**CPEM N°46 EDUCACIÓN FÍSICA 2º AÑO**

**TRABAJO PRÁCTICO INTEGRADOR**

**AÑO: 2°**

**LEE CON ATENCIÓN LA SIGUIENTE INFORMACIÓN**

 **INFORMACIÓN SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD**

**¿QUE SON LOS HABITOS SALUDABLES?**

Los hábitos saludables son todas aquellas conductas y comportamientos que tenemos asumidos como propio y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

Desde esta perspectiva se puede determinar que los hábitos necesarios para llevar una vida saludable son los siguientes: (en este material solo veremos 2 hábitos saludables)

**Alimentación saludable**

Consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales.

**Los elementos a tratar son los siguientes:**

• Conocer los beneficios de una buena alimentación.

• Crear actitudes críticas frente a los mensajes de los medios de comunicación y la publicidad.

• Conocer y aplicar las normas básicas para llevar unos buenos hábitos alimenticios.

• Conocer y trabajar sobre la pirámide alimenticia para analizar la calidad de nuestra alimentación.

• Exponer las numerosas enfermedades que son consecuencia de unos malos hábitos alimenticios.

• Conocer los trastornos alimenticios: anorexia y bulimia.

**Consejos para una alimentación saludable:**

• La higiene tanto personal como del lugar en que comemos.

• El tiempo destinado a comer: no se debe comer con prisas, hay que masticar y comer con calma, aunque tampoco excesivamente, ya que de lo contrario se puede derivar en problemas gástricos (úlceras, hernias,...).

• Se debe realizar al menos cuatro comidas diarias (desayuno, comida, merienda y cena) y con unos horarios marcados.

• Hay que comer de todo pero olvidarse de alimentos que aporten sólo calorías y no lleven vitaminas ni componentes sanos.

• Comer bien no engorda. Si llevamos una dieta equilibrada conseguiremos salud tanto interior como exterior.

• No comer antes ni inmediatamente después de realizar ejercicio físico.

• Asociar la alimentación adecuada con la práctica de ejercicio físico.

**Ejercicio físico**

Las recomendaciones generales determinan unos 30 minutos diarios de actividad física, siendo suficiente caminar a paso rápido durante este tiempo. Ello permite quemar las calorías sobrantes y fortalecer músculos y huesos, pero también ayuda a controlar la tensión arterial, el colesterol y los niveles de glucosa en sangre, además de contribuir a la eliminación del estrés y ayudar a dormir mejor, adquirir un estado de relajación y evitar cambios de humor, mejorar la autoestima y el estado de satisfacción personal. También puede ser un buen medio para desarrollar una saludable actividad social cuando el ejercicio se hace en compañía. 

**¿En general que beneficios generan los hábitos saludables?**

* Se mantiene un peso adecuado
* Se previenen enfermedades como: diabetes, obesidad, coronarias o asintomáticas.
* Se mejora el estado de ánimo.
* Se elimina el estrés diario.
* Se mejora la calidad de sueño.
* Se mejora el estilo de vida de cada persona a un nivel global
* -Tendremos mayor energía en nuestra vida cotidiana.
* -Evitaremos lesiones y accidentes en la práctica deportiva.
* **-**Disfrutaremos de mayor equilibrio emocional.
* -Mejoraremos nuestras relaciones con los demás.

**Hábitos saludables para la clase de Educación Física:**

**1)** Vestimenta cómoda y que permita la transpiración.

No debe apretar ni producir irritación al rozar con la piel.

Calzado cómodo y de suela no excesivamente dura.

Atarte correctamente los cordones.

**2)** Entrar en calor antes del ejercicio (el cuerpo se prepara gradualmente para evitar grandes esfuerzos y lesiones)

**3)** Beber abundante agua durante y después del ejercicio. (el cuerpo necesita recuperar el agua que se pierde a través de la sudoración)

**4)** Dosificar el esfuerzo, valorar tu estado físico y posibilidades, en función del tipo de actividad y duración. Ejercicios que nos ayudan a mejorar sin sobrepasar nuestros límites.

**5)** Después del ejercicio dedicar más minutos a que tu cuerpo vuelva a su normalidad y se recupere adecuadamente. Realizar ejercicios de estiramiento y de relajación.

