

MEDIA GENERAL



Viernes 23 de Abril de 2021. Educación Física

1er a 5to año

Tema indispensable: Preservación de la vida en el planeta, salud y vivir bien.

Tema generador: Responsabilidad escolar y comunitaria para el ejercicio de la prevención del covid-19 en los ambientes educativos.

Referentes teórico-prácticos:

1er, 2do y 3er Año: Prevención de adicciones y dependencias.

4to y 5to Año: Cuerpo, corporeidad y sociedad.

Desarrollo de la actividad:

1er, 2do, 3er, 4to y 5to Año:

- Dopaje deportivo.

Según el COI, es la administración y utilización de determinadas categorías farmacológicas, así como el empleo de ciertos métodos y manipulaciones expresamente prohibidas en el deporte y; según el Código Mundial Antidopaje del Movimiento Olímpico (CONADE), es el uso de un artificio (sustancia o método) potencialmente peligroso para la salud del deportista y/o susceptible de mejorar su rendimiento.

- Probables causas del dopaje en el deporte.
 - ✓ La práctica del dopaje humano tiene más de 25 siglos de antigüedad.
 - ✓ Aparición de laboratorios farmacológicos.
 - ✓ Los medios de comunicación.
 - ✓ El deporte moderno se ha convertido en un espectáculo, un ambiente sujeto a las “leyes del mercado”.

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del Ministerio del Poder Popular para la Educación www.me.gob.ve y accede al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve

MEDIA GENERAL



- ✓ Politización de los grandes eventos deportivos.
 - ✓ El beneficio comercial derivado como principal interés.
 - ✓ Fallas por parte de la sociedad en las estrategias de acción preventiva.
 - ✓ El atleta, ignorante, desorientado, algunas veces neófito, al considerar la imposibilidad de satisfacer las exigencias planteadas por el entorno.
- El efecto “Popeye” o el inicio al camino del dopaje.

Popeye fue una tira cómica, difundida por la prensa y la televisión, que trataba de un marino, delgado y de baja estatura, que tenía que vérselas con frecuencia con Brutus (el malvado), un hombre alto y fuerte. Para ganar las batallas, Popeye, se comía una lata de espinaca lo que traía como consecuencia en su cuerpo que sus músculos crecieran y tuviera gran fuerza. Sumergido en este mundo de fantasía, un deportista ignorante pudiera creer que una sustancia o método se comporta como un poderoso agente dopante (como la espinaca con Popeye) y que su acción da como resultado la victoria en la batalla.
 - Víctimas del dopaje en el deporte.

Lamentablemente los deportistas que buscan compensar su falta de planificación deportiva, las debilidades en su método de entrenamiento o su incapacidad para obtener altos resultados deportivos, tienden a iniciarse en el consumo de fármacos prohibidos o comienzan a utilizar métodos y procedimientos reñidos.
 - Sustancias y métodos prohibidos en el deporte.

El Código Antidopaje en el Deporte, manifiesta prohibición de algunas sustancias y métodos específicos. Entre las sustancias más conocidas están los estimulantes, los anabolizantes y las hormonas: mientras que entre los métodos, el más destacado es el dopaje sanguíneo.

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del **Ministerio del Poder Popular para la Educación** www.me.gob.ve y accede al enlace del programa “Cada familia una escuela” o directamente a través de cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve

MEDIA GENERAL



- Ejemplo de sustancia estimulante: La cafeína.
Es estimulante al actuar sobre el sistema nervioso central, produce una sensación de euforia.
- Ejemplo de sustancias prohibidas: Narcóticos.
Aquí destaca la morfina por ser un fuerte analgésico que calma el dolor en las lesiones y actúa como supresor del agotamiento o dolor corporal.
- Ejemplo de sustancia anabolizante: Testosterona
Es un anabolizante esteroide androgénico que aumenta el tamaño, la fuerza y la potencia muscular en el deportista.
- Ejemplo de sustancia prohibida. Diuréticos.
Reducen el peso por pérdida de líquido, diluyen la orina y dificultan la detección de sustancias prohibidas.
- Otro ejemplo de sustancia prohibida: Hormonas.
La más conocida es la eritropoyetina (EPO). La eritropoyetina incrementa los glóbulos rojos y la hemoglobina en la sangre, facilitando el transporte de oxígeno a los tejidos musculares.
- Ejemplo de métodos prohibidos: Dopaje sanguíneo.
Procedimiento mediante el cual se administra sangre o productos sanguíneos para aumentar la capacidad de transportación de oxígeno y por tanto aumenta el rendimiento deportivo relacionado con la resistencia a la fatiga.
- Control de dopaje: ¿cómo se hace?
- Los pasos para hacer un control de dopaje son los siguientes:
 - ✓ Se delega el personal para hacer el procedimiento.
 - ✓ Se selecciona el equipamiento de muestreo (materiales como papelería, pruebas químicas).
 - ✓ Se selecciona el atleta y se le notifica.

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del Ministerio del Poder Popular para la Educación www.me.gob.ve y accede al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve

MEDIA GENERAL



- ✓ Se presenta el atleta en la estación de control de dopaje.
- ✓ Se toma la muestra, se analiza y se da el resultado.
- Consecuencias del dopaje en el deporte.
- Las consecuencias son legales (multas económicas, retiro de premios, medallas o puntos), sanitarias (efectos adversos en la salud por usos fuera de prescripción médica) y sociales (afrontar la pérdida de confianza).
- Juego limpio.
El Fair Play o Juego Limpio, es la prueba de respeto total y constante a la regla escrita del deporte y a su objetivo y, además de esto, la existencia de un espíritu dentro del cual se practica el deporte de manera honesta.
- Manifestación del Juego Limpio.
 - ✓ Aceptación sin discusión de las decisiones del árbitro.
 - ✓ Respeto al compañero.
 - ✓ Respeto al adversario.
 - ✓ Honestidad, lealtad, actitud digna ante un comportamiento desleal.

Experiencias vividas (actividad de evaluación):

1er, 2do y 3er Año.

Investigue:

- ¿Qué es doping o dopaje?
- ¿Qué daños causa este en el organismo?

4to y 5to Año.

Investigue

- ¿Qué es doping o dopaje?
- ¿Qué daños causa este en el organismo?
- Mencione tres (3) sustancias prohibidas para los deportistas por ser consideradas como dopaje.

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del Ministerio del Poder Popular para la Educación www.me.gob.ve y accede al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve

MEDIA GENERAL



Materiales o recursos a utilizar:

Hojas blancas (pueden ser recicladas).

Lapicero.

Orientaciones a la familia:

- Orientar a la o el estudiante en la investigación que va a realizar, revisar los vídeos sugeridos en los enlaces y otros.

Fuentes interactivas:

- www.wikipedia.org
- <https://www.deportelimpio.com>
- https://www.youtube.com/watch?v=ixE1a6_l7e4&ab_channel=Tokyo2020

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del **Ministerio del Poder Popular para la Educación** www.me.gob.ve y accede al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve