



Guía Formativa de trabajo: "Educación Física y Salud"

1° MEDIO A-B

Profesor: Sebastian Rojas Pastén

Nombre: Curso:

Puntaje total: 35 puntos.

Puntaje obtenido:

Nota:

INDICADORES DE DESEMPEÑO			
LOGRADO	MEDIANAMENTE LOGRADO	INSUFICIENTE	NO LOGRADO

Objetivos de aprendizaje:

OA 1: Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros), un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros), un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros), un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleybol, rugby, entre otros), una danza (folclórica, popular, entre otras)

Instrucciones y orientaciones:

- Conocer el concepto de "deporte" y sus características principales.
- Reconocer e identificar el sistema muscular.
- Identificar la guía con el nombre del alumno (a).
- Presentar guía de trabajo limpia y sin borrones, de lo contrario se verá afectado en la calificación.
- Escribir con letra clara y legible con lápiz pasta.

El Deporte

Se denomina deporte a la actividad física, tal como el fútbol, y mental, como por ejemplo el ajedrez, pautada conforme a reglas y que se practica con finalidad recreativa, profesional o como medio de mejoramiento de la salud. El deporte descrito bajo estas circunstancias tiene un amplio historial dentro de la historia humana. Con el paso del tiempo ha sufrido variaciones menores, creándose nuevas formas de deporte y dejándose de lado otras. Con frecuencia el deporte se practica bajo la forma de una competencia. En este tipo de orientación, puede distinguirse entre aquellas manifestaciones deportivas que son individuales de aquellas que son grupales. Así, las competencias pueden desempeñarse entre dos personas compitiendo entre ellas, o dos equipos que compiten entre ellos pero internamente cooperan.



El deporte es generalmente asociado a las competencias de carácter formal y sirve para mejorar la salud física y mental. Por este motivo es recomendación médica la realización de deportes para evitar o tratar:

- Problemas físicos
- Problemas emocionales
- Enfermedades
- Corregir la postura ósea
- Reducir el *stress*
- Descargar tensiones

En algunos casos, el deporte **es institucionalizado por asociaciones deportivas, federaciones, clubes, etc.** Además, puede ser realizado de forma solitaria, cuando no requiere exclusivamente de un grupo. En este caso el deporte que se realiza individualmente se concentra en la preparación física, y muchas veces sin importarle los aspectos competitivos ni los resultados (ganar o perder).

Es común el hecho de que se confundan los términos deporte y actividad física o el *fitness*. La diferencia reside en el carácter competitivo del deporte; en el caso del *fitness* o de la actividad física éstas se realizan por satisfacción y recreo personal.

Historia del deporte

Existen evidencias que indican que el origen de los deportes clásicos, ejercicios de gimnasia por ejemplo, **se remonta aproximadamente al año 4000 a. C.** En el antiguo Egipto se encontraron herramientas, utensilios y estructuras que son los precursores de deportes que hoy en día se practican, como el lanzamiento en jabalina y el salto en alto. Por otro lado, **la lucha encuentra su origen en la antigua Grecia**, la lucha grecorromana es típica de esta cultura como también la "maratón". Esta última es denominada rememorando la heroica gesta del soldado griego Filípides, quien habría muerto de fatiga tras recorrer 37 kilómetros en el año 490 a. C. desde la localidad Maratón hasta la ciudad de Atenas para notificar sobre la victoria sobre el ejército persa.

Juegos Olímpicos

Los Juegos Olímpicos son **la celebración deportiva más grande a nivel mundial.** Esta es realizada cada cuatro años con sede en una ciudad que es estipulada con anterioridad por el comité deportivo internacional.

Reúne a miles de deportistas de los cinco continentes durante los meses que dura la competición, los cuales que participan en cada una de las distintas disciplinas deportivas representando a su país.



Profesionalización de los deportes

Los deportes son hoy en día una actividad que reúne a millones de personas, no solo a los deportistas, sino también a una gran cantidad de espectadores. Esto se dio a través de un proceso de profesionalización que **surgió gracias a la expansión de los medios de comunicación**, en especial la televisión, y con el incremento del tiempo de ocio.

El deporte hoy en día constituye una **industria de inmensas dimensiones**, caracteriza a ciertas **culturas**, por ejemplo el beisbol y **futbol** americano es realizado principalmente en los Estados Unidos, el criquet en Gran Bretaña y las zonas en las cuales han influido como Australia, los ejercicios de gimnasia artística es promovida por el estado Chino y Ruso, el polo es típico de Argentina, etc.

La **tecnología** juega un gran papel a la hora de aportar **datos** para ajustar la precisión en los resultados deportivos. Con el tiempo, los deportes van incluyendo técnicas y **tecnologías como cámaras, medidores más precisos, sensores, y demás**, para hacer que las actividades logren mayor precisión, y de modo tal que no queden dudas acerca de la victoria de los participantes.

