



Colegio Polivalente Lovaina

Profesor: Cesar Muñoz

Corporación Educacional Educando Juntos

GUÍA Autoaprendizaje
APLICACIÓN CONTENIDOS

Sector : Educación Física /Unidad: I Marzo

| | |
|---|---------------|
| NOMBRE: | CURSO: |
| OA: Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular. | FECHA: |

I. Selección Múltiple /Memoria comprensiva

1- El acondicionamiento es un sustantivo que deriva del verbo

- a) Preparación
- b) Repetición
- c) Acondicionar
- d) Preparación y acondicionamiento

2 - Las capacidades condicionales y coordinativas sirven para

- a) mejorar el rendimiento físico a través del ejercicio
- b) mejorar la capacidad respiratoria
- c) disminuir capacidad cardiaca

d) a y b

3- Porque es importante el acondicionamiento físico

- a) reduce grasa corporal y muscular
- b) ayuda a mantener un cuerpo saludable
- c) aumenta las capacidades físicas del individuo
- d) b y c

4 - Dentro del acondicionamiento físico encontramos

- a) Resistencia ,fuerza y velocidad
- b) tiempo y ritmo
- c) frecuencia cardiaca
- d) Resistencia ,fuerza , velocidad y flexibilidad

II. Verdadero y falso /Memoria comprensiva

- enunciados con justificación de opción

1)----- Es verdadero afirmar que el acondicionamiento físico sirve para acortar los músculos

-----2)-----
----- los beneficios biológicos Mejora la forma y resistencia física y Aumenta el tono y la fuerza muscular

----- 3)
----- Las cualidades físicas básicas de una persona son un conjunto de aptitudes que hacen posible la realización de una actividad física-

-----4) ----- Resistencia: La capacidad emocional de una persona para soportar la fatiga ante un ejercicio de cierta intensidad

----- 5)----- Flexibilidad: Es aquella capacidad física que permite realizar movimientos con la mínima amplitud

----- 6)-----según el texto existen 4 tipos de velocidades Velocidad Máxima ,Velocidad de Reacción ,Velocidad Resistencia y velocidad dinámica

-----7) -----es correcto que la flexibilidad solo se da en rangos cortos de movimiento

III. Términos Pareados / Memoria Comprensiva

- Tabla con 5 términos pareados

| A | B |
|----------------------------|---|
| 1 Beneficios biológicos | _____ capacidad de generar una contracción muscular |
| 2 Fuerza | _____ capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible |
| 3 acondicionamiento físico | _____ capacidad de una persona para soportar la fatiga ante un ejercicio de cierta intensidad |
| 4 Resistencia | _____ Mejora la resistencia a la insulina |
| 5 Velocidad | _____ desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas |

IV. Desarrollo y redacción

Defina y mencione la diferencia entre **Velocidad de Reacción** y **Velocidad Resistencia**.

¿Qué es el acondicionamiento físico?

Puede decirse que el acondicionamiento físico es el estado de un individuo en lo referente a sus capacidades deportivas. El acondicionamiento, en este caso, consiste en preparar al cuerpo para que esté en buenas condiciones y sea apto para la práctica de un deporte.

Acondicionamiento es un sustantivo que deriva del verbo acondicionar. Esta acción consiste en lograr cierta condición o estado a partir de una determinada disposición de las cosas. El acondicionamiento, por lo tanto, es el resultado de preparar o arreglar algo para alcanzar una meta o cumplir con un objetivo.

El acondicionamiento físico es el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas para mejorar el rendimiento físico a través del ejercicio. El acondicionamiento físico es importante, ya que aumenta las capacidades físicas del individuo ayudando a mantener un cuerpo saludable y más fuerte.

Acondicionamiento físico es un conjunto de ejercicios como:

- Fuerza.
- Resistencia.
- Principio de duración o continuó.
- Principio fraccionado o intervalado.
- Velocidad.
- Flexibilidad.

Gracias a estos ejercicios obtenemos beneficios biológicos como:

- Mejora la forma y resistencia física.
- Regula las cifras de presión arterial.

- Incrementa o mantiene la densidad ósea.
- Mejora la resistencia a la insulina.
- Ayuda a mantener el peso corporal.
- Aumenta el tono y la fuerza muscular.
- Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.

¿Que son las cualidades físicas básicas?

Las cualidades físicas básicas de una persona son un conjunto de aptitudes que hacen posible la realización de una actividad física y son los principales componentes de la condición física. Son primordiales para un adecuado rendimiento motriz y deportivo. Estas cualidades dependen de un correcto funcionamiento del sistema nervioso que va a ser quien emita las ordenes necesarias para que se produzcan las diferentes acciones implicadas en cada una de las cualidades físicas. Podemos dividir a las cualidades físicas básicas en 4 bloques:

1) **Fuerza:** Es la capacidad de generar una tensión o una contracción muscular suficiente para superar una carga externa. Esta a su vez se puede dividir en varios parámetros según ciertas características : Fuerza absoluta ; Fuerza máxima ; Fuerza resistencia ; Fuerza explosiva o potencia.

2) **Resistencia:** La capacidad psicofísica de una persona para soportar la fatiga ante un ejercicio de cierta intensidad y/o duración así como recuperarse luego de este. Esta a su vez se puede dividir en varios parámetros según ciertas características : Resistencia aeróbica ; Resistencia anaeróbica.

3) **Flexibilidad:** Es aquella capacidad física que permite realizar movimientos con la máxima amplitud en determinadas articulaciones, depende de la movilidad articular

4) **Velocidad:** Es la capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible, y requiere un buen desarrollo de la fuerza explosiva. Esta a su vez se puede dividir en varios parámetros según ciertas características : Velocidad Máxima ; Velocidad de Reacción ; Velocidad Resistencia. Realizando un entrenamiento de estas cualidades físicas básicas podemos mejorar la preparación de un deportista en concreto. Esta preparación consta de dos partes: una primera específica, que se basará en las cualidades físicas básicas mencionadas anteriormente y una segunda en la que, una vez hecho el entrenamiento específico, el deportista pasará a entrenar la condición física general. Las capacidades o cualidades físicas constituyen la expresión de numerosas funciones corporales que permiten la

realización de las diferentes actividades físicas. Tradicionalmente se han presentado diversas clasificaciones de las mismas. En la actualidad, la más adecuada es la que divide en básicas, complementarias y derivadas. Cualidades básicas o condicionales: fuerza, resistencia y velocidad. Son las que participan de manera indispensable en la mayoría de las actividades físicas. Se fundamentan en el potencial metabólico y mecánico de los músculos y de las estructuras anexas (huesos, tendones, ligamentos, sistema energético, etc.). De entre estas cualidades la más importante es la fuerza. De hecho, muchos técnicos del deporte creen que todo es fuerza, y que la velocidad no es más que una manifestación de la anterior. Tradicionalmente la fuerza se ha dividido en 3 tipos: fuerza máxima, fuerza rápida y fuerza resistencia. Pero en realidad fuerza sólo hay una, pero se manifiesta de diferentes maneras. Por eso, hablaremos de manifestaciones estáticas, activas y reactivas, más la capacidad de resistencia a cada una de ellas. Cualidades complementarias: amplitud de movimiento (flexibilidad, elasticidad y movilidad articular), coordinación y 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. Cualidades derivadas: Potencia y agilidad. Se producen como consecuencia de la conjunción de diversas cualidades físicas básicas o complementarias, que es como en realidad suelen manifestarse las cualidades físicas durante el desarrollo de cualquier actividad deportiva.