

**PROPÓSITO:**

Reconocer la importancia del acondicionamiento físico que nos permite desarrollar las cualidades físicas para la practica deportiva

**MOTIVACIÓN:**

**ACONDICIONAMIENTO FISICO**

**MOTIVACION**

Estimados estudiantes, en la siguiente guía va a encontrar actividades que se van a realizar durante las próximas dos semanas, dentro de la misma van a encontrar los textos o contenidos con el fin de apoyar el desarrollo de la misma y favorecer la comprensión del tema.

- Que observas en la imagen



**EXPLICACIÓN:**

**LAS CUALIDADES FISICAS**

**REALIZA UN INFORME DONDE EXPLICA CADA UNA DE LAS CUALIDADES FISICAS**



Mapa conceptual



**CLASIFICACIÓN DE LAS CUALIDADES O CAPACIDADES FÍSICAS O MOTRICES**

Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas conocen e identifican multitud de denominaciones y clasificaciones de las cualidades o capacidades físicas o motrices, las

más extendidas son las que dividen las capacidades físicas en: básicas o condicionales, complementarias o coordinativas y derivadas.

**a.- Cualidades físicas básicas o condicionales:**

**observa el video y escribe un informe en el cuaderno**

**b.- Cualidades físicas complementarias o coordinativas:**

**observa el video**

**copia el esquema en tu cuaderno**

- Son la amplitud de movimiento (flexibilidad, elasticidad y movilidad articular), la coordinación y el equilibrio. Algunos autores también incluyen el ritmo.

- Han de estar presentes en cualquier actividad física pero no de manera tan indispensable.

- Dependen de la capacidad de regulación y control neuromuscular y están basadas en las habilidades perceptivo motrices (percepción temporal, espacial y temporal) y el desarrollo de la coordinación. Popularmente se confunden flexibilidad y elasticidad, pero podemos encontrar deportistas elásticos y poco flexibles y viceversa.



**FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA**

**LOS 7 PRINCIPIOS DEL ACONDICIONAMIENTO FISICO**

Las diferentes actividades físicas y la práctica deportiva se realizan gracias a unas capacidades físicas que tenemos. Hay unas capacidades que son condicionales, es decir que determinan el desempeño de una persona en una actividad y que se condicionan a su práctica y entrenamiento; dependen de algunos factores como la edad, el sexo y el nivel de entrenamiento, entre otros. A este grupo de capacidades físicas corresponde la resistencia, la velocidad, la flexibilidad y la fuerza.

Estas capacidades dependen más del desarrollo fisiológico y anatómico Otro grupo lo componen las

capacidades que tienen que ver más con el desarrollo motor, cerebral y perceptivo. Se llaman capacidades perceptivo-motrices y entre ellas están el equilibrio, la coordinación y el ajuste postural, entre otros. El siguiente esquema te permitirá entender un poco más estos conceptos.

### **Condición y preparación física**

- Consulta con tus padres, familiares y amigos qué actividad física realizan diariamente.
- Cuéntales a tus compañeros qué actividad física practicas todos los días.

<https://prezi.com/cys5tg-yerw-/acondicionamiento-f...>

Es el estado o nivel que una persona tiene en sus diferentes capacidades (físicas y motrices). Estas pueden ser mejoradas a partir de la práctica constante de actividad física y de ejercicio diario específico.

Para mantener una buena condición física, se recomienda trabajar:

- En la parte muscular, la resistencia (capacidad de soportar un esfuerzo por un período largo de tiempo, la resistencia cardiovascular y la fuerza muscular).
- a fuerza muscular que es la capacidad de contrarrestar un peso, soportar una carga o cambiar de posición y lugar un objeto.
- La flexibilidad (movilidad articular) y la elongación (capacidad de estirar un músculo).

