

¡Hola chicos y familias!

¡Deseo que estén bien!

Antes que nada, ¿vieron? ¡logré ingresar al classroom!

Bueno vamos a realizar una carrera de fondo con todo lo que vimos a lo largo de este cuatrimestre, tanto en la presencialidad como en la virtualidad.

Empezamos, protocolo mediante, con un trabajo de capacidades físicas básicas o condicionales.

Vimos cuánto nos costaba moverse después de estar tanto tiempo sin actividad física y encima con barbijo.

Aprendimos a conocernos y a expresarnos, sin una parte de nuestro rostro, tapado por el barbijo.

Desde ese momento nos compadecemos de nuestro cuerpo, tanto física, fisiológica como mentalmente, ¿no?

Ya que con movimientos mínimos, nos cansamos y nos cuesta coordinarlos.

Trabajamos la empatía, el respeto desde la corporeidad.

Lo hicimos a través de circuitos, juegos y diálogo. Desafíos físicos propuestos por ustedes, sentadilla, trabajo de hombros, plancha. Donde el desafío era ver quien soportaba más esa postura.

Trabajamos la estrategia, velocidad, reacción, resistencia, en el juego de la sombra

Luego trabajamos desde la virtualidad.

Hicimos un repaso con lo que habíamos trabajado en el cole, hablamos sobre hábitos saludables, realizar ejercicio, descansar, hacer una dieta saludable, y explicamos que no es lo mismo hacer una dieta saludable, que hacer régimen. Y que esas dietas saludables iban a estar ligadas a la economía de cada hogar, debíamos ir por lo menos una vez al año al médico, obviamente en esta época de pandemia tratar de cuidarse lo más posible para evitar tener que ir al centro médico para evitar contagios (COVID) debemos mantener una higiene personal, y que debemos hidratarnos. Son por lo menos cinco hábitos saludables que debemos tener en nuestras vidas.



Jugamos :

[https://es.educaplay.com/recursos-educativos/6888595-vida\\_saludable.html](https://es.educaplay.com/recursos-educativos/6888595-vida_saludable.html)

Seguimos hablando de cuidar el cuerpo y la salud, y nos dividimos en pequeños grupos y cada uno trabajo para luego hacer una puesta en común sobre la **obesidad**, la **diabetes**, el **sedentarismo**.

## DEFINICION

- La obesidad es una enfermedad crónica de etiología multifactorial que se desarrolla a partir de la interacción de la influencia de factores sociales, conductuales, psicológicos, metabólicos, celulares y moleculares.
- En términos generales, se define como el exceso de grasa (tejido adiposo) en relación con el peso.



## Diabetes

### ¿QUÉ ES LA DIABETES?

Fuente de información: Fundación para la Diabetes

**Diabetes** es aquella situación en la que los niveles de azúcar (o glucosa) en la sangre están aumentados. A la **glucosa** que circula por la sangre se le llama **glucemia**.



Hipoglucemia  
Valores bajos

de glucosa en la sangre



Normoglucemia  
Valores normales

de glucosa en la sangre



Hiperoglucemia  
Valores anormalmente altos

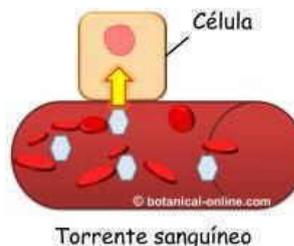
de glucosa en la sangre

Hablamos brevemente sobre la insulina:

### FUNCIÓN DE LA INSULINA

© [www.botanical-online.com](http://www.botanical-online.com)

- Permite que las células puedan coger la glucosa de la sangre para obtener energía.
- Al permitir la retirada de glucosa de la sangre, tiene efectos hipoglucemiantes.
- Sin insulina, las células no pueden tener glucosa y, por lo tanto, no pueden trabajar.



# ACTIVIDAD FÍSICA

## El Sedentarismo

*¿Sabías que desde 1994 la OMS declaró el sedentarismo como un problema de salud?*

Se considera sedentaria a aquella persona que realiza menos de 90 minutos de actividad física semanal.

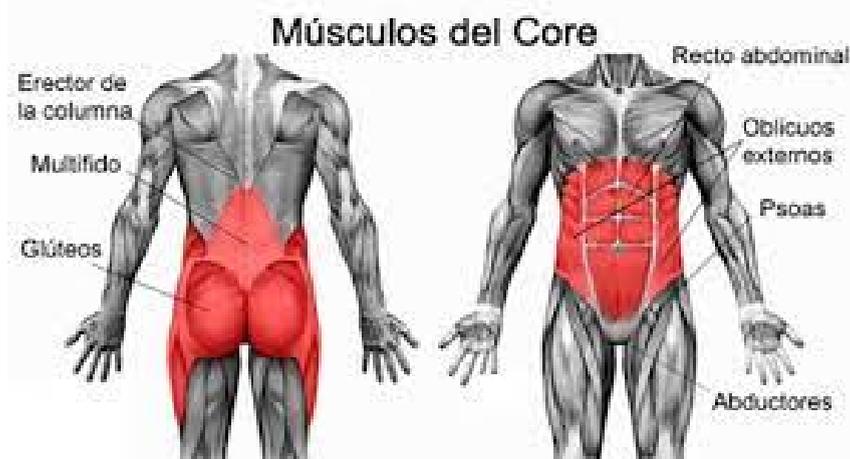
La OMS estima que al menos 60% de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud.



