

## TECNOLOGÍA

Profesora: Berta Miranda D.

6° Básico

ACTIVIDAD DE PRIORIZACIÓN

### GUÍA N°1 II° SEMESTRE TECNOLOGÍA

**NOMBRE:**

**CURSO:**

**FECHA:**

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE:** Crear diseños de objetos y sistemas tecnológicos para resolver problemas o aprovechar oportunidades: desde diversos ámbitos tecnológicos determinados y tópicos de otras asignaturas; representando sus ideas a través de dibujos a mano alzada, dibujo técnico o usando TIC; innovando con productos.

**OBJETIVO ESPECÍFICO:** Conocer la importancia de la vestimenta para la Educación Física o deporte y crear un diseño propio.

Te envío mi correo para que escribas en caso de dudas: [profesora.bertamiranda@gmail.com](mailto:profesora.bertamiranda@gmail.com)

\* Recuerda guardar tus trabajos en una carpeta, ¡NO LOS BOTES!

#### CALIDAD DE LA ROPA Y CALZADO ADECUADO

#### PARA LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

Las características que deben tenerse en cuenta para elegir un tipo de ropa u otro dependen del tipo de actividad física que queremos realizar, pero es cierto que existen algunas particularidades que son comunes para cualquier ejercicio. Toma nota a continuación:

- Lo primero que hay que tener en cuenta es sentirnos cómodos y ligeros con cualquier ropa o calzado. Es un aspecto básico de la ropa deportiva y una de las funciones principales, para no sobrecargarnos de peso innecesario o eliminar cualquier rozadura sobre la piel.
- ¿Es mejor la ropa ajustada o ancha? Todo depende del tipo de ejercicio que quieras realizar, por ejemplo para jugar a pádel o golf utiliza ropa ancha, en cambio en el fitness o el indoor cycling (ciclismo de salón) es aconsejable la ropa ajustada y elástica.
- En cuanto al tipo de tejido, hay que elegir uno que permita una total transpiración de nuestra piel hacia el exterior. El nylon o el poliéster son fibras que permiten una alta transpiración y al mismo tiempo un rápido secado, tanto de la humedad procedente del exterior como la del interior.
- Si gran parte del ejercicio lo realizas al aire libre, hay que tener en cuenta las propiedades impermeables de la ropa en caso de lluvia. Del mismo modo, para realizar ejercicio durante el invierno a baja temperatura, existen tejidos con capacidades aislantes, pero a la vez ligeros y transpirables.
- En cuanto a la estética, no debería ser muy relevante a la hora de elegir un modelo u otro, sólo hay que tenerlo en cuenta si la actividad la realizamos durante la noche y en exteriores. En este caso recomendamos usar ropa clara y con reflectantes incorporados.
- Finalmente, el calzado es igual de importante que cualquier otro equipamiento, por eso tendremos que elegir un calzado a medida, que no apriete demasiado, que sea ligero.

- El Arte del Diseño está presente también en la vestimenta deportiva.



### Instrucciones para la realización de tu trabajo:

- Dibuja una silueta de mujer y otra de hombre en una hoja de block, oficio, cuaderno u otro material que tengas a la mano.
- Crear un diseño de vestimenta deportiva tipo buzo para él y ella, incluye las zapatillas.
- Debe ser creativo en el color. (imagínate que quieras crear otra vestimenta deportiva para tú colegio u otra Institución).
- Ocupar bien el espacio de la hoja.

<b>AUTOEVALUACIÓN</b>
-----------------------

<b>¿Qué me resultó más difícil?</b>	
<b>¿Cómo lo pude resolver?</b>	
<b>¿Me gustó la actividad realizada?</b>	