



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA

TÍTULO DE LA UNIDAD: "ASUMIMOS UNA CULTURA DE PREVENCIÓN"

¡DEPORTE! una vida saludable

TEMA: EL ATLETISMO Y SU IMPORTANCIA EN NUESTRA VIDA

ÁREA: EDUCACION FISICA	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 5° ABCD
DOCENTE: EDUARDO GERMAN VELASCO ARIAS		
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
ASUME UNA VIDA SALUDABLE	Comprende las relaciones entre actividad física, postura e higiene personal, del ambiente y la salud.	Organiza y ejecuta campañas en donde se promocióne la salud (física, psicológica y emocional) integrada al bienestar colectivo y participa regularmente en sesiones de actividad física que vayan de acuerdo con sus necesidades e intereses)

EL ATLETISMO Y SU IMPORTANCIA EN NUESTRA VIDA

En primer lugar, antes de hablar de la importancia de la disciplina del atletismo primero tenemos que saber que es el atletismo:

¿Qué es el atletismo?

El atletismo es una de las prácticas deportivas más completa y beneficiosa; su realización implica el ejercicio de diferentes disciplinas tales como el salto, la carrera, la marcha, el lanzamiento y las pruebas combinadas.

Así mismo, se trata de uno de los deportes más antiguos, dado que sus orígenes datan de la antigua Grecia, donde ya se realizaban competencias de salto o carreras entre otros esfuerzos físicos. De aquí podemos concluir que se trata no solo de una de las formas más primordiales de realizar ejercicio físico, sino también de la base o punto de partida del resto de las disciplinas deportivas que hoy conocemos

¿Cuáles son las ventajas físicas del atletismo?

Se encuentran ya comprobados por diferentes investigaciones científicas, los beneficios que la actividad física tiene para un buen estado de salud.

Cuestiones tales como la oxigenación de la sangre, la liberación de hormonas, y el control del peso tienen su eje puesto en la realización de algún tipo de actividad deportiva.

Pero más aún en el caso del atletismo pueden verse reflejadas sus ventajas producto de la integración de diferentes disciplinas que dicha práctica utiliza. Las mismas logran desarrollar una mayor capacidad de elongación, estiramiento muscular, una mayor capacidad respiratoria y la liberación de toxinas, entre otras.





De esta forma podemos establecer entonces que en primer término la importancia del atletismo se encuentra vinculada a una vida saludable, es decir, a los beneficios que reporta a nivel físico, fisiológico y orgánico

¿Cuáles son las ventajas psicológicas del atletismo?

Pero, por otra parte, existe un gran abanico de ventajas a nivel psíquico logradas a través de la realización de la actividad física, y que explican también la importancia del atletismo:

- Todo tipo de ejercicio físico genera la liberación de una hormona llamada endorfina, que independientemente de sus beneficios a nivel físico, es sabido que genera una sensación de bienestar psíquico irremplazable.
- Para su ejercicio se torna indispensable el sentimiento de competencia, dado que se basa en pruebas medidas por tiempo y realizadas a la par de contrincantes. De este modo, su aplicación desarrolla en los jugadores el sentimiento de pertenencia por un equipo acompañado de la voluntad y el esfuerzo por ser el mejor o lograr los mejores resultados.



PARA REFLEXIONAR: Por este, entre otros motivos, ciertas disciplinas que forman parte del atletismo son utilizadas recurrentemente en los colegios o instituciones educativas con los niños, para motivar su desarrollo psíquico y su crecimiento personal.

Así podríamos decir que, sin el atletismo, probablemente no existieran muchas otras prácticas deportivas que conocemos hoy, y se basan en una o varias disciplinas de esta práctica. De la misma forma, que podemos concluir que la práctica del atletismo es uno de los pilares de una buena salud y, por lo tanto, de una buena vida.

ACTIVIDADES: Respondemos las siguientes preguntas:

1° ¿Para ti, que es el Atletismo?

2° ¿Cuáles son los beneficios del atletismo en la parte física?

- a) Oxigenación de la sangre, liberación de hormonas y el control de peso.
- b) Oxigenación de los pulmones, liberación de sales minerales y subir de peso.
- c) Controlar el peso, liberación de hormonas y correr todo el día.
- d) T.A.

3° ¿El ejercicio físico libera una hormona cuál es?

- a) Insulina
- b) Irisina
- c) Endorfina
- d) T.A.

4° ¿En conclusión el atletismo es base de los deportes? ¿Porqué?
