GUIA 3
FECHA DE EJECUCION:
AREA: Educación Física, Recreación y Deporte.
PERIODO: 1
GRADOS A QUIEN ESTA DIRIGIDA LA ACTIVIDAD: 10 y 11
DESEMPEÑO: Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.
PROFESOR: Camilo Vallejo

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Entreno 1 y 2 (P1)

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Esta guía te invita a entrenar **con tu profesor** en casa, los días de clase programados en tu horario.
Recuerda: son 2 clases, una cada semana.

Tienes dos opciones.
Opción 1: En directo durante los dos encuentros sincrónico (uno por semana) a través de Google Meet.
Opción 2: De forma asincrónica a través de la grabación de cada clase que será enviada a tu correo institucional.

Al final del entrenamiento diligencia el siguiente formato y preséntalo en Classroom:

Entreno 1 (P1)

FC inicial	FC final	Frase del día	Foto donde te vez entrenado

Entreno 2 (P1)

FC inicial	FC final	Frase del día	Foto donde te vez entrenado

Recomendaciones:
1. Usar uniforme de Edu Física institucional.
2. Hidratarse antes, durante y después del ejercicio.
3. Desayunar cuando menos con una hora antes del ejercicio.

ATENCION: SI NO TIENES INTERNET Y NO PUEDES HACER LA ANTERIOR ACTIVIDAD REALIZA LO SIGUINTE:

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Organizador grafico 1 (P1)

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Lee el siguiente texto y realiza un mapa mental o conceptual, cuando lo tengas listo preséntalo en Classroom

EVALUACION PARA LA ACTIVIDAD FISICA

ESTAR EN FORMA es, en términos generales, ser físicamente activo de tal forma que se pueda afrontar las exigencias de la vida cotidiana sin mayores esfuerzos. Estar en forma, entonces implica tener un corazón y pulmones rindiendo al máximo de su capacidad, unos músculos fuertes y tonificados y las articulaciones flexibles.

Antes de iniciar el entrenamiento de un deporte específico, o un programa para mejorar el estado de salud o de pérdida de peso, es importante realizar una evaluación del estado físico inicial o actual. De la elaboración sistemática y eficiente de dicha evaluación, depende la conformación del programa de entrenamiento o de acondicionamiento físico, el cual debe estar caracterizado por los siguientes componentes:

1. Pre evaluación: Permite determinar el nivel de condición de la persona que desea ingresar a un programa de condicionamiento o el nivel de entrenamiento de un deportista y sirve como medida para la designación de programas e implementaciones.

2. Objetivo del Programa: Ofrece la dirección del programa de acondiciona-miento o entrenamiento con una visión clara de la situación del individuo adscrito al programa para fijar objetivos a corto, mediano y largo plazo.

3. Prescripción del Programa: Basado en el estado de salud que presenta el individuo adscrito al programa, permite una designación de actividades para el incremento de su rendimiento.

4. Post evaluación: Encierra la selección y el desarrollo de mediciones específicas para comprobar el cumplimiento o no de los objetivos del programa.

5. Evaluación de la Prescripción del programa: Utiliza los resultados de los test para la toma de decisiones a partir de la revisión de los objetivos, el cual permite realizar (si fuera necesario) implementaciones y ajustes para un nuevo programa.

EVALUACION INTEGRAL PARA LA ACTIVIDAD FISICA

La evaluación sistemática antes de iniciar un programa físico debe constituir el principal requisito para ingresar a un programa de acondicionamiento físico, máxime cuando la persona viene de unos hábitos de vida sedentarios. Este examen debe realizarse de acuerdo con las características individuales y con la actividad que se piense desarrollar, detectando el estado físico general en el que se encuentra el individuo para proceder a prescribir o no una actividad física, donde se establezcan unos puntos de referencia que permitan luego observar la evolución de la condición física. Por ello esta valoración debe cumplir con dos objetivos principales:

❍ Establecer el estado general de salud, mediante un diagnóstico que revele los problemas que puedan limitar la partici-pación, procurando descubrir los factores orgánicos que predisponen a la lesión.
❍ Clasificar al individuo de acuerdo con su nivel de rendimiento individual

La evaluación, realizada preferentemente por un médico en compañía de un educador físico o técnico deportivo, debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

EVALUACIÓN DEL ESTADO DE SALUD

Para ello se elabora la historia clínica completa que contiene:

❍ Datos de identificación.

