

GUÍA N° 1

Información de la guía de actividad

Asignatura:	Lenguaje
Año de elaboración:	2020
Curso:	Nivelación 8º Básico
Eje (curricular)	Lectura
Objetivo(s) de aprendizaje(s) (curricular):	OA 09 (7ºBásico) Analizar y evaluar textos de los medios de comunicación, como noticias, reportajes, cartas al director, textos publicitarios o de las redes sociales, considerando los propósitos explícitos e implícitos del texto.
RECUERDA:	- Ten a mano tus materiales: cuaderno, lápiz y goma

1. Inicio



1. ¿Conoces el trabajo de los deportistas de alto rendimiento?
¿Cuáles crees que son sus principales exigencias?

<hr/> <hr/> <hr/>

2. Desarrollo

Revisemos el concepto central...

“El deportista de alto rendimiento tiene como meta la obtención de logros deportivos del más alto nivel, generalmente siguiendo el ciclo nacional, sudamericano, panamericano, mundial, olímpico”
(www.uss.cl)

Existen muchas disciplinas deportivas que ponen a prueba las capacidades de los y las deportistas. A continuación, te invitamos a leer el siguiente artículo relacionado con los entrenamientos en altura:

ENTRENAMIENTO EN ALTITUD: A ALTO NIVEL

Mejorar la potencia aeróbica es uno de los objetivos de los trabajos físicos desarrollados por los atletas en la altitud. De esa forma, los deportistas mejoran sus actuaciones cuando retornan al llano.

Aerobio quiere decir que necesita aire, en contraposición con anaerobio, que no lo necesita. Esta es una de las divisiones que existe en el mundo de las bacterias, como el clostridium, que no necesita oxígeno para sobrevivir o un estreptococo, que sí lo necesita. Algunos deportistas se parecen más al clostridium y otros al estreptococo.

Un corredor de 100 metros planos casi no necesita oxígeno para generar energía, por eso su esfuerzo se dice que es anaeróbico. Pero sostener un esfuerzo en el tiempo es imposible sin la ayuda del oxígeno, cuya acción genera casi cuarenta veces más energía. Es el caso del otro extremo, el caso de los fondistas. Un maratonista es una máquina perfecta para quemar azúcares y grasas con oxígeno y generar ATP, el combustible humano, una molécula con tres átomos de fósforo, indispensable para la contracción muscular.

Además del caso de los maratonistas, en muchos deportes los esfuerzos son aeróbicos, en ellos la capacidad de consumo de oxígeno es un parámetro clave en su rendimiento. Mientras más oxígeno sean capaces de consumir, más energía podrán generar. Nadadores, ciclistas, patinadores, futbolistas y montañistas, por citar algunos ejemplos, requieren de una fuerte base aeróbica.

El entrenamiento aeróbico conlleva una adaptación cardiovascular y pulmonar con ejercicios ad hoc que inducen procesos que hacen llegar más oxígeno a la sangre. Celularmente se facilitan reacciones químicas mediadas por enzimas que hacen a las fibrocélulas musculares más eficientes en la producción de energía.

Sin embargo, existen estrategias para mejorar la potencia aeróbica. Una de ellas son los campos de entrenamiento en altitud.

La idea de que los deportistas se beneficiarían de entrenamientos de varias semanas en un campamento de gran altitud ganó crédito, por primera vez, en los cuatro años precedentes a los Juegos Olímpicos de México 1968, ya que los 2.500 metros de altitud del altiplano mexicano mermaron el rendimiento de muchos atletas.

La altitud conlleva una baja de la presión atmosférica con una disminución de la presión de oxígeno. Esta disminución del oxígeno produce una baja de rendimiento de los deportistas en altitud. No obstante, con el tiempo, el organismo se adapta a esta falta de oxígeno, se aclimata. Esta aclimatación pasa por una fase inmediata, con aumento de la frecuencia cardiaca y de la frecuencia respiratoria. Luego se producen otros fenómenos biológicos como un aumento de los glóbulos rojos y de una sustancia llamada 2-3 difosfoglicerato que aumenta la entrega de oxígeno en los músculos. También aumenta la capacidad de bombeo del corazón del lado derecho que entrega sangre a los pulmones.

Cuando el deportista en altitud comienza a acercarse a sus marcas....es tiempo de bajar.

En altitudes inferiores, este proceso de aclimatación jugará a su favor, aumentando su potencia aeróbica, al utilizar más eficientemente el oxígeno disponible. Un pequeño gran detalle, puede hacer la diferencia.

www.aamoratalaz.com/articulos/ENTALT05.pdf

Responde:

1. Se puede afirmar que el texto anterior está dirigido a:

- A) participantes novatos de Juegos Olímpicos.
- B) médicos especialistas en deportes y pulmones.
- C) científicos especialistas en bacterias y deportes.
- D) todo tipo de persona interesada en los deportes.

2. ¿Cuál es la idea central del texto?

- A) Comparar las actividades aeróbicas con las anaeróbicas.
- B) Informar sobre los riesgos de entrenar en altura y hacer ejercicios aeróbicos.
- B) Informar sobre lo eficaz del entrenamiento en altura para el rendimiento físico.
- C) Identificar una serie de estrategias para aumentar la base aeróbica de los deportistas.

3. ¿Qué diferencia existe entre los conceptos 'aerobio' y 'anaerobio'?

- A) La forma de adquirir y producir oxígeno es diferente.
- B) El primero necesita aire para subsistir y el segundo no .
- C) El primero impide la adaptación muscular y el segundo no.
- D) El primero es un estreptococo y el segundo es un clostridium.

4. La afirmación: "Mientras más oxígeno son capaces de consumir, más energía pueden generar" NO se aplica a:

- A) Futbolistas.
- B) Nadadores.
- C) Corredores.
- D) Maratonistas.

5. Del texto se puede concluir que los deportistas aeróbicos que entrenan varias semanas en altitud logran:

- A) Desarrollar sus capacidades deportivas y generar mayor resistencia.
- B) Competir con otros deportistas que no tienen experiencia en altitud.
- C) Prepararse para participar en torneos de distintas altitudes y rendimiento.
- D) Aclimatarse a la falta de oxígeno y luego poder utilizarlo de forma más eficaz.

6. Según del texto, se puede afirmar que antes de los Juegos Olímpicos de México 1968 los deportistas bajaron su rendimiento porque:

- A) La altura produjo una baja de presión del oxígeno.
- B) La altura aumentó la producción de difosfoglicerato.
- C) La altura produjo un aumento en la frecuencia cardiaca.
- D) La altura disminuyó la capacidad de bombeo del corazón.

7. Nombra al menos tres efectos que tiene para el organismo el entrenamiento en altitud.

8. Explica con tus propias palabras por qué el autor del texto, finaliza su artículo diciendo: “Un pequeño gran detalle, puede hacer la diferencia”.

3. Cierre:

Después de leer el artículo, reflexiona acerca del tema propuesto:

1. ¿Qué fue lo que aprendiste acerca de los entrenamientos en altura y/o de los deportes de alta exigencia?

2. ¿A quiénes recomendarías la lectura de este artículo? ¿Por qué?
