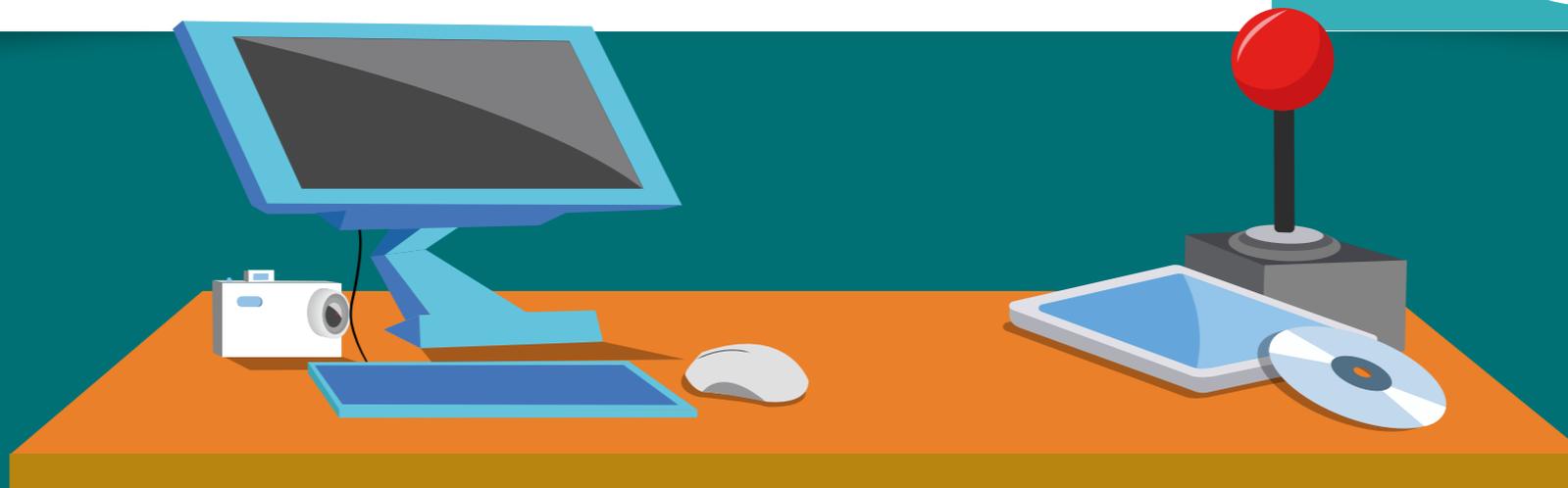




CIBERCOLEGIO U.C.N.[®]
INSTITUCION EDUCATIVA

Tecnología e Informática

- ➔ **Grado:** Primero
- ➔ **Guía:** 2
- ➔ **Lección:** 2 - Elementos de protección deportiva





Créditos



Nombre del Curso	Tecnología informática
Experto temático:	Nora Cecilia Mesa Agudelo
Asesoría pedagógica:	Omar Fabián Ruiz Medina
Diseñador mediacional:	Nora Cecilia Mesa Agudelo
Desarrollo web:	Centro de Innovaciones Pedagógicas (CIP)
Diseño gráfico:	Centro de Innovaciones Pedagógicas (CIP)
Corrección de estilo:	Centro de Innovaciones Pedagógicas (CIP)
Año:	2015
Versión:	02

PDF

Introducción y marcos referenciales

Introducción

Para la práctica de la mayoría de los deportes se hace necesario el uso de equipo protector por parte del deportista. Estas protecciones busca mejorar su comodidad, rendimiento y seguridad.

En esta lección conocerás:

¿Cuáles son los principales elementos de protección deportiva? ¿Qué importancia tiene el uso de elementos de protección en la práctica de cualquier deporte?



Estándar de competencia

» Identifico y utilizo artefactos que facilitan mis actividades y satisfacen mis necesidades cotidianas (deportes, entretenimiento, salud, estudio, alimentación, comunicación, desplazamiento, entre otros).



Elemento de competencia

» Reconozco los elementos de protección y avances tecnológicos que han favorecido la realización de actividades deportivas.

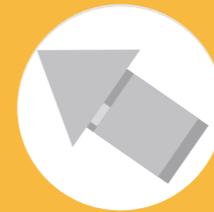
PDF

Tema 1: Protección para fútbol



Protección para fútbol

El fútbol es un deporte de contacto físico, algunos de los elementos tecnológicos más utilizados para la protección en este deporte son: las canilleras, los guayos, los guantes y las vendas.



