

ESCUELA: EES N° 3 "Florentino Ameghino"  
CICLO LECTIVO: 2023  
CURSO: 6° SECCIÓN: A  
ORIENTACIÓN: CIENCIAS SOCIALES



## TRABAJO PRÁCTICO N°1 MARZO

**ALUMNO:**

**PROFESORA: PONCE DE LEÓN ANA**

1) Enumere 5 beneficios de la actividad física teniendo en cuenta el área fisiológico/corporal, social/personal y psicológico /mental/valorativo.

2) ¿Qué aspectos debemos tener en cuenta para realizar actividad física?

3) Responde las siguientes preguntas:

A ¿Cómo está conformado el aparato locomotor?

B ¿Cuál es la función del aparato locomotor?

C ¿Qué son las articulaciones?

D ¿Qué son los músculos?

E Mencione al menos 3 características de cuidado del aparato locomotor.

F Nombrar 3 músculos de tren superior, 3 músculos del tronco y 3 músculos del tren inferior.

4) ¿Qué es la condición física? ¿Cuál es tú condición física? Buena, regular o mala. Justifique la respuesta

5) Menciona 5 situaciones de la vida cotidiana en donde puedas identificar las capacidades, indicando a que te referís en cada ejemplo: "Correr para alcanzar el colectivo": VELOCIDAD.

**El trabajo puede ser realizado en Word o Pdf, y también escrito a mano, en ese caso utilizar lapicera y letra clara.**

**La entrega y corrección será en el primer encuentro presencial.**

Saludos profesora Ana.

## TRABAJO PRÁCTICO N°1 MARZO

### EL SOSTEN Y EL MOVIMIENTO EN EL SER HUMANO

El aparato locomotor le permite al ser humano y a los animales en general interactuar con el medio que le rodea mediante el movimiento o locomoción y sirve de sostén y protección a los órganos del cuerpo. Funciona en coordinación con el sistema nervioso que es el que genera y transmite las órdenes motoras. El sistema esquelético-muscular está formado por la unión de los huesos, las articulaciones y los músculos, constituyendo en conjunto el elemento de sostén, protección y movimiento del cuerpo humano, con características anatómicas adaptadas a las funciones que desempeña.

**APARATO LOCOMOTOR:** Es un aparato, por lo tanto, está compuesto por órganos diferentes (huesos, músculos, articulaciones, tendones y ligamentos) que se asocian para que podamos desplazarnos. Sin él no podríamos movernos. Nuestro cuerpo no tendría rigidez y nos derrumbaríamos en el suelo. Un movimiento se produce cuando llega un impulso nervioso al músculo, éste se contrae y tira de los huesos. Al tirar de los huesos se produce el desplazamiento de un miembro del cuerpo o de todo el cuerpo. Un músculo está formado por fibras musculares que a su vez contienen miofibrillas, las partes encargadas de la contracción muscular. Durante un esfuerzo muscular, estas fibras entran en acción: el músculo se acorta y crea una contracción muscular, los extremos se acercan y se produce movimiento.

### ¿Qué es la condición física de una persona?

Cuando hablamos de condición física general, pensamos enseguida en una expresión más coloquial que entendemos mejor: "estar en forma" como ya fuimos viendo cuando hablamos del ejercicio. Todas las personas tienen una condición física desde el deportista de élite como Lionel Messi a cualquiera de nosotros. Será mayor o menor en función del estado de forma que tengamos. Lo que si tenemos que tener muy en cuenta es que una buena condición física es sinónimo de salud y nos permitirá afrontar un trabajo físico con muchas posibilidades de éxito, tener menos riesgos de lesión, enfrentar las tareas diarias (estudiar, ir a clase, ayudar en casa, hacer deportes) sin cansarse demasiado, e incluso les sobrarán energías para disfrutar del tiempo libre y para enfrentar cualquier imprevisto que surja (una carrera inesperada para tomar un colectivo, etc

Por eso tener hábitos de vida activa que mejoran la condición física es favorable para nuestra salud, mientras los hábitos de vida sedentaria (falta de

ejercicio), el exceso de comida, la nutrición deficiente, el estrés, el consumo de tabaco, droga y alcohol perjudican la salud.

