloncesto. Área: patio de la escuela, cancha o zona de 20 metros por 20 metros Recursos: un balón y una pelota Organización: se demarca el área. El grupo se distribuirá por toda el área y dos participantes intentarán ponchar a los demás. Desarrollo: el participante que tiene el balón puede ponchar sólo tocando a alguien por la espalda (nunca debe lanzar), y el que tiene la pelota sí puede lanzarla para ponchar. Quien haya sido ponchado por el balón o la pelota debe salir a la zona de estiramientos y hacer dos ejercicios (de los que se proponen) para poder ingresar. Variantes: cada 30 segundos se detendrá el juego para cambiar de lanzadores. Pueden cambiar las reglas de lanzamiento. Ejemplo: lanzar con izquierda, ponchar después de un rebote del balón, saltar para lanzar, etc. Si se tienen más balones, pueden combinarse los lanzadores. Unos lanzan con derecha, otros con izquierda, otros por encima de la cabeza, otros por debajo del hombro. Capítulo 1. Cuidado corporal en la vida cotidiana 4 5 6 7 8 9 22 Secundaria Activa // Ministerio de Educación Nacional Unidad 1. Actividad física en la vida cotidiana grado 8°

Ejercicio 5 Realiza los estiramientos que aparecen a continuación y, con color rojo, indica las partes en las que sientes el estiramiento y escribe al frente de la figura el nombre del grupo muscular. Recuerda que el estiramiento siempre dependerá de la actividad que se va a desarrollar y de los músculos que más se usarán en ella. Por esto, es importante empezar a conocer los nombres de algunos músculos que trabajas constantemente 1 2 3 4 5 6 7 8



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DEL VALLE DEL CAUCA  
MUNICIPIO DE JAMUNDÍ

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA INDUSTRIAL ESPAÑA**  
Resolución de Reconocimiento Oficial No. 0240 de 12 de Noviembre de 2014



## TEMA 2 // FORMAS DE HACER CALENTAMIENTO.

Formas de hacer calentamiento Indagación Sobre el circuito A lo largo de tu experiencia en la clase de ecuación física, has visto muchas maneras de realizar un calentamiento. Alguna personas les gusta calentar de manera individual, otra con una actividad grupal y otros a utilizando un circuito.

1. Escribe qué conoces por circuito.

2. Cuéntanos si has participado en algún circuito y describe cómo estaba diseñado.

Conceptualización La carrera y el circuito Para realizar un calentamiento puedes utilizar varias alternativas como un juego, un pequeño partido, una carrera continua o varias actividades.

A manera de circuito. La forma más simple de realizar un calentamiento es iniciar por la movilidad articular y luego hacer un trote continuo. Este ejercicio tan sencillo y antiguo tiene muchos beneficios: Posición corporal Zancada Braceo Aspectos importantes Llevar ligeramente el cuerpo hacia adelante. Relajar el tronco —incluye el cuello y la mandíbula— e inclinarlo hacia el frente. Mantener siempre el cuerpo relajado, en especial las manos y la mandíbula. Hacer el movimiento desde la cadera y extender desde la rodilla. A mayor fuerza y flexibilidad, mayor longitud en tu zancada.

*"Somos Calidad"*



Mover en forma alternada los brazos hacia adelante, desde los hombros, coordinadamente con las piernas. Moverlos de manera cruzada.

Mantener la flexión del codo en todas las brazadas.

- Aumenta, tonifica y activa el desarrollo muscular.
- Proporciona agilidad y destreza.
- Vigoriza el corazón y los pulmones.
- Aumenta la capacidad respiratoria.
- Ayuda a la coordinación de los movimientos.
- Estimula el apetito y favorece la buena digestión. Recuerda que para correr mejor, debes tener presente:
  - La posición del cuerpo
  - La zancada
  - El braceo Observa el siguiente cuadro en el que puedes identificar los aspectos más importantes en la carrera. El trote (la carrera) está presente en casi todos los deportes. Por esto, debes mejorar siempre tu técnica de carrera. Así, tendrás un mejor desempeño en las actividades físicas y deportivas.

#### ASPECTOS IMPORTANTES:

**Posición Corporal:** Llevar ligeramente el cuerpo hacia adelante. Relajar el tronco —incluye el cuello y la mandíbula— e inclinarlo hacia el frente. Mantener siempre el cuerpo relajado, en especial las manos y la mandíbula.