El sistema cardiovascular está conformado, entre otros, por el corazón, las arterias, las venas y los vasos sanguíneos. El ejercicio aumenta el desempeño de cada uno de los componentes de este sistema y permite que actúen con mayor eficiencia. Gracias a este sistema, se transporta oxígeno a los tejidos y músculos, a través de la sangre.

### **Preparación física**

La preparación física se considera un proceso sistemático que tiene como fin el fortalecimiento de los órganos y de todos los sistemas del cuerpo. La preparación física consiste en aplicar un conjunto de ejercicios corporales posteriores al calentamiento, generalmente, ajenos o diferentes a los que se utilizan en la práctica misma del deporte. Estos están dirigidos racionalmente a desarrollar y mejorar las cualidades motrices del individuo, lo que lo capacita para un mejor rendimiento físico.

Cuando se hace ejercicio, los pulmones y el corazón trabajan más intensamente, lo que propicia que la capacidad cardiorespiratoria aumente. Por

otra parte se mejora la resistencia en general, la asimilación de los nutrientes de los alimentos, reduce el estrés y ayuda a la regeneración física.

Entonces, para que esos músculos trabajen, se deben hacer ejercicios especiales que los mantengan a un nivel apropiado de aptitud física. Las personas que no se mueven todos los días pueden sufrir de atrofia muscular,

significa que pueden perder la capacidad del músculo para responder ante un estímulo

La experiencia ha demostrado que un individuo que ejecuta ejercicios físicos adecuados es menos susceptible a padecer lesiones y, de tenerlas, su

recuperación es más rápida.

En la medida en que el cuerpo adquiriera el hábito de la actividad física, puede mejorar sus capacidades y mantenerlas en un buen estado.

En la preparación física es importante, además de tener una práctica constante verificar su estado físico a través de pruebas y evaluaciones de condición física.

### **Importancia y beneficios de la preparación física en el desarrollo motor**

Reflexiona sobre esta historia:

En la antigua Grecia, la práctica deportiva era muy importante. Los atletas, que en griego significa luchadores, eran personajes distinguidos en la sociedad griega. Muchos de ellos eran prestigiosos oficiales o políticos que recibían una preparación física fuerte y muy disciplinada. Su entrenamiento se hacía desde la mañana hasta la tarde, con ejercicios prescritos en el gimnasio (gymnos que significa desnudez). El gimnasio era un lugar público donde iban los griegos a hacer vida social y donde se educaba a los niños y jóvenes en ejercicios físicos y salud.

Algunos de los ejercicios que se hacían en el gimnasio eran la lucha de unos contra otros y golpear fuertemente a sacos de arena, de tal forma que, quien así se ejercitase desarrollara fuerza y resistencia. De allí surge el Pancraccio que era un combate en el que los atletas luchaban con todo su cuerpo. Para resistir las largas jornadas de entrenamiento se necesitaba consumir una dieta estricta, según la edad y la constitución física de los practicantes. Era necesario también el descanso que empezaba con una ducha caliente después de la práctica física, masajes con movimientos fuertes y lentos no muy prolongados y muchas horas de sueño para recuperar y emprender la misma jornada al día siguiente.

Los ganadores de las competencias tenían como premio el prestigio y el reconocimiento social y una corona de olivo que era entregada delante de una gran cantidad de asistentes a estas celebraciones donde había cantantes y bailarines.

Se hacía un gran festín en honor de los ganadores. Responde:

1. ¿Qué factores tienen en cuenta los griegos para su preparación física?
2. ¿Qué aspectos de la rutina de entrenamiento de los griegos crees que son parecidos a los de nuestros entrenamientos?

La mejor arma contra la fatiga y el cansancio es una buena preparación física. Cuando el organismo es sometido a entrenamientos bien orientados y dirigidos, el rendimiento deportivo aumenta. Estos son algunos de los beneficios de la preparación física adecuada:

- Proporciona equilibrio emocional y físico.
- Favorece un nivel de vida saludable.
- Disminuye el riesgo de enfermedades como Osteoporosis, hipertensión y enfermedades coronarias.

