



# Instituto Marillac I.A.P.

Colegio de Ciencias y Humanidades

Incorporada a la UNAM

Clave 2033

## GUIA DE ESTUDIO PARA EL EXAMEN EXTRAORDINARIO DE **TALLER DE ACTIVACIÓN FÍSICA CREATIVA**

Clave: ET

Edición: Noviembre 2019

Nombre de quien contesta la guía:	
No. de cuenta:	
Fecha:	

### PRESENTACIÓN.

La presente **guía tiene como finalidad** orientarte en tu estudio para presentar con éxito el examen extraordinario de Taller de activación física creativa, conforme al Programa de Estudios correspondiente.

**La eficacia de esta guía** depende de la disposición, esfuerzo y dedicación para contestarla de una manera clara y completa. Recuerda que presentarse a un examen sin la preparación suficiente significa un fracaso muy probable, una pérdida de tiempo y un acto irresponsable que puedes evitar.

Esta guía ha sido **elaborada, revisada y/o actualizada** por el equipo docente del CCH - Marillac.

## PRESENTACIÓN.

La presente **guía tiene como finalidad** orientarte en tu estudio para presentar con éxito el examen extraordinario de Taller de activación física creativa, conforme al Programa de Estudios correspondiente.

**La eficacia de esta guía** depende de la disposición, esfuerzo y dedicación para contestarla de una manera clara y completa. Recuerda que presentarse a un examen sin la preparación suficiente significa un fracaso muy probable, una pérdida de tiempo y un acto irresponsable que puedes evitar.

Esta guía ha sido **elaborada, revisada y/o actualizada** por el equipo docente del CCH - Marillac.

### En la guía encontrarás 3 apartados:

1. Sobre la Asignatura. Datos generales: Propósitos, enfoques, unidades y objetivos;
2. Sobre la Guía. Instrucciones, materiales requeridos, bibliografía y páginas web que puedes consultar para contestarla.
3. Actividades de aprendizaje. Reactivos o ejercicios a realizar.

Cada una de las actividades de aprendizaje que se plantean en esta guía no solo tienen la finalidad de prepararte para resolver un ejercicio o un examen, sino también **para reforzar aprendizajes** que te ayuden a adquirir gusto y hábito por el movimiento si como el control y cuidado de la salud mediante actividades de acondicionamiento físico de forma metodológica.

## 1. SOBRE LA ASIGNATURA.

### 1.1 PROPÓSITOS GENERALES Y ENFOQUES DE LA ASIGNATURA.

- \*Fomentar en el alumno el gusto por el movimiento mediante actividades físicas recreativas
- \*El alumno aprenderá conceptos básicos de defensa personal
- \*Desarrollo de elementos técnicos de diferentes deportes colectivos mediante juegos pre deportivos.
- \*Experimente los sistemas de acondicionamiento físico del fitness contemporáneos.

### 1.2 ESTRUCTURA Y CONTENIDO DE LA ASIGNATURA:

#### 1.1 Acondicionamiento físico

Activaciones físicas mediante métodos contemporáneos, juegos y técnicas básicas de defensa personal

## 1.2. Estructura de una sesión de actividad física

Facilidad para elaborar de forma autónoma sesiones de activación física de forma grupal o individual