**Una vez que hayas leído bien la información tendrás que realizar las actividades que te proponemos a continuación.**

**EDUCACIÓN FÍSICA**

CONTINUANDO CON NUESTRO CUERPO EN MOVIMIENTO ES IMPORTANTE QUE SEPAMOS QUE TENEMOS QUE CREAR HÁBITOS SALUDABLES QUE INCIDAN EN NUESTRO BIENESTAR INTEGRAL. ASÍ COMO EN EL TP ANTERIOR CONOCIMOS LOS NOMBRES DE NUETROS MUSCULOS E HICIMOS EJERCICIOS PARA BUSCAR DESARROLLAR NUESTRAS CAPACIDADES MOTORAS COMO LA FUERZA, EN ESTA OCASIÓN HABLAREMOS DE LA RESISTENCIA QUE A CONTINUACIÓN DETALLAREMOS.

  **CAPACIDADES MOTORAS: RESISTENCIA**

 Cuando hablamos de resistencia, nos referimos a la capacidad física de mantener un esfuerzo o una acción específica durante un tiempo determinado. Según esta definición, la resistencia podría categorizarse en diferentes tipos, dependiendo de la intensidad del esfuerzo realizado. Entonces, si tres personas realizan distintos tipos de esfuerzos, seguramente la capacidad de mantenerlos en el tiempo es distinta.

 **ACTIVIDAD Nº1**

Veamos… Hay tres personas que comienzan a realizar al mismo tiempo distintas acciones.

Una de ellas comienza a caminar; 

Otra, a saltar la soga en el lugar;



Y la última, a realizar una carrera a toda velocidad en línea recta.

1. ¿Cuál de ellas consideran que podrá mantener más tiempo su actividad?
2. ¿Cuál de ellas suponen que se agotará primero?

Estas cuestiones tienen relación con la intensidad: a mayor intensidad de un esfuerzo, será menor el tiempo que pueda sostenerse. Es por eso que la resistencia podría categorizarse de acuerdo con el tipo de esfuerzo y su duración.

 En la clase de hoy abordaremos la **resistencia aeróbica**, que normalmente es la que se asocia al concepto general de resistencia. Para que logren asociar la resistencia aeróbica a sus actividades cotidianas, pueden pensar en tareas de intensidad baja o moderada sostenidas durante un tiempo mayor a 20 o 30 minutos. Cuando se hace referencia a los tiempos de duración, es necesario aclarar que se trata de tiempos continuos o con pausas muy breves.

Caminar, trotar, bailar, andar en bicicleta, nadar y remar son algunas de las actividades que podrían estimular la resistencia aeróbica, si se sostuvieran en un tiempo mayor a 20 o 30 minutos.

**El esfuerzo vale la pena**: entre otros beneficios, estas actividades mejoran los sistemas respiratorio, circulatorio, muscular y endocrino.

 **ACTIVIDAD Nº2**

Te proponemos que, durante este tiempo en casa, encuentren actividades que puedan mantener durante 20 minutos o más, De esta manera, podrán estimular la resistencia aeróbica y promover un estado físico más saludable. Algunos ejemplos podrían ser, de acuerdo con la disponibilidad de espacio, poner música y bailar o realizar la rutina de ejercicios que fuimos construyendo en las clases anteriores. O también podes aprovechar las salidas recreativas autorizadas para salir a caminar, trotar, patinar, andar en bici y hacer las actividades!

RECUERDA QUE SIEMPRE DEBEMOS ELONGAR DE MANERA CONCIENTE AL FINALIZAR UNA ACTIVIDAD FÍSICA.

Realizaremos los siguientes ejercicios de elongación manteniendo cada posición durante 20/30 segundos.

**TREN INFERIOR:**

****

****

****

****

**TREN SUPERIOR**:

****

****

Luego de realizar esta actividad responde:

1. ¿Qué actividad de resistencia realizaste?
2. ¿Cómo te sentiste durante el ejercicio?
3. ¿Qué cambios sentiste que se producían en el cuerpo mientras realizabas la actividad de resistencia?