❍ Historia médica familiar: Antecedentes de Hipertensión, Cáncer, Diabetes, Cardiopatías, etc.

❍ Antecedentes personales: Va-cunas, patologías padecidas, alergias, antecedentes quirúrgicos, factores de riesgo. (Cafeína, Tabaquismo, Alcohol), factores gineco-obstétricos. (menarquia, ciclos, dismenorrea, embarazos, partos, etc).

❍ Examen físico completo.

❍ Diagnóstico de aptitud

ANTRPOMETRÍA

La antropometría se encarga de la medición de la talla del individuo tomando como referentes la altura y el peso, estudiando además las medidas externas para llegar a conocer la composición corporal (proporción relativa del peso del cuerpo constituido por una masa corporal magra y una masa corporal grasa), en la que se toman:

❍ Peso, altura total, altura tronco cefálica

❍ Diámetros óseos

❍ Diámetros musculares

❍ Pliegues cutáneos (grasa). Este estudio da información sobre:

❍ Porcentaje de grasa

❍ Pesos (Oseo, Muscular, Grasa, Residual)

❍ Masa Corporal Peso ideal (para la actividad o deporte específico).

EVALUACIÓN POSTURALES

un examen fundamental para conocer el estado de la arquitectura ósea, muscular, tendinosa y ligamentaria del individuo. Se realiza estudiando la proyección anterior, lateral y posterior corporal, señalando las anomalías detectadas.

EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL y DIETARIO

El estado nutricional es, la condición de salud resultante del balance entre lo consumido y lo requerido, que está determinado por la calidad y cantidad de los nutrientes consumidos y por la utilización completa de estos en el organismo. La evaluación de este estado sirve para detectar necesidades nutricionales y, en el caso de los deportes, para seleccionar deportistas, definidos como población prioritaria.

Esta evaluación además arrojará sugerencias de una dieta balanceada programada con todos los requerimientos de la actividad a practicar.

Los métodos bioquímicos de evaluación nutricional, realizados mediante exámenes de laboratorio permiten medir los índices hematológicos, detectando igualmente las anomalías de los leucocitos y proporcionando información sobre el balance electrolítico, glicemia, sustancias nitrogenadas, proteínas plasmáticas, el metabolismo del calcio y el fósforo, etc.

VALORACIÓN CARDIOVASCULAR

Los exámenes obligados en esta valoración son:

❍ Toma de la frecuencia cardíaca

❍ Toma de la tensión arterial. Existen otros, mucho más especializados que son:

❍ Electrocardiograma. Tomado en estado de reposo

❍ Ergometría. Estudio del comportamiento cardíaco en estado de estrés. Se puede realizar en banda sin fin o bicicleta ergométrica, a fin de conocer: Consumo de Oxígeno, Frecuencia Cardiaca, Eficiencia Mecánica, Gasto Calórico máximo/minuto, etc.

VALORACIÓN RESPIRATORIA:

Los exámenes obligados en esta valoración son:

❍ Auscultación pulmonar cuidadosa

❍ Valoración de la expansión toráxica

Existen otros, mucho más especializados que son:

❍ Ergoespirometría. Estudio de la capacidad respiratoria máxima (CRM), volumen expirado.

❍ Valoración Neuromuscular.

❍ Velocidad de reacción.

❍ Fuerza muscular (Abdominal, Miembros superiores, etc.).

❍ Flexibilidad.

❍ Coordinación.