**ZANCADA:** Hacer el movimiento desde la cadera y extender desde la rodilla. A mayor fuerza y flexibilidad, mayor longitud en tu zancada.

**BRACEO:** Mover en forma alternada los brazos hacia adelante, desde los hombros, coordinadamente con las piernas. Moverlos de manera cruzada. Mantener la flexión del codo en todas las brazadas.

**EL CIRCUITO** Otra forma mucho más divertida de calentar para luego desarrollar cualquier trabajo físico es el circuito. Este está compuesto por estaciones. En cada una de ellas se propone una actividad que se realiza cierto número de veces o por un determinado tiempo.



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DEL VALLE DEL CAUCA  
MUNICIPIO DE JAMUNDÍ

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA INDUSTRIAL ESPAÑA**  
Resolución de Reconocimiento Oficial No. 0240 de 12 de Noviembre de 2014



En esta forma de calentamiento puedes hacer en cada estación un ejercicio de cada capacidad física (resistencia, velocidad, fuerza, flexibilidad, coordinación)

\*APLICACIÓN:

CRITERIOS DE COMPARACION	NIÑOS DE 5 AÑOS	COMPAÑEROS DE EDAD
ZANCADA		
MOVIMIENTO DE LOS BRAZOS		
POSICION DE LA CABEZ		
POSICION DEL TRONCO		

\*COLOCA EN EL ESPACIO DE LA DERECHA EL NÚMERO DE LA RESPUESTA CORRECTA:

1. Es el primer paso en el calentamiento.	___ Calentamiento específico
2. Está presente en casi todos los deportes	___ Aumenta la capacidad respiratoria y estimula el apetito
3. Son factores que permiten correr mejor.	___ Los tenis y la ropa
4. Tiene que ver con el desarrollo de ejercicios cercanos a la técnica del deporte o la actividad física que se va a trabajar posteriormente.	___ La movilidad articular
5. Son beneficios que se obtienen con la carrera.	___ La estatura y el equilibrio ___ La carrera ___ Gastar menos energía ___ La posición del cuerpo, la zancada y el braceo

PRÁCTICA Vamos a hacer un trabajo por circuitos que nos ayudará a ejercitar nuestras capacidades físicas.

*"Somos Calidad"*



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DEL VALLE DEL CAUCA  
MUNICIPIO DE JAMUNDÍ

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA INDUSTRIAL ESPAÑA**  
Resolución de Reconocimiento Oficial No. 0240 de 12 de Noviembre de 2014



Área: cancha de baloncesto o fútbol, patio del colegio o un espacio de 30 metros por 30 metros. El área debe ser lo más grande posible, si el espacio de que dispones lo permite.

RECURSOS: sogas, pelotas, bastones o palos de escoba

ORGANIZACIÓN: se plantearán cinco estaciones en las que se trabajará un ejercicio para cada capacidad física. El grupo se divide de manera que queden el mismo número de participantes en cada estación.

DESARROLLO: el tiempo máximo en cada estación es de dos minutos. A la señal, se detiene el trabajo y se da un minuto para cambiar de estación (el de la primera estación pasa a la segunda, el de la segunda, a la tercera y así sucesivamente). Entre cambio y cambio de estación debes hacer estiramientos de las partes del cuerpo que más trabajaste Ahora, pon en práctica tus conocimientos y realiza un calentamiento general de 10 minutos para esta actividad.

Estación 1.

Resistencia Corre de extremo a extremo de la estación. Al llegar a cada lado debes saltar 10 veces con la soga para poder devolverte. Debes mantener un ritmo continuo de manera que nunca pares.

VARIANTES: Saltar en diferentes formas,

ESTACIÓN 2.

VELOCIDAD. Se divide el grupo en dos filas y compiten en una carrera de relevos. Cada participante debe ir hasta la estaca, cono o señal (puede ser una piedra, una maleta o cualquier objeto visible) y volver hasta donde está su grupo para que el otro compañero salga. Deben hacerlo durante los dos minutos de la estación.

VARIANTES: Traer algo del otro extremo y entregarlo, iniciar en posición de salida baja, acostados, etc.