### 1.1 INSTRUCCIONES GENERALES (¿CÓMO USAR LA GUÍA?):

- **Lee con atención** las instrucciones y **realiza las actividades propuestas**, recuerda que esta guía solo es un apoyo de tu autoestudio.
- Esta guía no se contesta de un día para otro, **dedica al estudio y a contestar esta guía** por lo menos 3 horas diarias continuas, durante al menos 15 días antes del examen; si le dedicas el tiempo necesario, seguramente aprobarás el examen extraordinario.
- **Subraya las palabras claves o que no comprendas** con color y búscalas en el diccionario.
- En caso de dudas, **consulta la bibliografía** sugerida en la guía. Cuando termines de resolverla, revisa tus respuestas y si continúan las dudas solicita apoyo a algún docente.
- Para un mejor proceso de aprendizaje y facilitar tu estudio para acreditar tu examen extraordinario, te sugerimos: **Asistir a las asesorías (con la guía contestada)** que se programen donde podrás recibir orientación y aclaración de las dudas que te hayan surgido durante la resolución de la guía.
- **Investiga más información de los temas y actividades**, puedes elaborar por propia iniciativa un resumen, mapa conceptual, una red conceptual, más ejercicios o alguna otra actividad que enriquezca tu aprendizaje.
- **Resolver correctamente las autoevaluaciones** te permitirá constatar tus avances académicos, pero no garantiza que automáticamente apruebes tu examen, ya que los contenidos específicos y la forma de los reactivos varían en el examen.
- Se sugiere **realizar las pruebas físicas** con la mayor aproximación posible a una situación semejante de la aplicación del examen, realizando un previo y adecuado calentamiento así como la hidratación necesaria.

## 1.2 MATERIALES PARA CONTESTAR LA GUÍA Y EL EXAMEN:

Se sugiere la ayuda de los apuntes escolares y acceso a internet

### 1.3 PARA CONSULTAR:

Dada la poca difusión de libros en el área científica del acondicionamiento físico se recomiendan libros electrónicos que se mencionan a continuación.

#### 1.3.1 Web:

**Ley de Cultura física y deporte**

[http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGCFD\\_190118.pdf](http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGCFD_190118.pdf)

**1.3.2 Revista electronica enfocada en Journals e investigaciones del ambito deportivo**

<http://www.efdeportes.com/index.php/EFDeportes>

**1.3.3 El valor de los valores en las organizaciones, Juan Carlos Jiménez.**

<http://www.libroscograf.com/valores/losvalores/elvalordelosvalores.pdf>

**NOTA: Las actividades de esta guía sólo son una referencia de los contenidos del examen: NO SON IGUALES Y NO EQUIVALE A UN PORCENTAJE DE LA CALIFICACIÓN DEL EXAMEN. Por lo tanto, es responsabilidad del alumno preparar la totalidad del temario de la materia.**

## ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE.

1.-Según la siguiente tabla escribe en el espacio en blanco cual corresponde a una "clase" y cual a un "taller"

Da información	Da formación
Procura el saber	Exalta el ser
Lo que importa es el conocimiento, el dato	Lo que importa es la persona, el alumno
El alumno debe adaptarse al maestro	El maestro se adapta a las posibilidades del alumno
El maestro enseña	El animador facilita el aprendizaje, motiva...

2. Relaciona las columnas

- a) Acondicionamiento físico
- b) Deporte competitivo
- c) Recreación Física
- d) Activación Física
- e) Educación Física

\_\_\_\_\_ Es el conjunto de certámenes, eventos y torneos, cuyo objetivo primordial es lograr un nivel técnico calificado. Su manejo corresponde a los organismos que conforman la estructura del deporte asociado.

\_\_\_\_\_ es el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas para mejorar el rendimiento físico a través del ejercicio, es importante, ya que aumenta las capacidades físicas del individuo ayudando a mantener un cuerpo saludable y más fuerte.

\_\_\_\_\_ cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

\_\_\_\_\_ actividad destinada al aprovechamiento del tiempo libre para el esparcimiento físico y mental, entendido como actividad de distracción, implica la participación activa, tanto a nivel físico como mental, del individuo.

\_\_\_\_\_ Conjunto de disciplinas, especialmente escolares, que tienen como fin el desarrollo del cuerpo mediante la práctica del deporte.

### **Valores en las actividades físico-deportivas**

Juan Carlos Jiménez define en su libro "el valor de los valores en las organizaciones" los valores como principios que nos permiten orientar nuestro comportamiento en función de realizarnos como personas. Son creencias fundamentales que nos ayudan a preferir, apreciar y elegir unas cosas en lugar de otras, o un comportamiento en lugar de otro. También son fuente de satisfacción y plenitud.

Los valores también son la base para vivir en comunidad y relacionarnos con las demás personas. Permiten regular nuestra conducta para el bienestar colectivo y una convivencia armoniosa.