### **¿Cómo desarrollamos la condición física?**

Aplicando adecuadamente un buen plan de acondicionamiento físico con ejercicios que mejoran las Capacidades físicas básicas y Coordinativas.

Las Capacidades físicas básicas son los elementos que determinan la condición física. Del estado de todas ellas va a depender que una persona tenga buena o mala condición física.

#### **a. Capacidades físicas coordinativas**

- Son la coordinación y el equilibrio
- Representan el aspecto cualitativo del movimiento.
- Se fundamentan en la eficacia de los sistemas de dirección.
- Clasifican los esfuerzos en función del objetivo a conseguir.

#### **b. Capacidades físicas básicas o capacidades condicionales:**

- Son la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
- Representan el aspecto cuantitativo del movimiento, se fundamentan en la eficacia de los sistemas motor y metabólico

Algunos autores las denominan **capacidades físicas condicionales**, ya que condicionan el rendimiento deportivo y se desarrollan en el proceso de acondicionamiento físico, otros como "prerrequisitos motrices de base sobre los que desarrollar las habilidades técnicas". --En definitiva, son "factores determinantes de la condición física, que se orientan y clasifican para realizar una determinada actividad física, logrando mediante el entrenamiento el máximo desarrollo del potencial genético" (Álvarez del Villar, 1992).

### **CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA ANTE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA**

**1. Realizar el chequeo médico anual.** Esto permitirá evaluar las condiciones físicas de cada persona y recomendar los ejercicios que colaboren a mejorar la salud y evitar que se produzcan lesiones deportivas.

**2. La hidratación es sumamente importante.** Se debe beber abundante agua antes de comenzar a ejercitar para iniciar la hidratación, durante la actividad y al finalizar la misma, para reponer el líquido perdido. No se debe esperar a tener sed para tomar líquido, ya que es el primer síntoma de la deshidratación.

**3. Vestir ropa cómoda. Preferentemente de algodón y de colores claros.**

Evitar las ropas oscuras y abrigadas, y cuidar las partes expuestas del cuerpo con protector solar, en lo posible, proteger la cabeza con un gorro durante el día de intenso calor.

**4. Usar calzados cómodos.** Es importante que sea uno que proteja la estructura ósea y articular, que reduzca el impacto. Elegir zapatillas deportivas con buena amortiguación. Se recomienda superficies blandas, como tierra o pasto, para caminar o correr por mucho tiempo.

**5. Evitar horas de alta temperatura al aire libre.** Elegir horarios en los que las temperaturas son un poco más bajas, si se va a entrenar al aire libre, no exponerse al sol entre las 10:00 y las 16:00 hs. Aprovechar las primeras horas de la mañana y el atardecer.

**6. Es importante mantener una alimentación variada, balanceada y equilibrada.** Incluir frutas frescas de estación, verduras, cereales, lácteos, huevos y legumbres. Luego de comer, se sugiere esperar más de una hora antes de comenzar a realizar una actividad física.

**7. Actividad física diaria.** La Organización Mundial de la Salud señala que el tiempo de actividad física según edad es de 60 minutos, como mínimo, por día, para niños de 5 a 17 años, y 150 minutos semanales para adultos, de 18 a 65 años.

**8. Calentamiento previo antes de iniciar la actividad física.** Realizar ejercicios cortos y movidos, sin impacto y de preparación para el movimiento y ejercicios de estiramiento al finalizar, para relajar el cuerpo y evitar lesiones posteriores.

**9. Comenzar con ejercicios leves y simples.** Y, de forma progresiva, ir aumentando el tiempo, la intensidad y las cargas, según la condición física y el grado de tolerancia al esfuerzo de cada persona, especialmente, las que no están acostumbradas a una rutina regular de entrenamiento.

#### **IMPORTANTE**

**10.** Contar con asesoramiento de un profesional de educación física o persona idónea, para aumentar la intensidad y las cargas del entrenamiento regular y, de esta manera, lograr las metas y los objetivos propuestos por cada persona.