ESTACIÓN 3.

FUERZA Sobrepasa la seguidilla de sogas puestas en el piso con todo tu cuerpo al tiempo, desde la posición de lagartijas. Recuerda que debes tensionar abdomen y glúteos para que tu cuerpo pase con mayor facilidad. Al terminar de sobrepasar todas las sogas, haces 20 abdominales. Haz este ejercicio las veces que alcances durante los dos minutos.

VARIANTES: Pasar en posición de oruga y/o hacer abdominales al final.

ESTACIÓN 4.

*"Somos Calidad"*





REPÚBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DEL VALLE DEL CAUCA  
MUNICIPIO DE JAMUNDÍ

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA INDUSTRIAL ESPAÑA**  
Resolución de Reconocimiento Oficial No. 0240 de 12 de Noviembre de 2014



FLEXIBILIDAD Con ayuda de los bastones, realiza los siguientes ejercicios de movilidad articular y estiramientos. Puedes elegir tres de cada uno y practicarlos durante 30 segundos cada uno.

ESTACIÓN 5.

COORDINACIÓN Por parejas enfrentados a tres o cinco metros, lanzarse la pelota o el balón de diferente manera cada vez:

- Por encima de la cabeza
- Por debajo del hombro
- Después de girar por derecha, después de girar por izquierda
- Hacia atrás
- Por entre las piernas

VARIANTES: Todas las posibilidades de lanzamiento y recepción.

VUELTA A LA CALMA: Realiza estiramientos que te ayuden a recuperarte del esfuerzo.

Es hora de utilizar toda tu creatividad. En grupos, diseñen un circuito con otros ejercicios en cada estación para realizarlo la próxima clase. Cada grupo se encargará de planear una estación y compartirla con el resto.



### TEMA 3.

#### FACTORES QUE AFECTAN LA PRÁCTICA FÍSICA

#### INDAGACIÓN FACTORES QUE ALTERAN LA ACTIVIDAD FÍSICA.

- ¿Cuáles crees que son los factores que pueden alterar el desarrollo normal de una actividad física o tu desempeño en esta? Discute las respuestas con tus compañeros.

#### CONCEPTUALIZACIÓN

Requisitos para la actividad física:

La actividad física y la práctica deportiva requieren de una buena salud en todos los aspectos de la persona, lo que incluye buenos hábitos y buena actitud. Pero, como ya viste, hay factores que



pueden impedir y alterar la ejercitación física y la práctica de cualquier deporte; estos se pueden presentar por un período largo, como las enfermedades por falta de prevención, o pueden ser factores eventuales (que suceden de un momento a otro), como las lesiones deportivas. Otros factores que alteran también el desempeño físico y la disposición para la actividad física son una alimentación inadecuada y la falta de descanso.

#### ENFERMEDADES- LESIONES- ALIMENTACION-DISPOSICION-FALTA DE DESCANSO

**AGENTES NOCIVOS** Hay agentes que dificultan el buen desempeño del cuerpo y deterioran la salud progresivamente y hasta pueden llevar a la pérdida total de la coordinación y las capacidades físicas.

¿Hemos visto en la comunidad gente que fuma, toma o consume droga? ¿Se conocen sus reacciones? ¿Se sabe lo que le pasa al organismo por utilizar agentes nocivos? Los agentes nocivos se pueden clasificar en tres grupos:

\*ALCOHOL

\*TABACO

\*DROGAS

EL ALCOHOLISMO está considerado como una enfermedad que avanza poco a poco hasta llegar a provocar la muerte. Es, sin duda, uno de los principales agentes nocivos que impiden al organismo lograr una buena preparación física, ya que repercute en el sistema nervioso, porque al llegar el alcohol al cerebro se produce un desequilibrio que hace que algunos órganos se atrofien, entre ellos el hígado, el estómago y el intestino.

EL TABAQUISMO lleva al organismo de los fumadores 300 compuestos químicos distintos. Lógicamente, nadie puede aguantar durante toda la vida ser portador de estos, por lo tanto, la única solución es dejarlo. De lo contrario, se pueden producir las siguientes alteraciones:

Adicción a la nicotina la cual se aloja en la sangre provocando problemas cardiacos como taquicardia e infarto.

