

**COLEGIO JOSÉ MARTÍ I.E.D**  
**AREA EDUCACIÓN FÍSICA, PROFESOR: ERNAI ARIZA SANTANA**  
**PLAN DE MEJORAMIENTO 1o PERIODO 2019**

**CURSOS**

**601 / 606 INICIACIÓN DEPORTIVA**

**701 / 705 EDUCACIÓN FÍSICA**

**901 / 903 INICIACIÓN DEPORTIVA**

**GRADOS SEXTO INICIACIÓN DEPORTIVA**

1. Presentar prueba de flexibilidad, en posición de sentados y con las rodillas extendidas, tocando con todos los dedos de las manos las puntas de los pies y permaneciendo 30 segundos en esta posición.
2. Presentar la prueba de coordinación visomanual con pelotas de tenis a seis metros de distancia por parejas haciendo el conteo en inglés, sin perder la serie.
3. Leer el siguiente artículo, transcribirlo al cuaderno y contestar las siguientes preguntas:

JÓVENES QUE FUMAN MARIHUANA MÁS EXPUESTOS AL FRACASO ESCOLAR

Eltiempo.com septiembre 17 de 2014

El consumo de marihuana en jóvenes afectaría su rendimiento académico, según estudio.

Los adolescentes que fuman regularmente marihuana están mucho más expuestos al fracaso escolar que quienes no, según una investigación publicada este miércoles en la revista médica 'The Lancet Psychiatry'.

Los adolescentes de menos de 17 años que fuman cannabis todos los días tienen 60 por ciento más de riesgos de no terminar sus estudios secundarios que los que no fumaron nunca marihuana. Además, quienes fuman diariamente esa sustancia tienen siete veces más riesgos de cometer una tentativa de suicidio y ocho veces más riesgos de utilizar otras drogas posteriormente, según el estudio.

"Estos resultados caen en el momento oportuno ya que varios estados de Estados Unidos y países de América Latina tomaron el camino de la despenalización del cannabis, lo que podría tornar más fácil para los jóvenes el acceso a esa droga", dijo Richard Mattick, de la Universidad de Nueva Gales del Sur (Australia), uno de los autores de la investigación.

El cannabis es la droga ilegal más extendida en el mundo. Recientes estadísticas indican que en ciertos países los jóvenes empiezan cada vez más temprano a consumirla. El estudio, publicado en 'The Lancet', se basa en datos colectados por tres investigaciones entre jóvenes de Australia y Nueva Zelanda.

Los científicos trataron de poner en paralelo la frecuencia del consumo de marihuana entre los jóvenes de menos de 17 años y sus comportamientos en la vida posteriormente. Los criterios retenidos fueron el éxito escolar, la utilización de drogas ilegales, la dependencia al cannabis, la depresión y las tentativas de suicidio.

Una relación "clara y consistente" fue encontrada entre la frecuencia de la utilización de cannabis antes de los 17 años y la mayoría de los criterios retenidos, señala 'The Lancet'. Para el doctor Edmund Silins, otro de los autores de la investigación, estos resultados demuestran "de manera evidente" que el hecho de luchar contra el consumo precoz de la marihuana entre los jóvenes aporta "importantes beneficios en materia social y de salud".

- a. ¿Por qué cree que un joven que fuma marihuana tenga más riesgo de no terminar sus estudios?
- b. Según el artículo "el hecho de luchar contra el consumo precoz de la marihuana entre los jóvenes aporta importantes beneficios en materia social y de salud". Mencione cinco beneficios que se podrían observar en material social y de salud.
- c. Enumere cinco acciones que usted puede emprender para no caer en el consumo de sustancias psicoactivas.

## GRADOS SÉPTIMO EDUCACION FISICA

1. Presentar prueba de flexibilidad, en posición de sentados y con las rodillas extendidas, tocando con todos los dedos de las manos las puntas de los pies y permaneciendo 30 segundos en esta posición.
2. Realizar dribling por lado dominante, haciendo un recorrido de ida y vuelta en la cancha, manteniendo la coordinación entre el balón y el pie del lado contrario del cuerpo.
3. Leer el siguiente artículo, transcribirlo al cuaderno y contestar las siguientes preguntas:

### CORRER REGULARMENTE PROLONGA LA VIDA

**Semana Lunes 7 Mayo 2012**

Correr con regularidad, incluso por períodos cortos de 20 minutos dos o tres veces a la semana, puede incrementar "drásticamente" la expectativa de vida, revela una investigación en Dinamarca.

Los científicos del Hospital Universitario de Bispebjerg, en Copenhague, siguieron a unos 2.000 corredores daneses durante más de 40 años.

Compararon su longevidad con la de personas que no llevaban a cabo este tipo de ejercicio. Encontraron que los hombres que solían correr entre 60 minutos y 2,5 horas a la semana, divididos en dos o tres períodos, vivieron en promedio 6,2 años más que los no corredores.

Las mujeres vivieron 5,6 años adicionales.

Y para obtener estos beneficios no es necesario trotar a gran velocidad, basta con llevar "un ritmo lento o promedio", dicen los científicos que presentaron su estudio en la Conferencia de la Sociedad Europea de Cardiología (ESC), que se celebra en Dublín, Irlanda.

"Los resultados de nuestra investigación nos permiten responder definitivamente la pregunta de si correr es bueno para la salud", expresa el doctor Peter Schnohr, quien dirigió el estudio.

"Podemos decir con certeza que correr regularmente incrementa la longevidad".

"La buena noticia es que no es necesario llevar a cabo mucho esfuerzo para cosechar los beneficios", agrega.

- a. ¿Por qué cree usted que el ejercicio de correr prolonga la vida?
- b. ¿Qué significa la expresión "con regularidad" según la lectura?
- c. ¿Dónde se hizo el estudio y a cuántas personas se aplicó?
- d. Escriba cinco estrategias que usted puede poner en práctica para tener una vida activa desde el punto de vista de la actividad física.

## **GRADOS NOVENO INICIACIÓN DEPORTIVA**

1. Presentar prueba de flexibilidad, en posición de sentados y con las rodillas extendidas, tocando con todos los dedos de las manos las puntas de los pies y permaneciendo 30 segundos en esta posición.
2. Presentar la prueba de lanzar dos pelotas simultáneamente por parejas, a un cuadro de distancia, de tal manera que estas reboten una vez en el piso, ejecutando 20 repeticiones sin perder la serie, contándolas en inglés.
3. Realizar consulta y presentar trabajo escrito sobre el tenis de campo: historia, campeonatos del Grand Slam, superficies de juego y forma básica del juego.