



Institución Educativa Sagrada Familia

TALLER 2 Educación física

Para los grados de sexto a once de la jornada tarde.

Docente Ramón Lozano Navarro

DEFINICION

El tema principal a desarrollar en esta ocasión es la educación física, teniendo por subtemas:

- Yoga
- Meditación
- Ejercicio autónomo
- Búsqueda deportes olímpicos.

PROPOSITO

Con este taller se busca que el estudiante pueda tener una mayor capacidad de comprensión sobre la salud corporal y acercarnos a esa idea general de lo que puede llegar a ser la educación física.

MOTIVACION

Estudiantes feliz día, en nuestra vida cotidiana y sobre todo ustedes a su corta edad asumen que el cuidado del cuerpo no es tan relevante o que muchas cosas que comemos o hacemos realmente no influyen en la manera en la que nos vemos o como nos sentimos, sin embargo, no hay nada más alejado de la realidad que esto.

Es por tal motivo, que en el taller de esta ocasión haremos varios ejercicios que implican una mayor reflexión, hablaremos de la Educación Física, entendiendo esta como una herramienta que nos permitirá conocer mejor nuestros cuerpos y pensar de manera más consciente en la importancia de cuidarlo.



Pasaremos de la meditación, al compromiso personal de actividad física, cómo evitar lesiones y luego empezaremos a hablar de los deportes de alto nivel como los que podemos encontrar en los juegos olímpicos.

VEAMOS los siguientes videos que seguro nos ayudaran a motivarnos a hacer ejercicio de una manera divertida.

Video 1: <https://www.youtube.com/watch?v=Q7uNfr1RxdQ>

Video 2: <https://www.youtube.com/watch?v=1sunWXOa3cs>

EXPLICACION

Este taller consiste en hablar sobre la educación física, pero ¿en qué consiste esto?, la educación física, como su nombre lo indica, es la actividad que nos lleva a educarnos físicamente, pero, no solo se trata de hacer ejercicio, sino también, de leer y observar cosas diferentes que nos permiten encontrar cierta armonía cuerpo y la mente. La mente y el cuerpo se pueden ver afectados de diferentes maneras con la poca actividad física, la manera en la que comemos y las actividades que tenemos por hábitos. Recuerden que un hábito es lo que hacemos todos los días de manera mecánica, como tender la cama, lavarnos los dientes, cocinar etc.

Hay algunas prácticas que nos permiten ser más conscientes de nuestro cuerpo, una de ellas es el yoga en el que podemos encontrar ese equilibrio entre mente y cuerpo ya que combina el ejercicio físico con el ejercicio mental por medio de la meditación.

Por tal razón, durante las siguientes semanas vamos a estar haciendo una serie de actividades que nos van a permitir acercarnos a la educación física que les menciono, para que sean más conscientes de sus cuerpos y de la importancia de cuidarlos.

EJERCICIOS

Semana 1:

¿Recuerdan el horario de actividad física que les pedí? Pues bien, a esa serie de ejercicios, le deben sumar 30 minutos de meditación, cuando terminen de ejercitarse y realizar meditación de acuerdo al último día que ustedes pusieron en sus horarios personales de actividad física, **van a realizar un escrito en el que dirán qué cambios notaron en su salud física y mental.**



Para meditar se pueden apoyar en los siguientes videos:

Meditación guiada: <https://www.youtube.com/watch?v=4AKVbUO85t0>

Meditación para dejar de pensar:
<https://www.youtube.com/watch?v=hTKDQ5FRB18>

Semana 2:

En esta ocasión deben realizar un video en el que se vean reflejados los ejercicios que acordaron hacer en su horario de actividad física.

Por favor, siga las siguientes indicaciones para que eviten lesionarse.

MANTENERSE LIBRE DE LESIONES

Mantenerse activo es divertido, pero si practicas un deporte o realizas alguna actividad física existe la posibilidad de que, en algún momento, te lesiones. A continuación, se describen algunas formas en las que puedes evitar las lesiones.

Calentamiento para evitar lesiones

El calentamiento antes de comenzar a hacer ejercicio prepara al cuerpo, no sólo física sino también mentalmente. Quizás creas que no tienes tiempo para el calentamiento antes de hacer ejercicio, pero el calentamiento tiene varios beneficios, como:

- mayor flujo de sangre y oxígeno a los músculos
- mayor flexibilidad (si haces estiramientos)
- mayor relajación y concentración

Tu calentamiento debe incluir distintos tipos de ejercicio, como trotar, estiramiento suave y un poco de ejercicios de resistencia. Es muy importante estirar los músculos que vas a usar durante el ejercicio. La duración del calentamiento y su intensidad dependerán del nivel de ejercicio que vas a hacer. En general, debe durar al menos 15 minutos, tiempo suficiente para comenzar a sudar, pero sin sentirse cansado.