Quizás por esta razón tenemos la tendencia a relacionarlos según reglas y normas de comportamiento, pero en realidad son decisiones. Es decir, decidimos actuar de una manera y no de otra en base a lo que es importante para nosotros como valor. Decidimos creer en eso y estimarlo de manera especial.

Contesta las siguientes preguntas:

3.- ¿Qué valores identificas en la práctica deportiva en cuanto a juegos y deportes colectivos?

4.- ¿Qué valores identificas en la práctica deportiva de sesiones de acondicionamiento físico (entrenamiento individual)?

5.- ¿Por qué consideras es importante la práctica de alguna actividad física como refuerzo para la buena práctica de los valores en sociedad?

## Calentamiento

Autores como Álvarez del Villar definen el calentamiento como el conjunto de ejercicios o tareas de carácter general y específico que se llevan a cabo antes de la actividad física. Con el objetivo principal de poner en marcha las funciones musculares, orgánicas, psicológicas y nerviosas del sujeto.

1.- ¿Por qué es importante realizar un adecuado calentamiento antes de las actividades físico-deportivas? 2.- ¿Cuál es el tiempo apropiado para realizar un calentamiento?

3.- ¿Cuáles son las consecuencias de omitir un calentamiento o no realizarlo de forma correcta?

Serrabona (2004):

Fases del calentamiento	Características y objetivos
Fase de activación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios y/o juegos de carácter general que implican la globalidad del organismo.</li> <li>- <i>Objetivo:</i> estimulación general del organismo.</li> </ul>
Fase de movilidad músculo - articular	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios y/o juegos de carácter estático y dinámico dirigidos a la movilidad específica de cada segmento corporal.</li> <li>- <i>Objetivo:</i> activación específica de los grupos musculares y de las articulaciones implicadas de forma más importante.</li> </ul>
Fase de ajuste medio - ambiental	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios y/o juegos de carácter específico de la práctica precedente.</li> <li>- Debe disminuir el máximo el grado de incertidumbre que presenta la actividad principal.</li> <li>- <i>Objetivo:</i> adaptación específica del organismo.</li> </ul>
Fase de puesta a punto	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios que contribuyen a entrar en un estado de energización / relajación y de concentración.</li> <li>- <i>Objetivo:</i> alcanzar el grado de activación necesario.</li> </ul>

4.-De acuerdo a esta clasificación de las fases del calentamiento, realiza un cuadro con 5 actividades que se pueden realizar en cada fase, si la actividad física a realizar en una sesión de acondicionamiento físico mediante un método de entrenamiento funcional en una clase de 2 horas.

<u>Fase de activación</u>					
<u>Fase de movilidad musculo – articular</u>					
<u>Fase de ajuste medio ambiental</u>					
<u>Fase de puesta a punto</u>					



## Actividad Práctica

- 15.- Realiza un calentamiento destinado a una sesión de activación física individual
16. Realiza una activación física de forma creativa por 30 minutos, la sesión será planeada para:
- Estudiante que realiza activación física dos veces a la semana un lapso de 30 minutos cada día.
  - Estudiante que no gusta de practicar deportes en conjunto ni competitivos
  - Estudiante que busca realizar activación física para relajarse y mantener activo su cuerpo en un lapso corto
17. Realiza una adecuada vuelta a la calma después de la sesión de activación física
- 18.- ¿qué actividades físicas propones como activación física dentro de un grupo o comunidad?
19. Describe la importancia de mantenerse activo físicamente durante todas las etapas de la vida específica: infancia, adolescencia, adultez y vejez.
20. ¿Qué actividades físicas propones a las personas que no les gusta realizar ejercicio para mantenerse activo.

## Sistemas de competencia

- 21 ¿Qué son los sistemas de competencia?
- 22.-¿Cuáles conoces?
23. Ejemplifica una grafica de eliminación directa y round robin

---

“Ganadores nunca se rinden y los que se rinden nunca ganan.”  
(Vince Lombardi)

**iiii Mucho éxito en tu estudio y en  
tu examen !!!!!**

---