- Aumento de la presión arterial y de los niveles de azúcar en la sangre.
- Falta de oxigenación pulmonar.
- Enfermedades como arterioesclerosis, angina de pecho y úlceras duodenales.
- Cáncer en: pulmones —enfisema—, boca, lengua, labios, laringe, esófago, estómago y vejiga.



Las drogas son sustancias que están clasificadas como ilegales. Se consumen por vía oral, inhaladas o inyectadas y provocan en el organismo efectos estimulantes, depresivos o alucinógenos.

Todas causan adicción y un sinnúmero de consecuencias peligrosas que llevan a situaciones de desesperación, dolor y, en algunos casos, provocan la muerte por sobredosis (exceso en el consumo) o por el deterioro de diferentes órganos del cuerpo. Además, afectan el estado fisiológico y alteran el comportamiento psíquico y social del individuo.

El consumo de drogas en adolescentes es un riesgo alto para la salud y tiene consecuencias en la vida adulta pues puede causar: esterilidad, desnutrición, daños en el cerebro y otros órganos del cuerpo humano y, por supuesto, afectación psicológica. Así que antes de tomar una decisión inadecuada, se debe ser consciente de que las consecuencias son muy graves. Debemos estar informados y tener mucho cuidado.

ENTENDEMOS POR... AGENTES NOCIVOS: aquellas sustancias químicas que causan daños irreparables en el organismo.

Las cosas de antes A principios del siglo XX, eran muy pocas las personas que sufrían de cáncer de pulmón. Ahora son millones de personas las que mueren al año por el consumo de cigarrillo. Tú eliges...

Lesiones deportivas Durante la práctica de cualquier actividad física pueden producirse lesiones por accidente, porque no se está en una condición física adecuada, por falta de calentamiento y por otras muchas razones. La fatiga muscular y las lesiones deportivas más frecuentes afectan el buen desarrollo de la actividad física diaria.

Hay diferentes pautas y recomendaciones que se deben aplicar para evitar en lo posible sufrir lesiones y otras para aliviar sus síntomas.

FATIGA MUSCULAR Esta se considera como una falta de respuesta del músculo para mantener la fuerza o potencia suficiente. Las causas de la fatiga muscular son diferentes; una puede ser el agotamiento del glucógeno en el músculo La fatiga muscular se puede clasificar teniendo en cuenta el grado y la duración del esfuerzo realizado:

- Fatiga localizada: se da cuando se afecta un grupo muscular pequeño. Por ejemplo, cuando hay dolor en los hombros después de jugar baloncesto.
- Fatiga general: afecta a grandes grupos musculares; es lo que comúnmente se conoce como cansancio general después de un esfuerzo físico.
- Fatiga crónica: cuando se presenta en un periodo de tiempo largo (más de dos o tres días) y se nota dificultad para realizar la práctica física, en estos casos se recomienda consultar al médico.



Para evitar la fatiga crónica, debes hacer tus ejercicios con exigencia, pero reconociendo tu estado físico y, en especial, nunca olvidar la vuelta a la calma o recuperación con estiramientos y manejo de la respiración. Una ducha de agua caliente y masajes en la región fatigada ayudan a bajar la tensión y a relajarse.

**LESIONES DEPORTIVAS FRECUENTES** Algunas lesiones que se pueden presentar en la práctica del ejercicio y de cualquier actividad deportiva son:

- **Heridas superficiales:** son raspaduras que se producen en la piel ocasionando enrojecimiento y, en algunos casos, sangrado de la zona afectada. Se debe lavar la zona afectada con agua abundante. Una vez limpia, se puede aplicar algún desinfectante con una gasa en la herida.

**LAS COSAS DE ANTES** Hipócrates, médico de la antigua Grecia, fue uno de los primeros en estudiar las fracturas y en proponer los vendajes y las férulas como una forma de recuperar la ruptura de los huesos. Hizo estudios sobre la reducción de las luxaciones de cadera y de la articulación acromio clavicular.

#### DÍA A DÍA

Es importante que conozcas el lugar donde se encuentra el botiquín en tu escuela y en tu hogar y que verifiques su contenido. Todos los medicamentos deben tener fechas vigentes. Así puedes ayudar a solucionar rápidamente algunos accidentes simples.

