

# RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 15.3 del Decreto 111 /2016, de 14 de junio, el alumno o la alumna con MATERIAS NO SUPERADAS en cursos anteriores, deberá seguir los programas de refuerzo destinados a la recuperación de los aprendizajes no adquiridos y superar las evaluaciones correspondientes a dichos programas.

El Departamento de Educación Física ha decidido que para superar positivamente los objetivos y determinar que se ha conseguido alcanzar el desarrollo de las Competencias Básicas correspondientes **de la materia pendiente: EDUCACIÓN FÍSICA DE 2º ESO**, se debe:

- 1- Realizar trabajo de la asignatura del curso anterior como programa de refuerzo destinado a la recuperación y entregar al Jefe de Departamento el 26 de mayo de 2023.
- 2- Informe favorable del profesor del curso en el que se encuentre.

El alumnado podrá preguntar todas las dudas que considere oportunas al profesorado de Educación Física del centro, con objeto de una óptima resolución de los ejercicios y logro de los objetivos.

<u>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</u>	<u>CRITERIOS DE CALIFICACIÓN</u>
PRESENTACIÓN	10% de la calificación
TRABAJO SOBRE CONTENIDOS DEL CURSO NO SUPERADO	60% de la calificación
INFORME FAVORABLE DEL PROFESOR DEL CURSO EN EL QUE SE ENCUENTRA	30% de la calificación

Se considera la materia aprobada cuando la media ponderada sea al menos un 5. En caso de no superar dichos objetivos, el alumno/a tendrá otra oportunidad en una prueba teórica en Junio y otra en Septiembre. Para la calificación final del alumno en esta convocatoria extraordinaria, sólo se tendrá en cuenta la calificación obtenida en dicha prueba.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Los que se recogen en la Programación, atendiendo a la legislación vigente en el curso 22/23. Se evaluarán tanto los objetivos correspondientes como el grado de consecución de las Competencias Básicas.

ENTREGA AL ALUMNADO DEL BOLETÍN Y DE ESTE DOCUMENTO:

**17 a 19 DE NOVIEMBRE DE 2022**

Huelva, a        de noviembre de 2022

Enterada la familia

Fdo:.....

Alumno/a:

Curso:

## ACTIVIDAD 1

### CALENTAMIENTO / WARM UP

#### Lee el documento y responde a las preguntas

Como ya sabes de cursos anteriores, existen dos tipos fundamentales de calentamiento: el calentamiento general y el calentamiento específico, durante este curso nos vamos a centrar en el estudio del calentamiento específico, pero antes, hagamos un repaso de conceptos que debes tener muy claros.

#### 1. Concepto de calentamiento

El calentamiento es el “conjunto de actividades o de ejercicios de carácter general primero y luego específico que se realizan previo a toda actividad física en la que la exigencia de esfuerzo sea superior a la normal con el fin de preparar los órganos del cuerpo y disponerlos para un máximo rendimiento”.

#### 2. Beneficios del calentamiento

- ✓ Aumenta las pulsaciones y el aporte de sangre a los músculos, lo que disminuye la rigidez, el riesgo de lesiones y mejora el rendimiento.
- ✓ Aumenta la temperatura muscular: La temperatura incrementa en los músculos que se están utilizando durante el calentamiento. Un músculo caliente se contrae con más fuerza y se relaja más rápido.
- ✓ Incrementa la frecuencia respiratoria para que entre más oxígeno en tus pulmones, pase a la sangre y llegue a los músculos. Los músculos necesitan oxígeno para trabajar.

**Resumiendo**, podemos decir que los dos principales **objetivos** de un calentamiento son:

1. Evitar el riesgo de lesiones durante el esfuerzo
2. Preparar a la persona para esfuerzo física, psíquica y fisiológicamente.

### 3. Tipos de calentamiento

**General:** Aquel que puede ser utilizado antes de cualquier actividad física: clases, mantenimiento, entrenamientos, deportes...

**Específico:** Aquel encaminado a prepararnos para una actividad deportiva concreta y de gran intensidad (competición) o de características muy específicas, que requieren ejercicios y técnicas de ejecución muy especializados.