**ACTIVIDAD Nº3**

Completar la grilla durante dos semanas a modo de poder registrar, personalmente, la incorporación de Hábitos Saludables que benefician nuestra salud, tanto en la elección de alimentos como en la actividad física adaptada a nuestras posibilidades.

|  |  |
| --- | --- |
| APELLIDO Y NOMBRE: CURSO:  |  SEMANAS DEL 12/10 AL 23/10  |

|  | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| TIEMPO DE ACTIVIDAD FÍSICA (Resistencia aeróbica, circuitos de fuerza, caminatas, etc.) |  |  |  |  |  |  |  |
|  \*SENSACIONES DE CANSANCIO |  |  |  |  |  |  |  |
| +HABITOS SALUDABLES ADQUIRIDOS |  |  |  |  |  |  |  |

**LEE CON ATENCIÓN LA SIGUIENTE INFORMACIÓN**

# Fuerza muscular

La **fuerza muscular** es la capacidad de un [músculo](https://es.wikipedia.org/wiki/M%C3%BAsculo) o un grupo de músculos de ejercer tensión contra una carga durante la contracción muscular.

La fuerza es la capacidad más influyente desde el punto de vista deportivo. Todos los gestos deportivos tienen como condición la fuerza para su efectividad, acompañada lógicamente del porcentaje correspondiente de las demás capacidades físicas, así como de la técnica correcta del gesto.



## Tipos de fuerzas

La cualidad por la que el músculo es capaz de vencer o mantener una resistencia se llama fuerza. Esta resistencia puede ser máxima, media o baja, media o alta velocidad, y a la vez este esfuerzo puede ser mantenido durante muy breve, medio o largo espacio de tiempo. Dependiendo de estos condicionantes se puede hablar de diferentes tipos de fuerza.

**Fuerza máxima:** es la fuerza más alta que puede efectuar el sistema neuromuscular en una contracción máxima.

**Fuerza explosiva:** se caracteriza por la realización del máximo grado de fuerza posible en el mínimo tiempo posible. También llamada Fuerza Rápida.

**Fuerza resistencia:** es la capacidad de aguante de un determinado grupo muscular cuando se realiza un esfuerzo constante y de largo tiempo de fuerza.

## Contracción muscular: El esfuerzo se puede realizar de varias formas.

* **Contracción isotónica:** se produce cuando se varía la longitud del músculo, acortándolo o alargándolo.
	+ **Concéntrica:** Se produce cuando un músculo desarrolla una tensión suficiente para superar una resistencia, de forma tal que este se acorta y moviliza una parte del cuerpo venciendo dicha resistencia. Decimos que cuando los puntos de inserción de un músculo se acercan la contracción que se produce la denominamos “concéntrica”. Un ejemplo podría ser la fuerza que hace el músculo del brazo (bíceps braquial) al llevar un vaso de agua a la boca.
	+ **Excéntrica:** Cuando una resistencia aplicada es mayor que la tensión producida por un músculo determinado, éste se alarga; es decir, el músculo desarrolla tensión alargando su longitud. En este caso podemos decir que cuando los puntos de inserción de un músculo se alargan se producen una contracción excéntrica. Siguiendo el anterior ejemplo se produciría la contracción excéntrica al llevar el vaso de la boca a la mesa. También se puede entender el entrenamiento excéntrico como aquel en el que se realizan movimientos a favor de la gravedad. Sirven para frenar movimientos (correr cuesta abajo, pararse, cambiar de ritmo…) y son causa frecuente de lesiones musculares y tendinosas por la falta de readaptación del deportista a este gesto. Por lo tanto y según varios estudios, los ejercicios excéntricos ayudan a prevenir mejor que los concéntricos este tipo de patologías, además de tolerar mayores intensidades.
* **Contracción isométrica:** El músculo permanece estático sin acortamiento ni alargamiento de las fibras musculares pero genera tensión. Un ejemplo sería sujetar a un chico en brazos, estos no se mueven pero generan tensión para evitar que se caiga.

## Acción de los músculos: Hay TRES tipos

* [**Agonistas**](https://es.wikipedia.org/wiki/M%C3%BAsculo_agonista)**:** son los músculos que se contraen para producir la fuerza necesaria para conseguir el movimiento. Estos realizan el acto motor de manera directa.
* [**Antagonistas**](https://es.wikipedia.org/wiki/M%C3%BAsculo_antagonista)**:** son músculos que actúan en oposición a la fuerza y movimiento que genera otro Músculo. Mientras que en un movimiento los agonistas se contraen activamente de forma concéntrica, estos se distienden o relajan activamente efectuando una contracción excéntrica.