- **Esguince:** es el estiramiento excesivo o ruptura de un ligamento. Las articulaciones más afectadas son tobillos, rodilla, muñecas. Se puede aplicar frío sobre la zona afectada para calmar el dolor y disminuir la inflamación. Pero en todos los casos es necesario inmovilizar o trasladar sin que la víctima utilice la parte afectada y consultar al médico.

- **Fractura:** es la ruptura de un hueso debido a una caída o golpe fuerte. En estos casos se sugiere no tocar la zona afectada, inmovilizar y llevar cuanto antes al médico.

- **Hemorragia nasal:** es la salida de sangre por la nariz que puede producirse por calor o por un golpe. Lavar la cara, no sonarse y hacer presión en la nariz por dos o tres minutos, repetir de nuevo si continúa la hemorragia.

**HÁBITOS ALIMENTARIOS** Comer es uno de los placeres del hombre. Sin embargo, la alimentación además de ser un placer es el combustible de esa máquina maravillosa que es nuestro organismo. Este necesita alimentos que contengan los nutrientes necesarios para el desarrollo y la reproducción de las células. La alimentación sana y balanceada es fuente de salud. Al organizar la dieta diaria, debe preferirse el consumo balanceado de:

- Cereales como la harina, el pan, el arroz, los fideos



- Azúcares como las frutas, el azúcar refinado y las mermeladas
- Proteínas como la carne, la leche, los huevos, el pescado
- Proteínas vegetales y vitaminas y minerales que están en los cereales, las verduras, legumbres y en todos los alimentos frescos y los frutos secos
- Grasas de origen animal como la mantequilla, la nata
- Grasas de origen vegetal como aceites vegetales y margarinas

Comer en exceso, consumir alimentos de mala calidad (comidas rápidas) y preparados de manera inadecuada son factores de riesgo para la salud. Se pueden producir trastornos metabólicos, obesidad y el riesgo de enfermedades que afectan el corazón.

Aunque es importante cuidar la dieta por salud, no podemos estar todo el tiempo preocupados por nuestra imagen física. Un cuerpo estético es aquel que se ve bien, no necesariamente musculoso y atlético, pero sí sano y fuerte. Siempre que se va a empezar una rutina de preparación física, se debe tener una meta, por ejemplo, capacidad suficiente para realizar un deporte, mejor condición física o mejora del aspecto corporal.

El sobrepeso es uno de los problemas en la sociedad actual, sin embargo, no todo el tiempo el tener formas redondas ha sido sinónimo de fealdad o enfermedad; en algunas épocas las figuras rellenas eran símbolo de salud y bienestar.

Desde mitad del siglo XX, se empezó a hablar de la delgadez para un cuerpo con figura perfecta.

Pero eso no es tan cierto del todo, algunas personas delgadas también pueden sufrir enfermedades. En este sentido, lo más importante es verse con un cuerpo proporcionado y armónico.

Es determinante tener claro que todos somos diferentes y que los cuerpos tienen estructuras corporales distintas. La búsqueda de una imagen corporal perfecta o de los estereotipos que se muestran en los medios de comunicación es un error.

**Descanso adecuado** La cantidad de horas de sueño dependen de la edad, por ejemplo, los bebés duermen casi todo el día. Pero a medida que las personas crecen, las horas de sueño tienden a reducirse, así que a los 70 u 80 años se puede dormir en promedio de cinco a seis horas y es suficiente.

Algunos hábitos adecuados para dormir son: usar ropa de dormir cómoda, practicar los hábitos de higiene correspondientes a ese momento del día (como cepillar adecuadamente los dientes), tener un rato de lectura agradable, oír algo de música tranquila.



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
DEPARTAMENTO DEL VALLE DEL CAUCA  
MUNICIPIO DE JAMUNDÍ

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA INDUSTRIAL ESPAÑA**  
Resolución de Reconocimiento Oficial No. 0240 de 12 de Noviembre de 2014



Evita dormir cerca de una hoguera o de espacios contaminados por humo. No debe haber plantas o animales dentro del sitio donde duermes.

ENTENDEMOS POR... Salud un estado de bienestar físico, social y afectivo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que es importante hablar de salud no solamente cuando se está en ausencia de enfermedad, sino también cuando se trata del equilibrio de todos los aspectos de la vida de los individuos.

