|  |  |
| --- | --- |
| **DESARROLLO CURRICULAR EXPERTO TEMÁTICO**  **TECNOLOGÍA E INFORMATICA, PRIMERO, GUÍA 1** | |
| INFORMACIÓN DE LA LECCIÓN 5 | |
| **Grado** | **Primero** |
| **Número de guía** | **1 - Elementos en el hogar** |
| **Lección** | **5** |
| **Nombre de la lección** | **Elementos de protección** |
| MARCOS REFERENCIALES | |
|  | **Estándar de competencia:**   * Reconozco productos tecnológicos de mi entorno cotidiano y los utilizo en forma segura y apropiada. * Exploro mi entorno cotidiano y diferencio elementos naturales de artefactos elaborados con la intención de mejorar las condiciones de vida.   **Elemento de competencia:**   * Manifiesta interés por temas relacionados con la tecnología a través de preguntas e intercambio de ideas. * Indaga cómo están construidos y cómo funcionan algunos artefactos de uso cotidiano. |
| DESARROLLO TEMÁTICO | |
| TEMA 1: **EL DEPORTE Y LA TECNOLOGÍA** | En algunos deportes de contacto físico se hace necesario el uso de equipo protector por parte del deportista. Estas protecciones busca mejorar su comodidad y seguridad.   |  |  | | --- | --- | | http://4.bp.blogspot.com/-vApLXT4zHpI/VBdISl2E1jI/AAAAAAAAH-8/QctKzRb-Qn4/s1600/BICI2.png | En esta lección conocerás cuáles son los principales elementos de protección deportiva y su utilidad. | |

|  |
| --- |
| 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:

|  |  |
| --- | --- |
| Canilleras | Vendajes de tela |
| http://www.tenisglobal.com.ar/prodimgs/X_CanillerasDRBBoca1370363312.jpg Protege la espinilla de golpes del balón o de los otros jugadores. | http://www.tutraumatologo.com/pie/vendajetobillo.jpg Protege el tobillo de lesiones o lo cuida si está lesionado. |
| Voleibol | Guantes arquero |
| Los guayos con tacos dan mejor agarre al suelo, y permite evitar resbalar y correr a mayor velocidad. | https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSA547kcUIeDZzsSH58rLLybeWNs6aerp5--VscQ1pkxcxX8cG9 Protege las manos de golpes fuertes con el balón. |

|  |
| --- |
| 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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Casco protector | Protecciones para cuerpo | | |
| http://mlm-s2-p.mlstatic.com/casco-para-bicicleta-pro-tec-2988-MLM3741015461_012013-F.jpg El casco es uno de los elementos más importantes, disminuye la posibilidad de lesiones mortales. | http://ale1416.com.ar/patin/protecws233.jpg | http://ale1416.com.ar/patin/protecws233.jpg | http://ale1416.com.ar/patin/protecws233.jpg |
| Estos elementos evitan raspones y lesiones en muñecas, codos y rodillas. | | |

|  |
| --- |
| Protección en natación |

|  |  |
| --- | --- |
| Gorra de natación | Gafas de natación |
| http://sgfm.elcorteingles.es/SGFM/dctm/MEDIA02/CONTENIDOS/201401/29/00125218197173____2__1000x1000.jpg  * Mantiene el pelo fuera de sus ojos, nariz y boca, en caso de tenerlo largo. * Evita daño del cabello por causa del cloro. * Es una medida de higiene en las piscinas. * Permite deslizarse mucho mejor a través del agua. | https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRo9IeqvuaZWTAHLLEe78duAcRrGm3Fd9sUHR3IiPFJZ-1Vk1NU  * Protege los ojos contra el cloro o la sal. * Permite ver por debajo del agua y protege de las salpicaduras. |

|  |
| --- |
| Protección en 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 que se use un equipo de protección especial compuesto por:

|  |  |
| --- | --- |
| Rodilleras | Protección manos |
| http://ale1416.com.ar/patin/protecws233.jpg | http://ale1416.com.ar/patin/protecws233.jpghttp://ale1416.com.ar/patin/protecws233.jpg |
| Coderas | Bandas dedos |
| http://ale1416.com.ar/patin/protecws233.jpg | 10Pcs / lot Deportes profesionales elástico Stretch dedo Equipo de Protección de Baloncesto Voleibol Sweatband Envío Gratis 232(China (Mainland)) |
| Protección bucal | |
|  | |