<b>Calentamiento general (8-20 min)</b>	
1.	<b>Fase de activación (3-5 min):</b> Carrera suave para activar el organismo y los músculos en general.
2.	<b>Movilidad articular (2-3 min)</b> (optativa): se trata de calentar más específicamente los distintos segmentos corporales. Son movimientos de las articulaciones siguiendo un orden lógico, bien ascendente o descendente (tobillos, rodillas, caderas, hombros...).
3.	<b>Desplazamientos dinámicos (4-8 min):</b> diversos ejercicios útiles para movilizar diferentes grupos musculares (carrera lateral, cruzando piernas, elevaciones de rodillas, talones, etc...)
4.	<b>Estiramientos (1-5 min)</b> (optativo si se va a continuar con el calentamiento específico)
<b>Calentamiento específico (5-15 min)</b>	
5.	<b>Desplazamientos propios del deporte a practicar (5-7 min)</b> <input checked="" type="checkbox"/> Desplazamientos defensivos de los distintos deportes <input checked="" type="checkbox"/> Desplazamientos imitando gestos deportivos como el remate de cabeza en fútbol o los lanzamientos de balonmano o fútbol.
6.	<b>Ejercicios técnico-tácticos (5-7 min):</b> <input checked="" type="checkbox"/> Técnicos: con el material correspondiente p ej. conducciones, bote, lanzamientos <input checked="" type="checkbox"/> Tácticos: donde haya que tomar decisiones tácticas, p ej. rondo, 2x2
7.	<b>Estiramientos (3-5 min):</b> específicos de las zonas que se vayan a utilizar.

### 4. Consideraciones para preparar un calentamiento

#### Criterios o recomendaciones comunes a todos los calentamientos

- Debe seguir un orden de ejecución.
- Los ejercicios deben ser variados de menor a mayor dificultad y de menor a mayor intensidad.
- No debes realizar grandes pausas durante el calentamiento porque se perdería el efecto.
- Hay que trabajar las dos partes del cuerpo por igual (derecha e izquierda)
- Debe haber muchos ejercicios y de pocas repeticiones utilizando muchas articulaciones y músculos en distintas direcciones y ángulos.

# RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES

## Criterios o recomendaciones para el calentamiento específico:

- Tener en cuenta la actividad principal para la que se va a realizar el calentamiento.
- Insistir en la zonas corporales donde haya más posibilidades de lesión según el deporte. (Por ejemplo, fútbol: tobillos, rodillas y gemelos. Voleibol: muñecas, dedos y hombros. Gimnasia deportiva: cuello y espalda, etc...)

## PREGUNTAS SOBRE EL CALENTAMIENTO

1. ¿Qué es el calentamiento?
2. Qué beneficios tiene el calentamiento?
3. ¿Cuáles son los principales objetivos del calentamiento?
4. **Describe** 5 ejercicios que puedes incluir en un calentamiento: no sirve solo nombrarlos. Hay que describir la posición desde la que se empieza a hacer el ejercicio (posición de los brazos, las piernas, las rodillas, los pies, espalda, lo que proceda) y el movimiento que se hace, hacia dónde y con qué parte del cuerpo, por ejemplo:  
Abdominales:
  - Tumbado boca arriba, con las piernas dobladas y los brazos detrás de la cabeza.
  - Flexión de tronco hacia delante hasta tocar las rodillas con los codos. 5 repeticiones
5. ¿Cuál es la diferencia entre el calentamiento específico y el general?
6. Verdadero o falso

### El calentamiento:

- Debe incluir muchos ejercicios que trabajen muchas articulaciones diferentes
  - Debe ir de mayor a menor intensidad
  - Se debe parar a descansar cuando se esté cansado
  - No debe incluir muchas repeticiones de cada ejercicio
  - Debe trabajar todas las partes del cuerpo por igual, independientemente de la actividad que se vaya a realizar después
7. ¿Qué diferencia hay entre los ejercicios técnicos y los tácticos del calentamiento específico?
  8. Nombra las fases del calentamiento general. Distribuye el tiempo para un calentamiento de 15 minutos. ¿Qué tiempo correspondería a cada parte?
  9. **Describe** tres ejemplos de ejercicios para el calentamiento específico de uno de estos deportes: Baloncesto, voleibol, gimnasia rítmica.
  10. Describe 10 ejercicios para un calentamiento general.


## ACTIVIDAD 2

Lee el documento y responde a las preguntas

### FUNCIONAMIENTO DEL ORGANISMO DURANTE EL EJERCICIO

El músculo permite el movimiento del cuerpo al contraerse cuando el cerebro se lo ordena, y moviliza a los huesos unos sobre otros por las articulaciones.

Para que esto ocurra es necesario que al músculo le llegue Oxígeno y nutrientes (que son la comida del músculo).

Estas sustancias llegan al músculo a través del sistema circulatorio que transporta el oxígeno procedente de los pulmones y los nutrientes procedentes de la alimentación.

Los nutrientes se encuentran diluidos en sangre procedentes de la degradación de los alimentos. El oxígeno se obtiene del exterior a través de la respiración y sigue el siguiente recorrido:

- Penetra en los capilares que rodean los pulmones (los capilares llevan sangre cargada de Oxígeno) y a través del sistema circulatorio entra en el corazón.
- Desde el corazón, la sangre cargada de oxígeno y nutrientes es impulsada hacia el resto del organismo a través de las arterias. Estas arterias se van repartiendo por todo el cuerpo volviéndose cada vez más pequeñas hasta convertirse en capilares.
- Los capilares penetran en el músculo cediéndoles las sustancias que necesiten y recogiendo los deshechos del músculo.
- Los deshechos viajan a través de las venas de nuevo hacia el corazón, impulsándose hacia los pulmones para volverse a recargar de Oxígeno y desprenderse del dióxido de Carbono recogido de los músculos. Así, se completa el ciclo para volver a comenzar.

En situación de reposo, existe una mínima cantidad de músculos en funcionamiento, necesarios para mantener las funciones vitales, respirar y mantener el equilibrio. Estos necesitarán una mínima cantidad de Ox para funcionar que será igual a la cantidad de oxígeno que le proporciona el organismo.

Cuando realizamos ejercicio, aumenta la cantidad de músculos en uso y por lo tanto, las necesidades de oxígeno y nutrientes. Entonces, la cantidad de oxígeno recibida no será suficiente para cubrir las necesidades del músculo.

Para ello se ponen en funcionamiento una serie de mecanismos que permiten hacer llegar más cantidad de oxígeno a los músculos y que en general aceleran los procesos anteriores. Estos mecanismos son los siguientes:

# RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES

▪ *Sobre el sistema cardiovascular:* tiene la misión de proporcionar oxígeno a los tejidos, para lo cual:

- Aumenta la FC
- Aumento el VS
- Aumento la tensión arterial,
- La sangre se redistribuye hacia las zonas activas.
- Aumenta la cantidad de sangre en circulación por la redistribución de la sangre que abandona órganos como el hígado, el bazo o el estómago para sumarse a la circulación y acudir a las zonas activas, a los músculos en funcionamiento. Por ello los cortes de digestión.

▪ *Sobre el sistema respiratorio:* tiene la misión de aumentar la cantidad de O<sub>2</sub> recibido y expulsar la mayor cantidad de CO<sub>2</sub> , para ello:

- Aumenta la FR
- Aumenta el VC

Normalmente, el ajuste respiratorio acusa cierto retraso al inicio de un esfuerzo. Después de cierto tiempo, la ventilación alcanza un estado estable (steady-state), es decir, hay un equilibrio entre el consumo de oxígeno y su aporte a los músculos implicados en el trabajo. Ello produce en algunas ocasiones y sobretodo en personas desentrenadas *Flato*: Dolor en un lado del tórax, debido a la falta de oxígeno del diafragma.

▪ *Sobre el sistema muscular:*

- Aumenta el flujo muscular, es decir la cantidad de sangre que le llega al músculo.
- Aumento de la temperatura muscular: debido al aumento de sangre y al calor desprendido en la obtención de Energía.
- Disminución de la viscosidad muscular, es decir, de los roces internos de la musculatura y mejora al mismo tiempo la elasticidad de los músculos, de los tendones y de los ligamentos.

Por ello, disminuyen los riesgos de lesión por tirón.

Mientras estos procesos no se estabilizan puede aparecer el:

- *Segundo aliento*: Disnea que se produce al inicio del ejercicio y que causa dolores musculares, angustia, mareo, y que desaparece cuando se recupera el equilibrio entre las demandas de Ox. y nutrientes y la capacidad del organismo para compensarlas.

# RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES

- *Agujetas*: cuando los esfuerzos son demasiado intensos, largos o inusuales, puede aparecer una sensación de dolor muscular producido por la micro-rotura de fibras musculares y su inflamación.

El calentamiento puede disminuir el tiempo de ajuste en la ventilación al comienzo de un esfuerzo aumentando su volumen, debido a la mejora en la coordinación de los mecanismos de regulación.

Esta regulación es muy importante. Si no se coordina adecuadamente, pueden producirse alteraciones generales o locales. Los músculos en esfuerzo no reciben suficiente oxígeno, y por consiguiente, la actividad muscular se paraliza.

## PREGUNTAS SOBRE LAS ADAPTACIONES DEL ORGANISMO AL ESFUERZO

1. ¿Cómo favorece el ejercicio al desarrollo del hueso?
2. Dibuja el recorrido de la sangre desde que sale del corazón hasta que regresa.
3. Explica por qué se producen los cortes de digestión.
4. ¿Qué es el steady-state?
5. ¿Qué necesita el músculo para poder contraerse?
6. ¿De dónde obtenemos el oxígeno que el organismo necesita?
7. En qué se diferencian las arterias de las venas.
8. ¿Qué son las agujetas? ¿Cómo se pueden evitar? ¿Cómo se atenúan una vez producidas?
9. ¿Qué desechos producen los músculos?
10. ¿Cuánto Oxígeno y Nutrientes necesitarán los músculos para poder funcionar?
11. ¿Qué es la frecuencia cardíaca?
12. ¿Qué es la tensión arterial?
13. ¿Por qué nos desmayamos?
14. ¿Por qué el corazón palpita más fuerte cuando hacemos ejercicio?
15. ¿Qué es el flato? y ¿Por qué se produce?
16. ¿Qué beneficios aporta al músculo el aumento de temperatura?