Presiona la tecla 'Ctrl' y haz clic sobre el enlace para ver el video.

http://ciberinnova.edu.co:10004/archivos/videos_recursos/primero/tic/tic105/VTIC01G2L2-D7.mp4



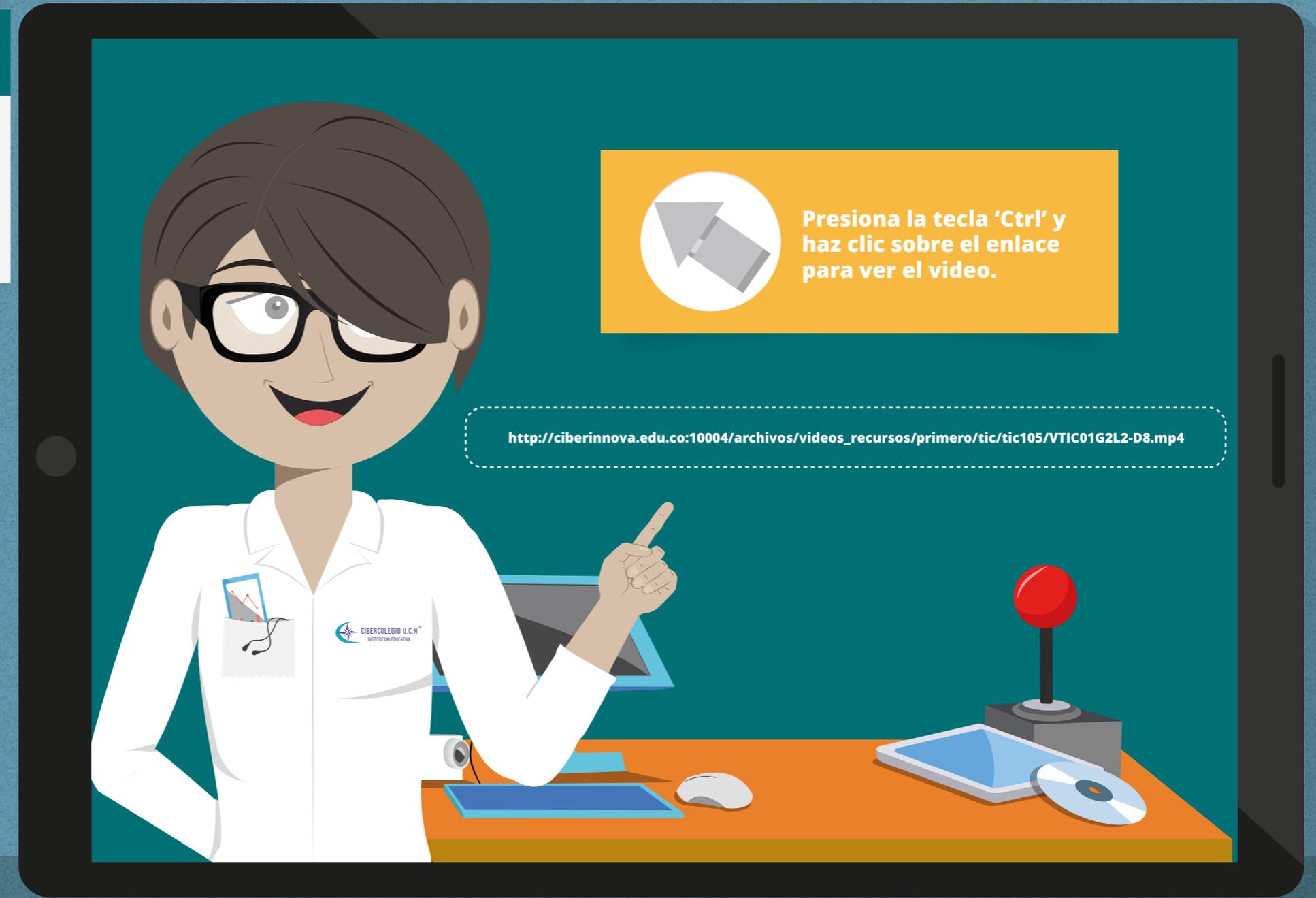
PDF

Tema 2: Protección en bicicleta, patines y patineta



Protección en bicicleta, patines y patineta

El patinaje, skateboard y el ciclismo son deportes en los que se pueden alcanzar altas velocidades y es posible sufrir caídas. El uso de los siguientes elementos es fundamental para la protección del deportista.



