**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**

**TERCER PERIODO GRADO OCTAVO**

**DOCENTES:**

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

**TEMATICA:**

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

**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 DEL ATLETISMO**

La historia del atletismo se remonta a la antigua Grecia, donde se celebraban los famosos Juegos Olímpicos en honor a los dioses. Estos juegos, que comenzaron en el año 776 a.C., reunían a atletas de diferentes ciudades-estado griegas para competir en carreras, saltos, lanzamientos y lucha.

El atletismo es uno de los deportes más antiguos y universales del mundo, con una rica historia que se remonta a la antigüedad.

Antigüedad (776 a.C. - 393 d.C.)

- Los Juegos Olímpicos de la Antigüedad, celebrados en Olimpia (Grecia), incluían competencias de atletismo como la carrera, salto de longitud, lanzamiento de jabalina y lanzamiento de disco.

- El atletismo era una forma de honrar a los dioses y demostrar la fuerza y habilidad física.

Edad Media (393 - 1860)

- Después de la caída del Imperio Romano, el atletismo declinó en popularidad.

- En la Edad Media, se celebraban torneos y justas, pero no había competencias de atletismo organizadas.

Siglo XIX (1860 - 1900)

- El atletismo moderno comenzó a tomar forma en Inglaterra en la década de 1860.

- La primera asociación de atletismo, la Amateur Athletic Association (AAA), se fundó en 1880.

- Los Juegos Olímpicos modernos se establecieron en 1896, con el atletismo como uno de los deportes fundadores.

Siglo XX (1900 - 2000)

- El atletismo se convirtió en un deporte global, con la creación de la International Association of Athletics Federations (IAAF) en 1912.

- La introducción de nuevas pruebas, como los 400 metros con vallas y el salto de altura, enriqueció el programa atlético.

- El atletismo se convirtió en un deporte de élite, con la participación de atletas de todo el mundo.

Siglo XXI (2000 - presente)

- El atletismo sigue evolucionando, con la introducción de nuevas tecnologías y la lucha contra el dopaje.

- La IAAF se renombró como World Athletics en 2019.

- El atletismo sigue siendo uno de los deportes más populares y universales del mundo.

**Hitos importantes**

- 776 a.C.: Primera edición de los Juegos Olímpicos de la Antigüedad.

- 1896: Primera edición de los Juegos Olímpicos modernos.

- 1912: Fundación de la IAAF (ahora World Athletics).

- 1936: Introducción de las pruebas femeninas en los Juegos Olímpicos.

- 1968: Introducción de las pruebas de medio fondo y fondo en los Juegos Olímpicos.

**Figuras destacadas**

- Jesse Owens (EE. UU.): Medallista de oro en los Juegos Olímpicos de 1936.

- Carl Lewis (EE. UU.): Medallista de oro en los Juegos Olímpicos de 1984 y 1988.

- Usain Bolt (Jamaica): Medallista de oro en los Juegos Olímpicos de 2008, 2012 y 2016.

- Sally Gunnell (Reino Unido): Medallista de oro en los Juegos Olímpicos de 1992.

El atletismo sigue siendo un deporte emocionante y universal, con una rica historia y un futuro prometedor.



**RELEVOS:**

Los relevos son una modalidad de competencia en el atletismo donde un equipo de atletas se turnan para completar una distancia determinada, generalmente dividida en segmentos iguales. Cada atleta corre una porción de la distancia total y luego pasa un testimonio (un objeto que se pasa de un atleta a otro) al siguiente compañero de equipo.

Tipos de relevos:

1. Relevos 4x100 metros: Cada atleta corre 100 metros.

2. Relevos 4x400 metros: Cada atleta corre 400 metros.

3. Relevos de distancia (por ejemplo, 4x800 metros, 4x1500 metros): Cada atleta corre una distancia específica.

Técnicas de relevos:

1. Cambio de testimonio: El paso del testimonio de un atleta a otro.

2. Zona de cambio: Área designada para el cambio de testimonio.

3. Sincronización: Coordinación entre atletas para un cambio eficiente.

Competencias de relevos:

1. Juegos Olímpicos

2. Campeonatos Mundiales de Atletismo

3. Campeonatos Nacionales

Ventajas de los relevos:

1. Fomenta el trabajo en equipo

2. Desarrolla la velocidad y resistencia

3. Promueve la estrategia y comunicación

Desafíos de los relevos:

1. Sincronización y coordinación

2. Presión por el rendimiento

3. Manejo del estrés y la ansiedad

Los relevos son una modalidad emocionante y desafiante en el atletismo, que requiere habilidad, coordinación y trabajo en equipo.

**SALTOS DE VALLAS**

Los saltos de vallas son una disciplina del atletismo que consiste en correr y saltar sobre obstáculos llamados vallas, que se colocan en una pista de atletismo. El objetivo es completar la distancia determinada en el menor tiempo posible, sin derribar las vallas.