Estiramientos para evitar lesiones



El estiramiento antes y después del ejercicio puede mejorar tu flexibilidad y evitar lesiones. Muchas de las lesiones deportivas más comunes se deben, en parte, a la falta de flexibilidad. Estira los músculos suave y lentamente, al punto de tensión y mantenlos estirados durante al menos 30 segundos. Debes sentir una sensación de estiramiento más que de dolor. Cuando mantengas los músculos estirados asegúrate de no rebotar: debes intentar mantenerte lo más quieto posible.

Muchas de las lesiones deportivas más comunes se deben, en parte, a la falta de flexibilidad.

El estiramiento beneficiará especialmente a los músculos de:

- las pantorrillas
- los muslos (cuádriceps)
- los muslos posteriores (isquiotibiales)

la

espalda

Fuente: <https://www.bupalud.com/salud/evitar-lesiones-deportivas>

Semana 3:

Durante esta semana estudiantes, deben elegir 5 de los siguientes deportes que hacen parte de los evaluados en los juegos olímpicos.

- | | |
|-------------------------|--|
| 1. Atletismo | 16. Combinada nórdica |
| 2. Bádminton | 17. Curling |
| 3. Baloncesto | 18. Deportes ecuestres - concurso completo |
| 4. Baloncesto 3x3 | 19. Deportes ecuestres - doma |
| 5. Balonmano | 20. Deportes ecuestres - salto de obstáculos |
| 6. Balonmano playa | 21. Deportes paralímpicos |
| 7. Béisbol | 22. Escalada deportiva |
| 8. Biatlón | 23. Esgrima |
| 9. BMX | 24. Esquí acrobático |
| 10. Bobsleigh | 25. Esquí alpino |
| 11. Boxeo | 26. Esquí de fondo |
| 12. Breaking | 27. Esquí de montaña |
| 13. Ciclismo de montaña | 28. Fútbol |
| 14. Ciclismo de pista | |
| 15. Ciclismo de ruta | |



29. Fútbol sala
30. Gimnasia Acrobática
31. Gimnasia artística - trampolín
32. Gimnasia artística
33. Gimnasia rítmica
34. Golf
35. Halterofilia
36. Hockey
37. Hockey sobre hielo
38. Judo
39. Karate
40. Lucha
41. Luge
42. Natación
43. Natación artística
44. Patinaje artístico
45. Patinaje de velocidad
46. Patinaje de velocidad en pista corta
47. Patinaje de velocidad sobre ruedas
48. Pentatlón moderno
49. Piragüismo
50. Remo
51. Rugby
52. Salto de esquí
53. Saltos
54. Skateboarding
55. Skeleton
56. Snowboard
57. Sóftbol
58. Surf
59. Taekwondo
60. Tenis
61. Tenis de mesa
62. Tiro
63. Tiro con arco
64. Triatlón
65. Vela
66. Voleibol
67. Vóley playa
68. Waterpolo



De los 5 deportes elegidos deben hacer un trabajo escrito en el que respondan:

- ¿Historia de ese deporte? (cuando se creó, dónde, etc)
- ¿Cuáles son las reglas de ese deporte?
- ¿Quién es el o la ganador/a olímpico en ese deporte?

Fuente: <https://www.olympicchannel.com/es/sports/>

EVALUACION

La manera de evaluación de este taller es de acuerdo a la actividad a desarrollar:

- Compromiso y cumplimiento con la ejecución del horario de actividad física personal, la meditación y la reflexión real sobre cómo esto impacta nuestra vida cotidiana.
- Evidencia visual de la realización de ejercicio en casa.
- Y la capacidad de mostrar de manera creativa e indagar sobre los deportes olímpicos.

BIBLIOGRAFIA



Material visual:

Video 1: <https://www.youtube.com/watch?v=Q7uNfr1RxdQ>

Video 2: <https://www.youtube.com/watch?v=1sunWXOa3cs>

Video 3: <https://www.youtube.com/watch?v=hTKDQ5FRB18>

Video 4: <https://www.youtube.com/watch?v=4AKVbUO85t0>

Material escrito:

Fuente: <https://www.bupasalud.com/salud/evitar-lesiones-deportivas>

Fuente: <https://www.olympicchannel.com/es/sports/>