|  |
| --- |
| Protección para tenis |

En el caso del tenis además de una buena raqueta, a los jugadores profesionales se les recomienda el uso de:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Muñequeras | Sudadera muñequera | Protector bucal |
| http://www.deportesamoros.com/components/com_virtuemart/shop_image/product/Mu__equeras_Babolat_WRIST_SUPPORT_49fb3c4a776d8.jpg Previenen posibles torceduras y esguinces. | También se utilizan para limpiar el sudor. | http://sgfm.elcorteingles.es/SGFM/dctm/IMAGENES02/201210/18/00108436892932___P1_1000x1000.jpgPara prevenir lesiones en la boca y tener mayor equilibrio y estabilidad, mejorando el control y precisión al golpear la pelota. |

|  |
| --- |
| La tecnología en el deporte |

La tecnología ha avanzado mucho en los últimos años, y en el deporte se ha ido incorporado para mejorar el desempeño de los deportistas y de la competencia. Algunos ejemplos son

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| El ojo de halcón | Mejores bicicletas | Mejores balones |
| Es un invento usado en tenis y otros deportes para seguir la trayectoria de la bola, es utilizado principalmente para decidir en jugadas dudosas. | http://4.bp.blogspot.com/_f6JLdpHlEXw/THPKSgD4fKI/AAAAAAAAAOg/HHPhbTn5yO4/s320/bici.jpg Ahora son más livianas, resistentes y permiten a los ciclistas tener mejor rendimiento. | Absorben con mayor docilidad los golpes, y se ajustan a las condiciones climáticas del terreno de juego. |
| Traje aerodinámico | Tenis adaptables al pie | Camisetas refrescantes |
| http://mlm-s1-p.mlstatic.com/traje-de-bano-natacion-completo-para-dama-yingfa-flr-3894-MLM78362730_386-O.jpg Utilizado para natación, son trajes especiales que asemejan a una segunda piel, parecida a la de los tiburones. Mejoran el rendimiento y velocidad de los deportistas. | http://img2.mlstatic.com/s_MLM_v_V_f_67391579_6344.jpg Tenis y guayos que se adaptan perfectamente al pie del deportista para mejorar su rendimiento. | http://img2.mlstatic.com/ventilador-de-coluna-oscilante-preto-tufo-60cm-bivolt_MLB-O-160336895_135.jpghttp://img.alibaba.com/img/pb/068/712/884/884712068_956.jpg  Ropa que permite sudar y no mojarse. Mientras más se eleva la temperatura del su cuerpo, la ropa ofrece más ventilación para refrescar al deportista. |

