

## **UNIDAD N 1: ACTIVIDAD FISICA Y ADOLESCENCIA**

### **(PARA PRIMERO, SEGUNDO Y TERCER AÑO)**



#### **Presentación**

Practicar alguna actividad física de manera habitual es crucial para el desarrollo físico, mental, psicológico y social de los niños, niñas y adolescentes. Los buenos hábitos se adquieren temprano en la vida. Además, los beneficios de la actividad física incluyen ayudar a evitar las enfermedades, prevenir el sobrepeso y obesidad, y contribuir a la salud mental.

#### **Actividad física y deporte**

##### **¿Qué es la actividad física?**

“Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego. Al tiempo, formas de transporte activas, tareas domésticas y actividades recreativas. Entre las modalidades de actividad física se encuentran el juego físico, la recreación, el deporte formal e informal –organizado o competitivo– y los juegos o deportes autóctonos.

## ¿Cómo la Organización Mundial de la Salud ha definido el deporte?

El deporte ha sido definido por la Organización Mundial de la Salud como "todas las formas de actividad física que, a través de la participación casual u organizada, tienen como objetivo expresar o mejorar la aptitud física y el bienestar mental, formar relaciones sociales u obtener resultados en la competencia a todos los niveles"

## ¿Cuáles son los beneficios del deporte?

El deporte tiene importantes beneficios cuando está bien organizado y es conducido por entrenadores calificados para desempeñar un rol positivo e inspirador de valores que garanticen un proceso deportivo respetuoso entre niños, niñas y adolescentes.



## **El Sedentarismo causa de enfermedades**

El día mundial de la salud, fue dedicado a reflexionar sobre los beneficios de la actividad física, y promover un estilo de vida activo. De esta manera, la Organización Mundial de la Salud (OMS) hizo hincapié en la dramática necesidad del hombre y la mujer actuales de abandonar el sedentarismo y elegir formas de vida más saludables.

El sedentarismo aumenta las causas de mortalidad, duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes de tipo II y de obesidad. Aumenta el riesgo de hipertensión arterial, problemas de peso, osteoporosis, depresión y ansiedad. Además, es uno de los factores de riesgo para padecer cáncer de colon y de mama, entre otros.

### **Enfermedades y consecuencias del sedentarismo en el organismo:**

Obesidad: Las personas sedentarias no queman las grasas que consumen, y éstas se acumulan en áreas como el abdomen, por lo que aumenta su volumen. Una dieta sin deporte está condenada al fracaso.

Debilitamiento Óseo: La carencia de actividad física, hace que los huesos pierdan fuerza y se debiliten, lo que abre el camino a enfermedades como la osteoporosis.

Cansancio inmediato: Ante cualquier actividad que requiera esfuerzo físico, como subir escaleras, caminar, levantar objetos o correr.

Riesgos: El aumento del volumen de grasas en el organismo implica también: aumento del colesterol, en el cual, arterias y venas se vuelven igualmente almacenes de grasas inutilizadas, lo que hace que el flujo sanguíneo hacia el corazón, sea menor y, por lo tanto, tenga que hacer un doble esfuerzo. De esto vienen los problemas cardiacos y las fatigas, ante cualquier esfuerzo. Problemas de espalda, que generan dolores frecuentes, debido a una musculatura débil, como consecuencia de la falta de actividad física.

### **Causas de la inactividad física:**

- La falta de cultura y costumbre de realizar ejercicios.
- La falta de instalaciones deportivas y recreativas.
- El uso excesivo de tecnología como elevadores, escaleras eléctricas, controles automáticos.
- La excesiva cantidad de horas frente al celular, televisor, computadoras.

## UNIDAD N 2: ENTRADA EN CALOR O ACONDICIONAMIENTO PREVIO

### (PARA PRIMERO, SEGUNDO Y TERCER AÑO)

- Concepto.
- Beneficios de la misma.
- Tipos de entrada en calor
- Ejemplos de entrada en calor para vóley, futbol, handball. (como se diferenciarían una de la otra)

**8 beneficios del CALENTAMIENTO antes del ejercicio**

@JuegosEF

- 1 Aumenta la temperatura muscular**  
Un músculo caliente se contrae con más fuerza y se relaja más rápido, así la **velocidad y la fuerza se intensifican.**
- 2 Aumenta la temperatura corporal**  
Esto mejora la elasticidad muscular y así **reduce el riesgo de estirones.**
- 3 Dilata los vasos sanguíneos**  
Lo cual facilita el flujo de la sangre y **reduce el esfuerzo del corazón.**
- 4 Aumenta la temperatura de la sangre**  
Así se eleva la unión del oxígeno a la hemoglobina y se vuelve más disponible en los músculos, lo cual **mejora la resistencia.**
- 5 Cambios hormonales**  
El cuerpo incrementa las hormonas responsables de **regular la producción de energía.**
- 6 Preparación mental**  
Es un buen momento para prepararse mentalmente para un evento y así **enfocarse mejor.**
- 7 Aumenta el ritmo cardíaco**  
Hace que la sangre se mueva más rápido por el cuerpo y **mejora el suministro de oxígeno.**
- 8 Previene lesiones**  
Reduce las posibilidades de lesiones musculares y articulares.

**¿Cuánto debe durar el calentamiento ideal?**  
De 5 a 15 minutos

La noción de entrada en calor se utiliza en el ámbito del deporte para nombrar a los movimientos corporales que una persona debe llevar a cabo antes de realizar una actividad física intensa, con el objetivo de desentumecer las articulaciones y los músculos y así minimizar el riesgo de lesión.

La entrada en calor, también llamada calentamiento, consta de distintos ejercicios que deben desarrollarse de manera ordenada y gradual. Esto permite que el organismo se prepare para un esfuerzo más intenso.

### **TIPOS DE ENTRADA EN CALOR**

Gracias a la entrada en calor, por lo tanto, se optimiza el rendimiento físico. La persona que, en cambio, no calienta los músculos antes de practicar un deporte, aumenta la posibilidad de sufrir una contracción o un desgarro muscular.

Es importante saber que, en base a los objetivos que se pretendan alcanzar, la entrada en calor puede ser de dos tipos:

- Específica, que, como su propio nombre indica, pretende preparar el organismo para la práctica de actividades deportivas muy concretas. En este caso, se trabaja de modo especial lo que son las articulaciones y los músculos.

- General, que pretende preparar el organismo para lo que es una actividad física normal. Precisamente por ese motivo se llevan a cabo ejercicios de baja intensidad.

### **BENEFICIOS DE ESTOS EJERCICIOS**

Además de mejorar el rendimiento y de prevenir lesiones, la entrada en calor es muy beneficiosa por los siguientes motivos:

- Ayuda a mejorar lo que es el sistema pulmonar y cardíaco.

- Aumenta lo que es la velocidad de la contracción muscular.

- Se considera también que mejora lo que es el metabolismo.

- No menos relevante es que también contribuye a mejorar la capacidad de concentración y de atención.

- En esta lista de ventajas de la entrada en calor también hay que incluir que contribuye a aumentar lo que es la elasticidad de los músculos.

#### **Precaentamiento**

Gracias a la entrada en calor es posible incrementar la elasticidad muscular.



Asimismo, no hay que pasar por alto que mejora la oxigenación, que aumenta lo que es la destreza física, que incrementa lo que es la fuerza del organismo, que mejora lo que son los circuitos neuronales en cuanto a lo que es la transmisión de los llamados impulsos nerviosos... Eso sin olvidar tampoco que mejora de forma notable lo que es la eliminación en cuanto a dióxido de carbono se refiere.

### **ETAPAS DE LA ENTRADA EN CALOR**

Decíamos líneas arriba que la entrada en calor es gradual: la intención es que la temperatura muscular crezca de a poco. En una primera etapa, el calentamiento se realiza con ejercicios de poca intensidad y, a medida que avanza el tiempo, dicha intensidad se debe ir incrementando. Al finalizar la entrada en calor, el cuerpo debería estar preparado para un esfuerzo grande.

Aunque la rutina tiene que ser indicada por un preparador físico según cada caso individual, por lo general la entrada en calor se inicia con un calentamiento cardiovascular para que los músculos alcancen una temperatura mínima. Luego se mueven las distintas articulaciones y finalmente se realizan estiramientos globales. Es importante evitar, en todo el proceso, los movimientos violentos y los rebotes que aumentan el riesgo de daño físico.

Hay que tener en cuenta además que la entrada en calor varía de acuerdo al deporte a practicar. Más allá del calentamiento general, existen calentamientos segmentados para preparar aquellas partes del cuerpo que más se utilizan según la disciplina.

## **UNIDAD N 3: FÚTBOL COMO DEPORTE DE INVASIÓN**

Para primero, segundo y tercer año deberán desarrollar los siguientes ítems.

- Síntesis del deporte.
- Objetivos de ataque y defensa.
- Funciones de los jugadores
- Sistema de puntuación.
- Terreno de juego.
- Reglas básicas.

A través del siguiente link: [Futbol.pdf \(conade.gob.mx\)](https://conade.gob.mx/Futbol.pdf)