Actividad n°1:

Luego de leer y comprender el texto anterior, responda las siguientes preguntas. 3 líneas mínimo. (2 puntos c/u)

1. ¿Qué es el deporte?

2. El deporte generalmente es asociado a:

3. Según las recomendaciones médicas, ¿qué se evita la práctica deportiva?

4. ¿Cuál es la diferencia entre deporte y actividad física o fitness?

5. De acuerdo a la historia del deporte, ¿Qué ocurrió en el antiguo Egipto?

6. ¿Cuál es el origen y cómo se rememora la "maratón"?

7. ¿Qué son los Juegos Olímpicos y cuál es su objetivo principal?

8. ¿Cómo surgió el proceso de profesionalización de los deportes?

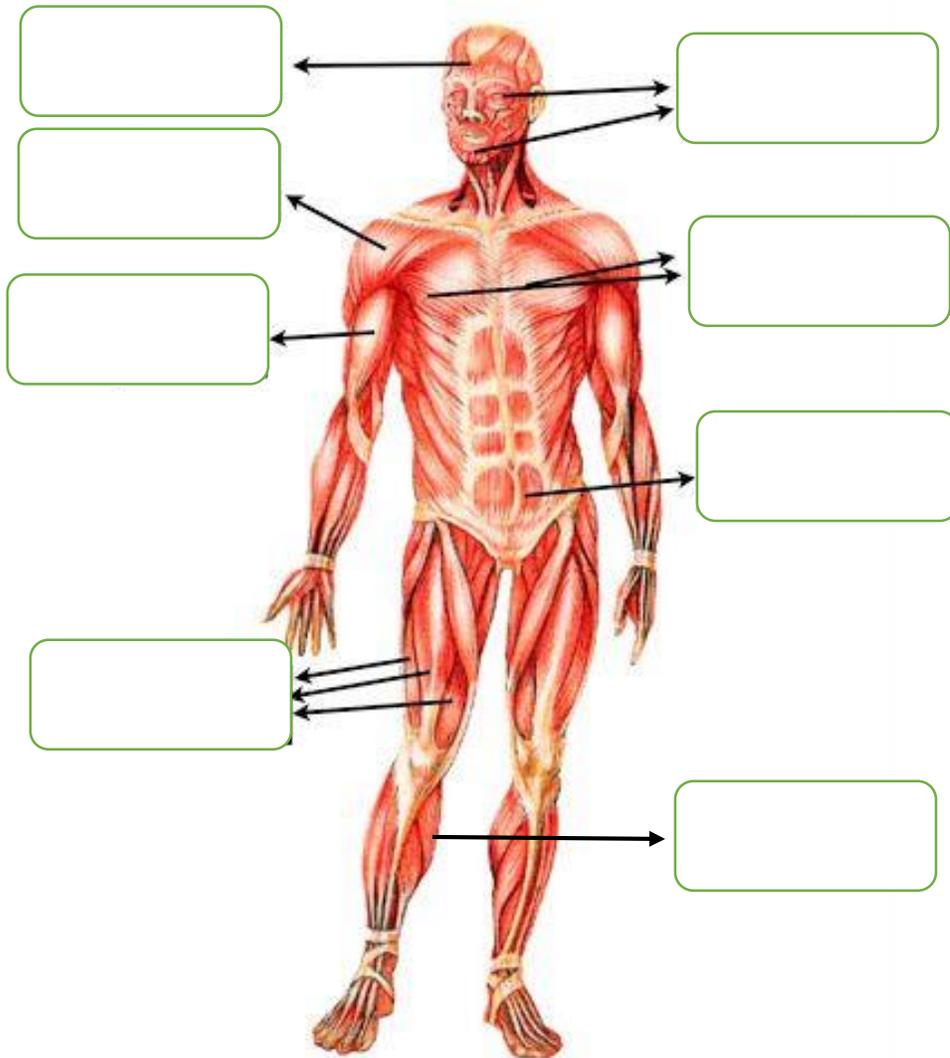
9. El deporte hoy en día constituye una industria de inmensas dimensiones, ¿Cuáles son?

10. ¿Cuál es el papel fundamental que cumple la tecnología en los deportes?

¿Qué es el sistema muscular?

Sistema muscular. En anatomía humana, el sistema muscular es el conjunto de los más de 650 músculos del cuerpo, cuya función principal es generar movimiento, ya sea voluntario o involuntario -músculos esqueléticos y viscerales, respectivamente. Algunos de los músculos pueden enhebrarse de ambas formas, por lo que se los suele categorizar como mixtos.

Actividad n°4: Completar en los espacios en blanco, los siguientes nombres de algunos de los músculos que conforman el sistema muscular: **sóleo y gastrocnemio-recto abdominal-frontal-deltoides-bíceps-orbiculares-pectorales-cuadriiceps.** (15 puntos)



- Bíceps femoral-trapecio-tendón de Aquiles-tríceps-glúteo-lumbar