**ACTIVIDAD Nº4**

**¡AHORA A TRABAJAR!**

1. Realizar una Entrada en Calor de 10 minutos. Pueden poner música que les guste con ritmo medianamente rápido y bailarlo o mover las articulaciones. Luego tómense unos minutos para “estirar”.
2. Realizar los siguientes ejercicios de fuerza, respetando la postura de las figuras (para el buen cuidado de nuestro cuerpo) con 20 repeticiones cada uno (o 10 con cada pierna según el ejercicio) y en la Contracción Isométrica mantener durante 20 segundos. La fuerza tiene que ser continua y cómoda y no se olviden de respirar en cada esfuerzo. ESTA RUTINA DE 4 EJERCICIOS LO DEBERÁN REALIZAR COMO MÍNIMO 3 VECES. Las pausas o descansos entre ejercicios, no deben exceder los 15 o 20 segundos.

**¡¡¡IMPORTANTE!!!** SI HAY PRESENCIA DE DOLOR, DEBES PARAR INMEDIATAMENTE.

**EJERCICIO 1**

**(EJEMPLO)**

EJERCICIO 2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Día 1 /Fecha:Ejercitar, nombrar y señalar (con un círculo o flecha en el dibujo) el MÚSCULO AGONISTA(músculo Principal que estás trabajando) | Día 2 /Fecha:Ejercitar la contracción ISOTÓNICA EXCÉNTRICAdel músculo AgonistaBreve descripción | Día 3/Fecha:Ejercitar la contracción ISOMÉTRICAdel músculo AgonistaBreve descripción | Día 4/Fecha:Ejercitar, nombrar y señalar (con un círculo o flecha en el dibujo) el MÚSCULO ANTAGONISTA(músculo Opuesto al Agonista trabajado) | Día 5/Fecha:Ejercitar la fuerza EXPLOSIVA del Músculo AntagonistaBreve descripción |
| Músculo: PECTORALESOPCIONES: cuádriceps – abdominal – pectoralesRutina sencilla de ejercicios para adelgazar y tonificar brazos ... | **Para que el pectoral se alargue mientras realizo la fuerza tengo que iniciar con brazos juntos arriba e ir separándolos lentamente hasta tocar codos en el piso. Juntar nuevamente brazos sin esfuerzo.** | **Para que el pectoral se mantenga estático y con fuerza tengo que iniciar con brazos juntos arriba y mantener esa posición durante 20 segundos.**  |  Músculo: TRAPECIOOPCIONES: cuádriceps – trapecio – pectoral mayorTonifica brazos más cardio | Workouts Fitness | Reto de 30 días ... | **Para que el trapecio se mueva rápido tengo que iniciar con brazos juntos abajo y subirlos rápidamente hasta la altura de los hombros. Juntar nuevamente brazos sin esfuerzo.** |
| Músculo: ----------------------OPCIONES: gemelos – psoas ilíaco – deltoidesFÚTBOL SALA: EJERCICIOS ABDOMINALES Y LUMBARES |  |  | Músculo: ------------------OPCIONES: gemelos – psoas ilíaco – glúteo mayorRutinas de ejercicio que puedes hacer con una silla - El Diario de ... |  |
| Músculo: ----------------------OPCIONES: dorsales – tríceps – deltoidescorrecaminos: 4 ejercicios, 4 repeticiones |  |  | Músculo: ----------------------OPCIONES: isquiotibiales – abdominales – bícepsFÚTBOL SALA: EJERCICIOS ABDOMINALES Y LUMBARES |  |
| Músculo: ----------------------OPCIONES: gemelos – psoas ilíaco – bícepsEjercicios En La Casa | Ejercicios para abdomen hombres ... |  |  | Músculo: ---------------------OPCIONES: dorsales – tríceps – trapecioEjercicios En La Casa | Ejercicios para abdomen hombres ... |  |

EJERCICIO 4

EJERCICIO 3

1. Luego de finalizar con el punto 2 (que les tiene que haber tomado unos 30 minutos aproximadamente), deberán ELONGAR 15 minutos como mínimo. Se puede poner música tranquila para relajar mejor. Y NO OLVIDAR LA RESPIRACIÓN Y LA HIDRATACIÓN.
2. REALIZAR ESTE TRABAJO PRÁCTICO TODOS LOS DÍAS DURANTE UNA SEMANA (5 DÍAS).