



GUÍA DE APRENDIZAJE

Nombre:.....

Objetivos de aprendizajes

OA4

practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.

Objetivo de la guía: Realizar actividad física con intervalos de tiempo.

Teoría / contenido

Como afectan diferentes tipos de droga en el deporte

Las drogas en el deporte son usadas mayormente por atletas universitarios y profesionales, mientras que las personas que buscan mejorar su forma física usan más suplementos nutritivos y procedimientos de calentamiento.

Generalmente se empieza a consumir drogas en el deporte por competitividad, para aumentar la capacidad física y ganar, pero estas tienen unas graves repercusiones en el organismo y la salud de los deportistas, que se muestran a continuación:

- La cocaína y las anfetaminas como el éxtasis: esta droga estimula el nivel del sistema nervioso central, aumentando el pulso, provocando arritmia, y elevando mucho la tensión arterial al realizar un esfuerzo físico, pudiendo causar un ataque al corazón, así como la muerte súbita. También acelera la respiración, contrae los vasos sanguíneos y disminuye la fluidez de la sangre. Con el crack, un derivado de la cocaína que se inhala, el efecto es más breve pero más potente y el bajón posterior es muy fuerte.
- Heroína: practicar deporte bajo esta droga puede provocar depresión respiratoria, ralentizar la frecuencia cardíaca, bajar la tensión arterial y también causar la muerte súbita. Así como, provocar pérdida del apetito, irritabilidad, náuseas, insomnio, derrames nasales, temblores y vómitos. Esta es una droga depresiva, por lo que se consume para calmar el dolor, tranquilizar y aliviar la angustia o producir sueño.
- Cábnnabis (marihuana o hachís): principalmente peligroso para deportes de motor ya que acelera la frecuencia cardíaca, disminuye la atención y la concentración y provoca bajadas repentinas de tensión.
- Popper (nitritos inhalados): puede provocar bajadas de tensión e insuficiencia respiratoria.
- Setas alucinógenas: pueden provocar en alguien que este enfermo coronario, un infarto de miocardio.

Todas las drogas provocan repercusiones físicas y psíquicas en el organismo. Mientras que realizar actividades físicas libres de drogas optimizan el sistema cardiovascular, tonifican los músculos, fortalecen las articulaciones y mejoran el estado de ánimo, evitando el stress, entre otras cosas.

Actividad

Actividad:

- circuitos cardiovascular con intervalos de tiempo PREVIO A LA REALIZACION DEL TEST DE COOPER.
- duración 30 – 45 minutos
- contar con un reloj para el monitoreo de
- Antes de cada actividad física es importante la movilidad articular y un calentamiento previo.

Circuito de resistencia cardiovascular.

SKIPPING https://www.youtube.com/results?search_query=skipping+estatico+explicacion	SERIES 5	REPETICIONES	DESCANSO 15
	TRABAJO CONTINUO 20 SEGUNDOS DE TRABAJO POR 15 DE DESCANSO		
PLANCHA FRONTAL https://www.youtube.com/results?search_query=plancha+frontal	SERIES 4	REPETICIONES	DESCANSO 15
	TRABAJO CONTINUO 20 SEGUNDOS DE TRABAJO POR 15 DE DESCANSO		
SALTO A LA CUERDA	SERIES 3	REPETICIONES	DESCANSO 1 minuto
	1 minuto de trabajo por 1 minuto de descanso		
TALONEOS https://www.youtube.com/watch?v=vFVkkk-EV7Y	SERIES 5	REPETICIONES	DESCANSO
	TRABAJO CONTINUO 20 SEGUNDOS DE TRABAJO POR 15 DE DESCANSO		