Tema 3: Protección en natación

Los elementos de protección para practicar natación nos permiten adoptar una posición cómoda dentro del agua evitando molestias en nuestro cuerpo.



Gorro de natación

- » Mantiene el pelo fuera de los ojos, nariz y boca, en caso de tenerlo largo.
- » Evita el daño del cabello por causa del cloro.
- » Es una medida de higiene en las piscinas.
- » Permite deslizarse mucho mejor a través del agua.



Gafas de natación

- » Protege los ojos del cloro o la sal.
- » Permite ver por debajo del agua sin dificultad.

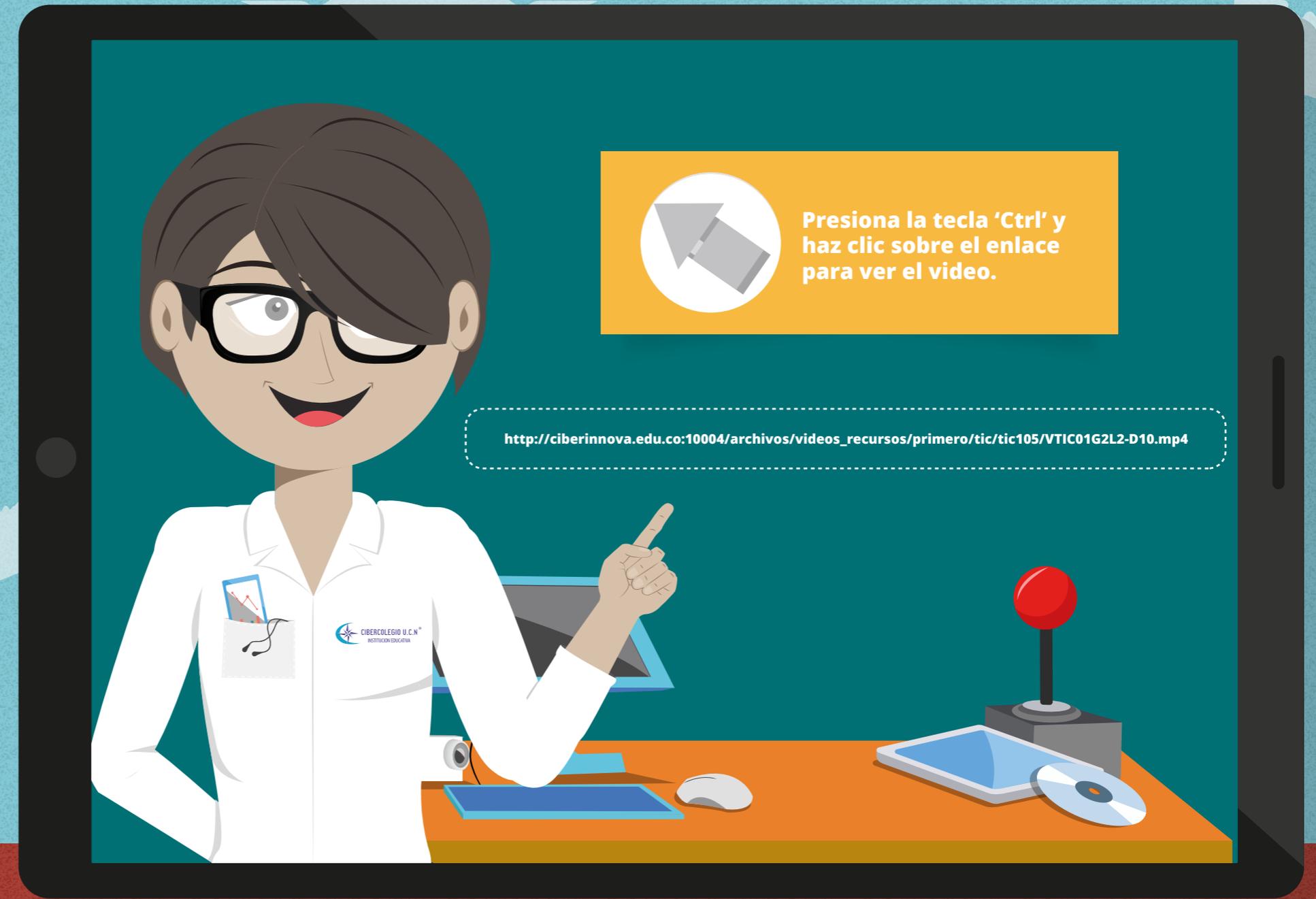


Tema 4: Protección para voleibol



Protección para voleibol

El equipo básico para jugar voleibol es una red, una pelota de voleibol y un área grande y despejada. Sin embargo, el voleibol competitivo requiere el uso de un equipo de protección especial compuesto por: rodilleras, coderas, bandas para los dedos y protector bucal.



