**COLEGIO “SAN RAFAEL” I.E.D.**

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE BOGOTÁ, D. C.**

***Resoluciones de Aprobación: Primaria 5581- 97 y Bachillerato 4876 de 11-07-01***

***CÓDIGOS: DANE 11100113173, NIT: 830.064.875-3***

**Calle 42B Sur No.78 - I - 05, Telefax: 273 4729**

**JORNADAS MAÑANA Y TARDE - SEDES A Y B.**

**GUIA DE APOYO EDUCACIÓN FÍSICA**

**SEGUNDO PERIODO GRADO OCTAVO**

**DOCENTES:**

**EDGAR EVELIO ROMERO JM Y ANGELA PARDO JT**

**TEMATICA:**

1. **Enfermedades no transmisibles, diabetes**
2. **Habilidades coordinativas, voleibol**

**ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES, DIABETES**

Las enfermedades crónicas, no transmisibles (ENT) son la principal causa de muerte y discapacidad en el mundo. El término, enfermedades no transmisibles se refiere a un grupo de enfermedades que no son causadas principalmente por una infección aguda, dan como resultado consecuencias para la salud a largo plazo y con frecuencia crean una necesidad de tratamiento y cuidados a largo plazo.

Estas condiciones incluyen cánceres, enfermedades cardiovasculares, diabetes y enfermedades pulmonares crónicas. Muchas enfermedades no transmisibles se pueden prevenir mediante la reducción de los factores de riesgo comunes, tales como el consumo de tabaco, el consumo nocivo de alcohol, la inactividad física y comer alimentos poco saludables. Muchas otras condiciones importantes también se consideran enfermedades no transmisibles, incluyendo lesiones y trastornos de salud mental.

Tomado de: <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>

La diabetes es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre (o azúcar en sangre), que con el tiempo conduce a daños graves en el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios. La más común es la diabetes tipo 2, generalmente en adultos, que ocurre cuando el cuerpo se vuelve resistente a la insulina o no produce suficiente insulina. En las últimas tres décadas, la prevalencia de la diabetes tipo 2 ha aumentado drásticamente en países de todos los niveles de ingresos. La diabetes tipo 1, una vez conocida como diabetes juvenil o diabetes insulinodependiente, es una afección crónica en la que el páncreas produce poca o ninguna insulina por sí mismo. Para las personas que viven con diabetes, el acceso a un tratamiento asequible, incluida la insulina, es fundamental para su supervivencia. Existe un objetivo acordado a nivel mundial para detener el aumento de la diabetes y la obesidad para 2025.

Actualmente, la diabetes tipo 1 no se puede prevenir. Hay enfoques eficaces disponibles para prevenir la diabetes tipo 2 y prevenir las complicaciones y la muerte prematura que pueden resultar de todos los tipos de diabetes. Estos incluyen políticas y prácticas en poblaciones enteras y dentro de entornos específicos (escuela, hogar, lugar de trabajo) que contribuyen a la buena salud para todos, independientemente de si tienen diabetes, como hacer ejercicio con regularidad, comer de manera saludable, evitar fumar y controlar la presión arterial y lípidos

El punto de partida para vivir bien con diabetes es un diagnóstico temprano: cuanto más tiempo viva una persona con diabetes no diagnosticada y no tratada, es probable que sus resultados de salud sean peores. Por lo tanto, en los entornos de atención primaria de salud debería estar disponible un fácil acceso a los diagnósticos básicos, como las pruebas de glucosa en sangre. Los pacientes necesitarán una evaluación periódica de un especialista o un tratamiento para las complicaciones. Una serie de intervenciones rentables pueden mejorar los resultados de los pacientes, independientemente del tipo de diabetes que puedan tener.

Estas intervenciones incluyen el control de la glucosa en sangre, mediante una combinación de dieta, actividad física y, si es necesario, medicación; control de la presión arterial y los lípidos para reducir el riesgo cardiovascular y otras complicaciones; y Prevención y tratamiento.

Tomado de: https://www.paho.org/es/temas/diabetes#:~:text=La%20diabetes%20es%20una%20enfermedad,los%20ri%C3%B1ones%20y%20los%20nervios.

**HISTORIA Y FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL VOLEIBOL**

El voleibol es un deporte colectivo que se juega entre dos equipos de seis jugadores cada uno. El objetivo principal es pasar el balón por encima de una red y hacerlo tocar el suelo del campo contrario, evitando que el equipo rival logre lo mismo. Cada equipo tiene derecho a tres toques para devolver el balón, sin que un mismo jugador lo toque dos veces seguidas.

Este deporte fue creado en 1895 por William G. Morgan, un profesor de educación física en Massachusetts, Estados Unidos. Morgan buscaba una alternativa menos intensa que el baloncesto, ideal para personas adultas. Originalmente lo llamó "mintonette", pero más tarde cambió a "volleyball" (voleibol), debido a la acción de volear el balón. Con el paso del tiempo, el deporte se popularizó en muchos países y en 1964 fue incluido oficialmente en los Juegos Olímpicos.

Entre los fundamentos básicos del voleibol se encuentran el **saque**, que es la acción que inicia el juego; la **recepción o pase de antebrazos**, utilizada para controlar y devolver un balón que viene del equipo contrario; el **golpe de dedos**, que se usa para preparar el ataque; el **remate**, que es un golpe fuerte con el que se intenta anotar un punto; y el **bloqueo**, que es una acción defensiva en la red para evitar que el balón cruce hacia el propio campo. Además, el trabajo en equipo, la comunicación y la agilidad son esenciales para jugar este deporte con eficacia.



**TALLER**

**A partir del anterior texto responde las siguientes preguntas**

1. ¿Quién fue el creador del voleibol y en qué año lo inventó?
2. ¿Cuál era el nombre original del voleibol y por qué se cambió?
3. ¿En qué año fue incluido el voleibol como deporte olímpico?
4. ¿Qué función cumple el pase de antebrazos en el desarrollo del juego?
5. Explica la diferencia entre el remate y el bloqueo.
6. Explica como y cuándo se realiza la rotación