Luego relacionamos estas patologías con la falta o no de ejercicio y el respeto por el cuerpo de uno mismo y del otro.

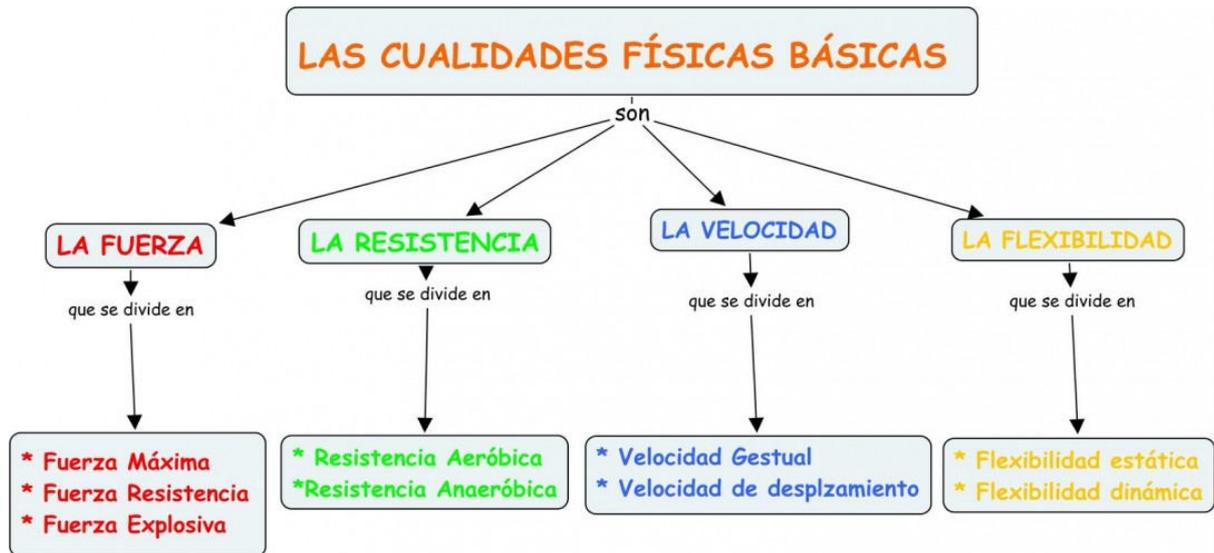
¿Realizamos distintas tareas hogareñas a lo largo de una semana y pusimos qué músculos creían que estaban involucrados?

Y relacionamos esta actividad con la entrada en calor inconsciente que nuestro cuerpo, sabio, realiza naturalmente apenas comienza la jornada. Vimos qué músculos y zona participa de todos nuestros movimientos e investigaron sobre la rutina de un atleta que les guste, para relacionar todo. Como éstos deportistas llevan una vida saludable, ejercitando, hidratándose, descansando, acompañados por un médico, manteniendo una higiene personal, de acuerdo al deporte que realicen es donde van a enfocar su dieta, (en hidratos, proteínas). Vimos que en todos los casos trabajan la “zona core”.



[https://es.educaplay.com/recursos-educativos/6994255-vida\\_saludable.html](https://es.educaplay.com/recursos-educativos/6994255-vida_saludable.html)

Continuamos con las capacidades físicas básicas: La fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad.



[https://es.educaplay.com/recursos-educativos/7350633-educacion\\_fisica.html](https://es.educaplay.com/recursos-educativos/7350633-educacion_fisica.html)

[https://es.educaplay.com/recursos-educativos/6346784-capacidades\\_motoras.html](https://es.educaplay.com/recursos-educativos/6346784-capacidades_motoras.html)

Hablamos sobre los diferentes tipos de ejercicios y sobre el aparato locomotor, dentro de éste específicamente del sistema muscular

Dijimos que el aparato locomotor está compuesto por los huesos, músculos, tendones, ligamentos y articulaciones.