APLICACIÓN:

- Teniendo en cuenta lo leído, completa el siguiente cuadro

	ALCOHOL	TABACO	DROGAS
AFFECTOS NOCIVOS:			

*"Somos Calidad"*



- Discute con tus compañeros sobre qué actividades se pueden desarrollar para prevenir los agentes nocivos de los que hablamos antes.
- Realiza una encuesta entre fumadores o consumidores de alcohol, formulando las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué te gusta fumar o consumir alcohol?
2. ¿Cuánto tiempo hace que fumas o consumes alcohol?

**DÍA A DÍA** Se sugiere que en la dieta diaria, la mayoría de los alimentos sean cocinados y muy bien preparados, exceptuando, por supuesto, los alimentos frescos (frutas y verduras) que siempre deben estar presentes. Los alimentos bajos en grasas evitan problemas a los órganos del cuerpo. Así que disfruta de ricos manjares, teniendo en cuenta lo mejor para tu salud.

3. ¿Qué te condujo a fumar o consumir alcohol?
  4. ¿Qué cambios has notado en tu organismo por consumir alcohol o fumar?
  5. ¿Qué consejo le darías a la gente para no fumar o consumir alcohol? Comparte las respuestas con tus compañeros en la siguiente clase.
- Define qué es la fatiga muscular y cómo se puede prevenir.

**LAS COSAS DE ANTES ANTES**

Se hablaba de medidas corporales ideales. Ahora las ciencias médica y deportiva plantean la adipometría como un método sofisticado que mediante el uso de un equipo computarizado puede determinar el tejido graso, la masa muscular, la ósea y la cantidad de líquido que contiene el organismo.

- Menciona en este cuadro las lesiones físicas más frecuentes como consecuencia de la práctica de la actividad física.

LESIONES FRECUENTES	CUIDADOS INMEDIATOS





--	--

- Responde: De acuerdo con lo que has aprendido, escribe los alimentos que consideres necesarios para cuidar tu salud y tener una buena condición física:

1\* \_\_\_\_\_ 2\* \_\_\_\_\_

3\* \_\_\_\_\_ 4\* \_\_\_\_\_

- Consulta los beneficios que aportan los siguientes alimentos al cuerpo:

Carne: \_\_\_\_\_

Frutas: \_\_\_\_\_

Papa: \_\_\_\_\_

Verduras: \_\_\_\_\_

Huevos: \_\_\_\_\_

Mantequilla: \_\_\_\_\_

Leche: \_\_\_\_\_

Arroz: \_\_\_\_\_

Lentejas: \_\_\_\_\_

- ¿Qué aspectos de tu lugar de descanso mejorarías?
- ¿Cuántas horas descansas diariamente?
- Describe los hábitos de descanso de tu familia.
- Reflexiona sobre la siguiente imagen. Comparte con tus compañeros tus conclusiones.

ESTE CAPÍTULO FUE CLAVE PORQUE:

*"Somos Calidad"*



Aprendiste que el cuidado corporal se refleja también en la actividad física. Por eso, es necesario prepararte para desarrollar una actividad física diaria, cuidando no solamente de tus capacidades físicas, sino teniendo en cuenta otros factores como la alimentación, el calentamiento y evitando el consumo de drogas, alcohol y cigarrillo. Si tienes una disciplina, vas a disfrutar mucho más de todas tus actividades y te mantendrás sano.

No olvides que en el calentamiento está la activación general cuando haces los ejercicios básicos que sirven para cualquier actividad y está la activación específica en la cual centras la atención en los músculos y articulaciones que más trabajarás en la práctica deportiva o en la actividad que desarrollarás.

#### CONECTÉMONOS CON LENGUAJE

Organiza con tus compañeros una campaña contra los agentes nocivos que impiden una buena condición física. Ten en cuenta lo visto en la clase de lenguaje y aplícalo en la redacción del eslogan y la elaboración del símbolo.

Esa campaña debe tener las siguientes características:

1. Un eslogan en contra de los agentes nocivos
2. Una figura o símbolo que la promueva
3. Beneficios e importancia de la actividad física
4. Una descripción de los efectos de cada uno de los agentes nocivos de la actividad física
5. Una solución para prevenir estos agentes nocivos