Tema 5: Protección para tenis



Protección para tenis

En el caso del tenis además de una buena raqueta, a los jugadores profesionales se les recomienda el uso de elementos tales como muñequeras.



Muñequeras

Previene a los deportistas de posibles torceduras y esguinces.



Sudadera muñequera

Muñequera que además de proteger las muñecas, también es empleada para limpiar el sudor.



Tema 6: La tecnología en el deporte



La tecnología en el deporte

La tecnología ha avanzado mucho en los últimos años, y en el deporte, se han ido incorporando desarrollos para mejorar el desempeño de los deportistas y de la competencia. Te invitamos a conocer algunos ejemplos de avances presentados en el deporte.



El ojo de halcón

Es un invento usado en tenis y otros deportes para seguir la trayectoria de la bola, es utilizado principalmente para decidir jugadas dudosas.



Mejores bicicletas

Ahora las bicicletas son más livianas, resistentes y permiten a los ciclistas tener mejor rendimiento.



Mejores balones

Los balones modernos absorben con mayor docilidad los golpes y se ajustan a las condiciones del terreno de juego.



Tema 6: La tecnología en el deporte



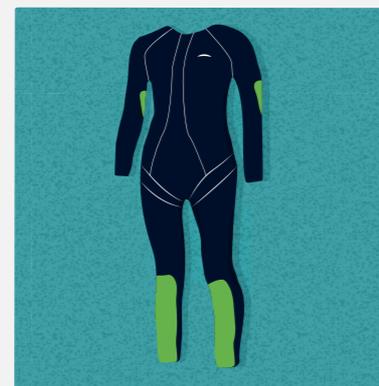
La tecnología en el deporte

La tecnología ha avanzado mucho en los últimos años, y en el deporte, se han ido incorporando desarrollos para mejorar el desempeño de los deportistas y de la competencia. Te invitamos a conocer algunos ejemplos de avances presentados en el deporte.



Traje aerodinámico

Utilizado para natación, son trajes especiales que asemejan a una segunda piel, parecida a la de los tiburones. Mejoran el rendimiento y la velocidad de los deportistas.



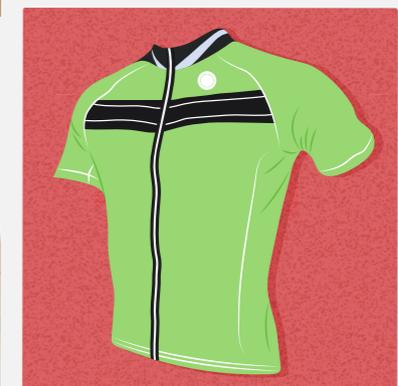
Tenis adaptables al pie

Tenis y guayos que se adaptan perfectamente al pie del deportista para mejorar su rendimiento.



Camisetas refrescantes

Ropa que permite sudar y no mojarse. Mientras más se eleva la temperatura del cuerpo, la ropa ofrece más ventilación para refrescar al deportista.



Tema 7: Consejos prácticos



Consejos prácticos

Los siguientes son algunos consejos sencillos para practicar un deporte de forma segura y hacer un uso adecuado de los implementos deportivos vistos durante la lección.



Utilizar un vestuario acorde con el deporte que se practica, en lo posible de colores claros que eviten sentir más el poder del calor.



Practicar el deporte de tu preferencia en zonas permitidas como canchas o pistas.



Utilizar siempre casco en los deportes que lo requieran.



PDF

Tema 7: Consejos prácticos



Consejos prácticos

Los siguientes son algunos consejos sencillos para practicar un deporte de forma segura y hacer un uso adecuado de los implementos deportivos vistos durante la lección.



Elegir el calzado de acuerdo con el deporte a practicar. Es decir, que la suela y el material protejan el pie de las lesiones.



Respetar y seguir el reglamento propio del deporte que se está practicando.



Mantener siempre limpios los implementos deportivos.





www.cibercolegioucn.edu.co