Tipos de saltos de vallas:

1. 110 metros vallas (hombres)

2. 100 metros vallas (mujeres)

3. 400 metros vallas (hombres y mujeres)

4. 3000 metros con obstáculos (hombres y mujeres)

Técnica de saltos de vallas:

1. Aproximación: Acercamiento a la valla.

2. Despegue: Salto desde el suelo.

3. Vuelo: Fase aérea del salto.

4. Aterrizaje: Caída después del salto.

5. Recuperación: Preparación para el siguiente salto.

Fundamentos:

1. Velocidad

2. Fuerza

3. Flexibilidad

4. Coordinación

5. Técnica

Competencias:

1. Juegos Olímpicos

2. Campeonatos Mundiales de Atletismo

3. Campeonatos Nacionales

Atletas destacados:

1. Colin Jackson (Reino Unido)

2. Edwin Moses (EE. UU.)

3. Stefanie Graf (Alemania)

4. Karsten Warholm (Noruega)

Ventajas:

1. Mejora la velocidad y agilidad

2. Desarrolla la fuerza y resistencia

3. Incrementa la coordinación y flexibilidad

4. Fomenta la concentración y disciplina

Desafíos:

1. Riesgo de lesiones

2. Requiere técnica precisa

3. Exige condición física óptima

4. Presión por el rendimiento

**Lanzamiento de bala**

El lanzamiento de bala es una disciplina atlética que consiste en lanzar una bola pesada, llamada "bala", lo más lejos posible. A continuación, te presento la historia del lanzamiento de bala:

Orígenes:

- El lanzamiento de bala se originó en la antigua Grecia, donde se practicaba como parte de los Juegos Olímpicos (776 a.C. - 393 d.C.).

- En la época romana, se conocía como "ludus discorum" (juego de la bala).

Edad Media y Renacimiento:

- Durante la Edad Media, el lanzamiento de bala se practicaba en torneos y justas.

- En el siglo XVI, se establecieron las primeras reglas y normas para el lanzamiento de bala.

Siglo XIX y XX:

- En 1866, se fundó la Amateur Athletic Association (AAA) en Inglaterra, que estableció reglas estándar para el lanzamiento de bala.

- En 1896, el lanzamiento de bala hizo su debut en los Juegos Olímpicos modernos.

- En la primera mitad del siglo XX, el lanzamiento de bala se convirtió en una disciplina popular en Estados Unidos y Europa.

Técnicas y evolución:

- En la década de 1950, se popularizó la técnica de lanzamiento "rotacional" o "de giro".

- En la década de 1970, se introdujo la técnica "de empuje" o "de fuerza".

- En la actualidad, los lanzadores de bala utilizan una combinación de técnicas para lograr la mayor distancia posible.

Récords y logros:

- El récord mundial actual es de 23,37 metros, establecido por Ryan Crouser (EE. UU.) en 2021.

- Los lanzadores de bala más destacados incluyen a Bob Beamon, Ulf Timmermann, Randy Barnes y Adam Nelson.

Competencias y eventos:

- Los Juegos Olímpicos.

- Campeonatos Mundiales de Atletismo.

- Copa del Mundo de Atletismo.

- Campeonatos Nacionales y Continentales.

El lanzamiento de bala es una disciplina atlética exigente que requiere fuerza, técnica y dedicación. Su historia refleja la evolución del deporte y la innovación en las técnicas y estrategias de lanzamiento.

**MEDIDAS Y PESO DE LA BALA**

La bala es un implemento utilizado en el deporte del atletismo, específicamente en la prueba de lanzamiento de bala. A continuación, te proporciono la información sobre las medidas y peso de la bala:

Medidas:

- Diámetro: 11-13 cm (4,3-5,1 pulgadas)

- Circunferencia: 34-36 cm (13,4-14,2 pulgadas)

Peso:

- Bala masculina: 7,26 kg (16 libras)

- Bala femenina: 4 kg (8,8 libras)

Materiales:

- La bala está hecha de metal, generalmente hierro o acero.

- La superficie puede ser lisa o tener un diseño texturizado para mejorar el agarre.

Categorías:

- Categoría masculina: 7,26 kg (16 libras)

- Categoría femenina: 4 kg (8,8 libras)

- Categoría juvenil (hombres): 5 kg (11 libras)

- Categoría juvenil (mujeres): 3 kg (6,6 libras)

Normas:

- La bala debe cumplir con las normas establecidas por la Federación Internacional de Atletismo (IAAF).

- La bala debe ser inspeccionada y aprobada antes de su uso en competiciones oficiales.

Es importante destacar que las medidas y peso de la bala pueden variar ligeramente dependiendo de la categoría y el nivel de competencia. Sin embargo, en general, las medidas y peso mencionados anteriormente son los estándares más comunes.

**TALLER**

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

1. Realice una linea del tiempo
2. ¿Cuáles son las modalidades más importantes del atletismo?
3. ¿En qué año fue incluido el atletismo como deporte olímpico?
4. Explique de manera grafica (dibujo) el paso a paso de la salida de relevos
5. Explique de manera grafica (dibujo) el paso a paso de la técnica de lanzamiento.