|  |
| --- |
| Consejos prácticos |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **http://us.cdn2.123rf.com/168nwm/krisdog/krisdog0811/krisdog081100010/3833460-illustration-of-male-tennis-player-hitting-ball-with-tennis-racket.jpg** | **http://epiandes.uniandes.edu.co/wp-content/uploads/Ciclovia-2-220x140.png** | **Cascos Triple 8 Para Patinaje, Bicicleta, Deportes Extremos** |
| * **Utilizar un vestuario acorde con el deporte que se practica, en lo posible de colores claros que  permitan sudar fácilmente.** | * **Desplazarse por zonas permitidas como ciclovías, ciclorutas o pistas.** | * **Lleva siempre casco en los deportes que lo requieran.** |
|  | **http://2.bp.blogspot.com/-JgTpdgpLoPQ/UGngjlxwa9I/AAAAAAAAAAk/UiXa8EwCi4I/s1600/045-NI~1.JPG** | **http://f6.mb-content.com/pictures/560/40/3/1340560_OPDYRUVPRTGCIOA.jpg** |
| * **El calzado debe elegirse de acuerdo con la práctica deportiva. Es decir, que la suela y el material protejan de las lesiones.** | * **Respeta y sigue las normas y reglamentos propios del deporte que estás practicando.** | * **Mantén siempre los implementos deportivos aseados.** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| Actividad de Conceptualización | |
|  | * Arrastra cada implemento deportivo al espacio correspondiente:   http://ale1416.com.ar/patin/protecws233.jpg  http://ale1416.com.ar/patin/protecws233.jpg  *http://www.tenisglobal.com.ar/prodimgs/X_CanillerasDRBBoca1370363312.jpghttp://sgfm.elcorteingles.es/SGFM/dctm/IMAGENES02/201210/18/00108436892932___P1_1000x1000.jpg*http://mlm-s2-p.mlstatic.com/casco-para-bicicleta-pro-tec-2988-MLM3741015461_012013-F.jpg   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | | Canilleras | Vendas de tela | Guayos de fútbol |  |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | | Guantes de arquero | Casco protector | Rodilleras |  |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | | Coderas | Muñequera | Protector bucal |  * Encuentra en la siguiente sopa de letras 10 implementos que ayudan a proteger a los deportistas durante el ejercicio:  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | J | S | I | K | O | C | A | X | B | S | | S | E | S | L | H | M | T | B | R | B | | A | T | A | A | Z | D | I | X | Ñ | G | | R | N | R | C | W | C | L | S | W | U | | E | A | E | U | D | O | K | Y | O | U | | L | U | U | B | A | D | K | V | C | R | | L | G | Q | R | G | E | H | N | S | O | | I | G | E | O | O | R | S | X | A | D | | N | A | Ñ | T | R | A | A | M | C | I | | A | F | U | C | R | S | D | S | D | L | | C | A | M | E | O | J | N | O | W | L | | T | S | H | T | Y | V | E | D | S | E | | N | M | Y | O | H | Ñ | V | E | Ñ | R | | R | F | A | R | R | M | Q | D | G | A | | U | I | R | P | P | Ñ | Ñ | D | S | S |   **VENDAS**  **CANILLERAS**  **CASCO**  **CODERAS**  **DEDOS**  **GAFAS**  **GORRO**  **GUANTES**  **MUÑEQUERAS**  **PROTECTORBUCAL**  **RODILLERAS** |
| Actividad para Dinamizar competencias | |
|  | * Arrastra cada imagen hasta el espacio, de acuerdo a la palabra que se encuentra resaltada:   http://files.amoverelesqueleto.webnode.es/200000134-b927bba223/OJOS.jpghttp://es.dreamstime.com/boca-grande-thumb13997592.jpghttp://www.dibujarfacil.com/images/dibujar%20caras%20dibujo%20pelo%20comic%20manga.jpghttp://www.waydn.com/answers/wp-content/uploads/tobillo.jpghttp://pixabay.com/static/uploads/photo/2014/03/25/16/31/head-297258_640.pnghttp://www.es.clipproject.info/images/joomgallery/details/personas_dibujos_29/hombre_dibujo_personas_dibujos_gente_11_20110102_1960799907.gif   |  |  | | --- | --- | | El casco protege la **cabeza** de posibles daños en una caída. | Las vendas de tela protegen el **tobillo** de lesiones o lo cuida si está lesionado. | |  |  |  |  |  | | --- | --- | | El protector bucal se ubica en la **boca** y puede ayudar a aumentar el rendimiento. | Permiten proteger las **manos** de golpes con el balón. | |  |  |  |  |  | | --- | --- | | El gorro de natación evita el daño que ocasiona el cloro al **cabello**. | Las gafas de natación impiden que entre cloro a los **ojos**. | |  |  |  * Arrastra cada nombre hasta la imagen que corresponde al avance tecnológico:   **EL OJO DE HALCÓN**  **MEJORES BICICLETAS**  **MEJORES BALONES**  **TRAJE AERODINÁMICO**  **TENIS ADAPTABLES AL PIE**  **CAMISETAS REFRESCANTES**   |  |  | | --- | --- | |  |  | | http://img2.mlstatic.com/s_MLM_v_V_f_67391579_6344.jpg | http://img2.mlstatic.com/ventilador-de-coluna-oscilante-preto-tufo-60cm-bivolt_MLB-O-160336895_135.jpghttp://img.alibaba.com/img/pb/068/712/884/884712068_956.jpg |  |  |  | | --- | --- | |  |  | | http://4.bp.blogspot.com/_f6JLdpHlEXw/THPKSgD4fKI/AAAAAAAAAOg/HHPhbTn5yO4/s320/bici.jpg | http://mlm-s1-p.mlstatic.com/traje-de-bano-natacion-completo-para-dama-yingfa-flr-3894-MLM78362730_386-O.jpg |  |  |  | | --- | --- | |  |  | |  |  | |
| ­­­­­Actividad de Socialización | |
|  | * De acuerdo a desarrollo del tema responde **falso (F)** o **verdadero (V)** según enunciado:  |  |  |  | | --- | --- | --- | | Enunciado | F | V | | Se recomienda utilizar colores oscuros a la hora de practicar deportes. |  |  | | El calzado se elige según el deporte que se practique. |  |  | | Se puede patinar en cualquier lado siempre y cuando se sepa patinar bien. |  |  | | El mismo casco sirve para cualquier deporte. |  |  | | Desplazarse por zonas permitidas como ciclovías, ciclorutas o pistas. |  |  | | Respetar y sigue las normas y reglamentos propios del deporte que estás practicando. |  |  | | No es necesario asear los implementos deportivos. |  |  | |

## Amiguito, ¡Felicitaciones por el desarrollo de tus actividades!

