

Departamento de educación física y salud

Profesora: Fabiola Cárcamo

Curso: 7° básico

Unidad: 01

Objetivo de Aprendizaje : 03

OA03.- Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: • Frecuencia. • Intensidad. • Tiempo de duración. • Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

Indicador de evaluación:

- > Ejecutan un test para valorar su condición física con respecto a velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, respetando las diferencias individuales.
- > Seleccionan y aplican en su plan de entrenamiento, actividades físicas que desarrollan la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad.
- > Ejecutan en su plan de entrenamiento, actividades físicas que son de su interés.

Instrucción: Realizar evaluación de condición física y en base a ello desarrollar un plan de entrenamiento personal, potenciando la capacidad con más baja en evaluación.

Explicación: Después de leer las definiciones, deberás ejecutar el test y registrar tus resultados. En base a ello, elaborar un plan de entrenamiento, en el que potencies la habilidad que tuvo peores resultados.

Sugerencias: Puedes apoyarte en la guía n°1, para buscar ejercicios o revisar en la web, es importante que puedas desarrollar los ejercicios, dado que cuando nos incorporemos a clases regulares deberás trabajar en tu plan de entrenamiento y ejecutarlo.

Ejemplo: si en mi evaluación Sali deficiente en flexibilidad, debo buscar ejercicios que potencien esta habilidad.

Departamento de educación física y salud

¿ Por que es importante la condición física ?

Estar en buenas condiciones físicas es sinónimo de una buena salud, que nos lleva a una mejora en la calidad de vida: podemos desempeñarnos de mejor manera en nuestro entorno, mantener a raya diferentes enfermedades, vivir por más años y también disfrutar de una vida más placentera.

¿Cuáles son los componentes que determinan la condición física?

Tener buena condición física no significa estar delgado. La buena resistencia aeróbica, flexibilidad, niveles de fuerza, velocidad, resistencia muscular, composición corporal en rangos aceptables desde el punto de vista de salud son los componentes necesarios para medir si tenemos condiciones físicas.

Lo que no se mide no se cambia

El primer paso es medir tu condición física. De este modo tendremos un punto de partida para saber qué dirección debes tomar para mejorar, ya sea qué tipo de ejercicio debes hacer o la alimentación que debes llevar.

¿Como mido mi condición física?

La respuesta depende de nuestros objetivos. Antes de empezar una rutina de ejercicios, es muy importante conocer que tan buena condición tienes, esto para saber cuál es tu punto de partida y tener una idea clara de que es lo que quieres lograr.

Existen varios test que los puede aplicar un entrenador personal, así como médicos deportivos y equipos especiales que nos dicen de forma detallada como estamos físicamente, pero vamos a enfocarnos en nuestra vida cotidiana con algunas medidas básicas:

Responde a cada una de estas preguntas para tener un punto de partida:

-¿Puedo caminar 2 km a paso ligero sin agotarme o correr 1 km sin detenerte? (resistencia aeróbica)

-¿Puedo tocar con mis manos los dedos de mis pies? (flexibilidad)

-¿Puedo cargar las bolsas del supermercado o mover los muebles de la sala sin que me cause fatiga? (fuerza)

Departamento de educación física y salud

- ¿Puedo tomar el bus si se me pasa y alcanzarlo? (velocidad)
- ¿Puedo subir 4 pisos sin quedar agotado? (resistencia muscular)
- ¿Tengo buena composición corporal (porcentaje de grasa corporal)?

Beneficios de tener buenas condiciones físicas

Tener condiciones físicas básicas no se trata de ser un super atleta, sino más bien de tener las condiciones adecuadas para realizar actividades cotidianas sin cansarnos en exceso. También debemos tener presente que entre los beneficios de tener buenas condiciones físicas están:

A nivel físico

- Reducir el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.
- Reducir el riesgo de desarrollar hipertensión.
- Reducir el riesgo de sufrir un accidente cerebro vascular y prevenir la diabetes tipo II.
- Prevenir la osteoporosis.
- Mantenernos activos y llenos de energía.

A nivel psicológico

- Combatir el estrés.
- Mejorar la concentración y la memoria.
- Mejorar la autoestima.

A nivel social

- Mayores posibilidades de relacionarse.
- Mejorar el clima familiar.
- Mejorar las relaciones interpersonales.

Pequeños pasos

Como hemos visto, es importante conocer nuestro estado físico para poder mejorar. Comenzar por hacer cosas tan sencillas como caminar un poco y usar menos el vehículo,

Departamento de educación física y salud

subir las escaleras en lugar de usar el ascensor si vamos a pisos cercanos, son cambios que no implican pasar largas horas en el gimnasio. Podemos ejercitarnos en nuestra casa armando nuestra rutina diaria de ejercicios compuestos y funcionales, trabajando solo con nuestro propio peso.

Lo importante es dar los pasos necesarios para crear hábitos saludables.

Desarrollo:

Debes realizar y registrar en esta hoja los resultados del test de habilidades físicas que esta demarcado con rojo. Con ese punto de partida elaborar tu plan de entrenamiento.

