

Liceo Politécnico María Griselda Valle
Lo Martínez # 923
El Bosque

Profesores Educación física
Ariel Ojeda
Jonathan Bruna

GUÍA N°3 **EDUCACION FISICA**

Objetivo: Conocer e investigar las cualidades físicas.

OA3 -Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando: >Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas).>Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio.>Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento.>Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física.>Ingesta y gasto calórico.

OA4 -Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como:>Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés.>Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol.>Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo.>Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal.>Hidratarse con agua de forma permanente.

Liceo Politécnico María Griselda Valle
Lo Martínez # 923
El Bosque

Profesores Educación física
Ariel Ojeda
Jonathan Bruna

¿Qué es Condición Física?

La condición física hace referencia al estado del cuerpo de un individuo. Quien tiene buena condición física está capacitado para realizar diversas actividades con efectividad y vigor, evitando las lesiones y con un gasto de energía reducido. La condición Física también tiene la capacidad de realizar una tarea específica, soportar las exigencias de esa tarea en condiciones específicas de forma eficiente y segura donde las tareas se caracterizan en una serie de elementos que incurren en una atención física y psicológica concreta.

Todas estas características pueden mejorarse mediante el entrenamiento diario o constante. Un entrenamiento concreto puede influir sobre facultades desaprovechadas e incluso mejorarlas.

Cuando se entrena de manera razonable, se pueden mejorar las debilidades físicas, llevando a la armonización de la condición física, así como también a una disminución del tiempo necesario para la recuperación del desgaste físico.

El cuerpo humano puede ser entrenado a cualquier edad, aunque las adaptaciones al entrenamiento ocurren con menor rapidez.

La disminución de la fuerza a consecuencia de la edad puede ser retardada claramente por medio de un entrenamiento especial e incluso puede ser frenada completamente, en cuanto a la capacidad de resistencia puede conservarse durante un tiempo considerablemente mayor y también la movilidad de las articulaciones y la capacidad de elongación de los músculos pueden ser conservadas y mejoradas en gran parte.

A cualquier edad puede mejorar su condición física. Una persona de 60 años bien entrenada tiene una mayor capacidad de rendimiento físico que una persona de 40 años no entrenada.

Liceo Politécnico María Griselda Valle
Lo Martínez # 923
El Bosque

Profesores Educación física
Ariel Ojeda
Jonathan Bruna

¿Cualidades Física?

Toda persona posee como cualidades físicas diferentes, fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación y velocidad. Estas cualidades básicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente o en su actividad deportiva. El estado individual de las cualidades es el que determina la condición física individual.

Su condición física está determinada por el juego de conjunto individual de la fuerza, la coordinación, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad, las cuales pueden ser mejoradas mediante el entrenamiento.

Así como su condición física está marcada por los esfuerzos diarios, un entrenamiento concreto puede influir sobre facultades desaprovechadas e incluso mejorarlas. Un entrenamiento razonable mejora las debilidades físicas y contribuye a una armonización de la condición física.

El cuerpo humano puede ser entrenado a cualquier edad y se adapta a los esfuerzos que debe realizar en el entrenamiento, aunque con diferente rapidez.

Es importante tener en cuenta que las cualidades físicas básicas no se dan nunca puras en ninguna actividad, sino que van siempre interrelacionadas, siendo fundamental el entrenamiento de todas ellas, para alcanzar una buena condición física general como decíamos y, en función del deporte elegido, hacer hincapié en aquella que más necesitemos. Pero siempre sin olvidar el resto.

Liceo Politécnico María Griselda Valle
Lo Martínez # 923
El Bosque

Profesores Educación física
Ariel Ojeda
Jonathan Bruna

Actividad

I.- Responda y justifique

1. ¿Porque es importante tener una buena condición física?
2. ¿Qué tipo de actividades o de ejercicios ayudan a mejorar la condición?
Investigue los siguientes conceptos:
 - Resistencia aeróbica
 - Resistencia anaeróbica
 - Fuerza
 - Potencia
 - Flexibilidad
 - Velocidad
3. ¿Con que tipo de ejercicios o actividades deportivas, puede trabajar los conceptos investigados en el punto anterior? De ejemplos de cada uno de los ejercicios.
4. ¿Es importante una buena alimentación para mejorar la condición física?
Fundamente.

II.- Observe las siguientes imágenes: asocie los conceptos antes nombrados en la pregunta N 2 con cada una de las disciplinas que se observan en los dibujos, cada disciplina puede tener más de un concepto.

Ejemplo:



Velocidad

Potencia

R. anaeróbica



Liceo Politécnico María Griselda Valle
Lo Martínez # 923
El Bosque

Profesores Educación física
Ariel Ojeda
Jonathan Bruna