[https://es.educaplay.com/recursos-educativos/6302083-sistema\\_muscular.html](https://es.educaplay.com/recursos-educativos/6302083-sistema_muscular.html)

[https://es.educaplay.com/recursos-educativos/5571958-tipos\\_de\\_ejercicios.html](https://es.educaplay.com/recursos-educativos/5571958-tipos_de_ejercicios.html)

Trabajamos sobre una rutina



Deben registrar que ejercicio les cuesta más, si nos cuesta mucho en general, si algún ejercicio me cuesta demasiado ese no lo hago o lo realizo con un nivel más de facilidad.

Si no hago ninguna actividad deportiva, entonces, por lo menos tengo que poder realizarlo dos veces por semana. Si en cambio hago un deporte sistemático (hablamos que era aquella actividad que realizo de forma sistemática con un entrenador) entonces, por lo menos realizarlo una vez por semana.

Identificar ¿qué grupos musculares trabajan más en cada ejercicio? ¿Cuántas vueltas doy en esos 7 minutos?

Sin olvidarse de la entrada en calor antes y la elongación después.

Y para motivarnos un poco día a día y tener responsabilidad de prepararse, debían buscar un desafío físico personal

Alguna actividad que les guste pero que les cueste un poco. Como para comprometerse a practicar un poquito cada día, siempre entrando en calor antes y elongando después.

Así van a notar que con un poquito de motivación y responsabilidad, van a llegar a hacer todo lo que se propongan en la vida.

**¡Nos planteamos metas cortas, en las que podamos ver los resultados, y después nos planteamos otra y otra, día a día!**

## Trabajamos sobre Voley

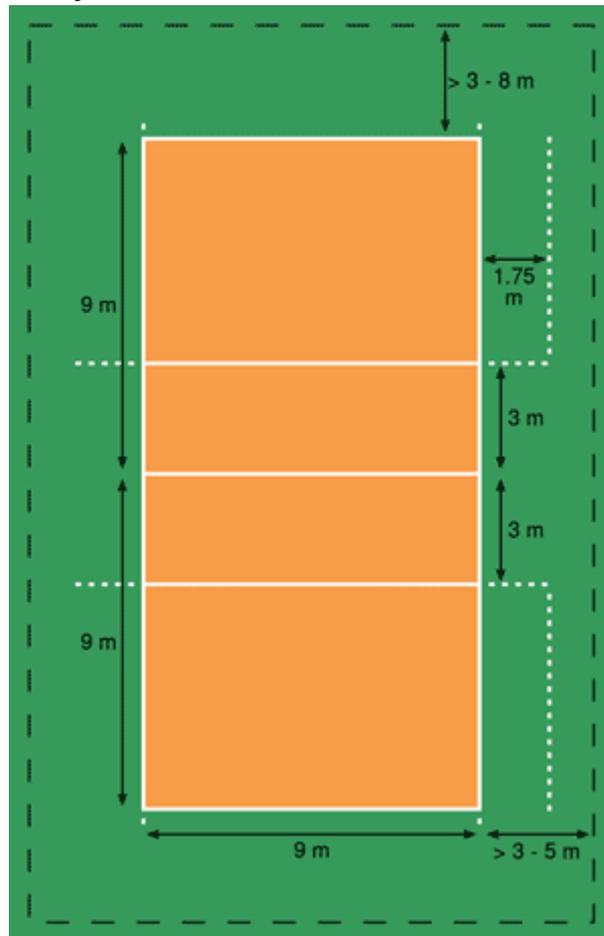
### ¿Qué es el voley?

El **voleibol o vóley** es un deporte de equipo que consiste en hacer pasar la pelota al campo contrario por encima de una red colocada transversalmente en medio de la pista, principalmente mediante las manos, aunque las reglas también permiten hacerlo con cualquier otra parte del cuerpo.

El balón puede ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado. Para anotar un punto hay que conseguir que la pelota toque el suelo dentro del terreno de juego del equipo rival, respetando el reglamento.



Vimos la forma de la cancha y su medidas

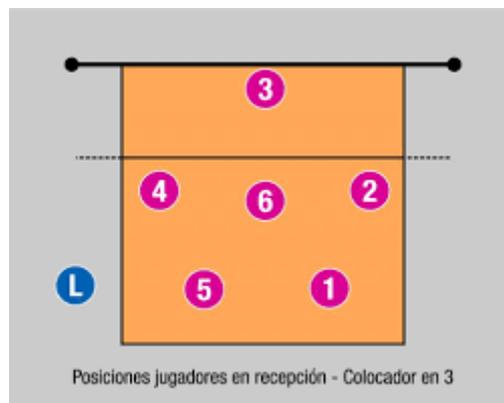


La cancha tiene tres zonas.