### **Las cosas de antes**

Los seres humanos primitivos tenían la necesidad de buscar albergue, alimento, vestimenta y protección de un ambiente hostil. Esto hacía que su capacidad física fuera muy buena, porque en caso contrario corrían el riesgo de no sobrevivir.

- Reduce el riesgo de obesidad.

- Genera bienestar.
- Mantiene la vitalidad corporal, la fuerza y la resistencia Física.
- Mejora la digestión y el tránsito intestinal.
- Ayuda a mejorar y regular el sueño.
- Aumenta la cavidad del corazón, se engruesa y fortalece el miocardio disminuyendo la frecuencia de contracciones y mejorando el retorno venoso.
- Mejora la capacidad vital pulmonar.
- Mejora la irrigación sanguínea, permitiendo aumentar el grosor de la fibra muscular.
- Permite al hígado alcanzar una mejor capacidad para destruir los productos de desecho.

Desarrollar cualquier actividad física o practicar un deporte sin entrenamiento ocasiona desajustes fisiológicos y psicológicos que se manifiestan en fatiga excesiva, calambres, desgarres musculares, dificultad para respirar, sensación de frustración, tensión y otros síntomas.

### **Día a día**

Si al hacer algún ejercicio se experimentan molestias en el organismo, es posible que se haya excedido su práctica; para evitarlo, no olvides:

- Dedicar más tiempo al calentamiento al iniciar y realizar la vuelta a la calma o recuperación al finalizar.
- Después de cada dos o tres ejercicios, descansar brevemente (15 a 20 segundos) e hidratarse.
- Aumentar en forma gradual la actividad hasta lograr el mínimo de fatiga; si realizas ejercicio sólo los fines de semana, puedes sufrir lesiones físicas y fatiga muscular, llevando al cansancio excesivo con una lenta recuperación.
- Tener un horario para los ejercicios, de preferencia a la misma hora.
- Someterse a un examen médico general por lo menos una vez al año.

### **EJERCICIOS:**

DESCARGAR LA GUIA Y RESUELVE

[e3f491e694-acondicionamiento-fisico.pdf](#)

1. Realiza un esquema conceptual

- 2. Contestar:
  - 2.1. Que es acondicionamiento físico
  - 2.2. Que es una cualidad física
  - 2.3. Enumere los 7 PRINCIPIOS del acondicionamiento físico

realiza este video como el ejemplo que estan viendo

lena la siguiente tabla

Nombre <sup>Fecha:</sup>

Edad:

Sexo: Masculino Femenino:

Talla:

Frecuencia cardiaca en reposo:

**Capacidad física Prueba 1 Prueba 2: al final del año**

Resistencia

Velocidad

Fuerza de brazos

Fuerza de abdomen

Flexibilidad

Consulta los siguientes términos:

Velocidad:

\_\_\_\_\_

Resistencia:

\_\_\_\_\_

Educación Física:

\_\_\_\_\_

Flexibilidad: \_\_\_\_\_

Equilibrio:

\_\_\_\_\_

Defina las siguientes palabras:

Rotación:

\_\_\_\_\_

Extensión:

\_\_\_\_\_

Elevación:

\_\_\_\_\_

Circunducción:

\_\_\_\_\_

Aducción:

\_\_\_\_\_

Abducción:

\_\_\_\_\_

Pronación:

\_\_\_\_\_



Supinación:

---

Inclinación:

---

Torsión:

---

Traslación:

---

Decúbito abdominal:

---

Decúbito Dorsal:

---

Cuclillas:

---

ACTIVIDAD FISICA

**EVALUACIÓN:**

Va a reflexionar respecto a cómo se sintió y qué tanto aprendió en el desarrollo de esta guía didáctica:

¿Qué aprendió?

---

---

---

¿Qué le gustó?

---

---

---

¿Qué se le dificultó?

---

---

**BIBLIOGRAFÍA:**

---