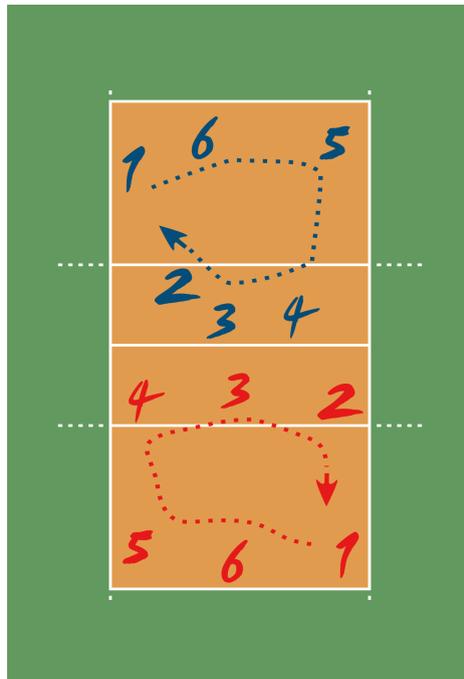
## Campo de Voleibol. Zonas



En la cancha hay 6 jugadores, pero cada equipo está compuesto por 12 jugadores.



cada vez que se gana el punto y el saque, se rota en el sentido de las agujas del reloj.



¿Cuáles son sus fundamentos técnicos?



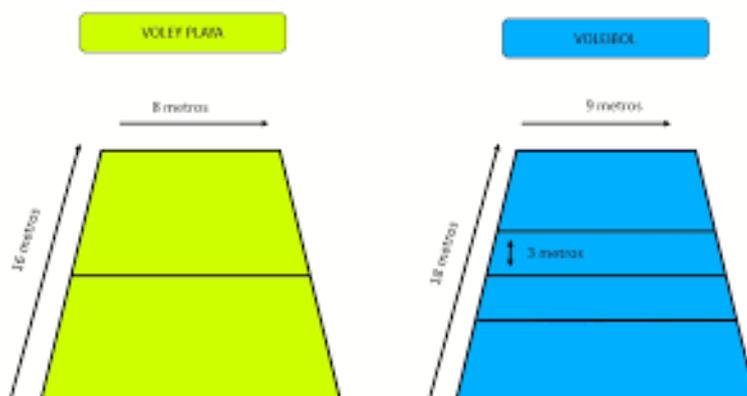
El saque, golpe de abajo, golpe de arriba, remate, bloqueo, planchas.  
Tiene tres momentos, recepción, armado y ataque.

### El voleibol en la escuela vs el voleibol en el club

**El voleibol en la escuela** busca enseñar las características y técnicas básicas del deporte, de forma global, atendiendo a las dificultades de todos los estudiantes y adaptando las reglas para su comprensión., de forma tal que sean capaces de adquirir habilidades del deporte y vean en este un medio que pueda contribuir a su formación general integral y mejorar su calidad de vida como parte integral del desarrollo comunitario.

**El voleibol en un club** es un deporte no solo para aprender sino para competir, está basado en el entrenamiento realizado por un entrenador, el cual trata de generar un cambio de estado físico, tanto personal como deportivo, el juego está basado a través de diferentes reglas, las cuales deben ser cumplidas para no cometer determinadas faltas, a medida del tiempo se realizan partidos para competir con otro club como también para mejorar el equipo

### El voleibol y El beach voleibol



## Como se juega el volleyball

- El volleyball se juega de 6 personas si estas en una cancha jugando en posiciones. Si estas jugando volleyball playero se juega de 2 personas y sin posiciones.



Tienen diferencia en la superficie, ya que el beach voley se juega sí o sí sobre arena, y es más pequeña. Solo se juega con dos jugadores y la técnicas utilizadas son las mismas.

<https://es.educaplay.com/recursos-educativos/7305170-voley.html>

Nos planteamos hacer una pelota de voley, si es que no tenemos una en casa, y realizar por lo menos 10 golpes de arriba sin que se nos caiga. Aquellos que dominan su técnica, deben animarse a más, por ejemplo sentarse y pararse sin que se caiga.

La pelota que debemos hacernos es poner ropa dentro de una bolsa 8 no la vamos a ensuciar ni romper) y pegarle cinta alrededor, y si no tenemos cinta envolverla con hilo de coser.

Y en grupos contestaron esas preguntitas

-Beneficios de la actividad física.

-¿Porqué es importante realizar una entrada en calor antes de realizar ejercicio?

-¿Qué técnica te resulta más difícil del voley?

- ¿Cuál es tu desafío físico personal?

Bueno, les dejo nuevamente mi wsp 2252448771, mi mail [sandrafotero@gmail.com](mailto:sandrafotero@gmail.com), cualquier duda estoy a su disposición.

Los links son de las sopas de letras y juegos que fuimos haciendo en clase, para fortalecer ese aprendizaje.

**¡Gracias por participar en las clases!**

**¡¡¡Que tengan unas hermosas vacaciones!!!**