



Unidad I

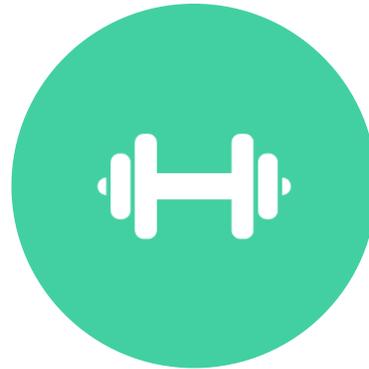
Acondicionamiento físico

Profesora Andrea Gómez Díaz
Educación física
Colegio Sol de Chile, Lo espejo

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.



EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL ES NECESARIO PARA CUALQUIER TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA, YA QUE MEJORA EL RENDIMIENTO Y MANTIENE EL BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL.

Capacidades Físicas

- ▶ Una capacidad es una cualidad o una condición. El físico, por su parte, es aquello vinculado a lo material o al cuerpo. Se llama capacidades físicas a las condiciones que presenta un organismo, por lo general asociadas al desarrollo de una cierta actividad o acción.



Capacidades físicas

Capacidades físicas básicas:

Las capacidades físicas condicionales son aquellas relacionadas directamente con el trabajo y con el movimiento. Existen cuatro capacidades físicas condicionales: la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad.

Capacidades físicas coordinativas:

Las capacidades coordinantes son aquellas relacionadas con la orientación, el equilibrio, la agilidad, la coordinación sentido-movimiento y la reacción.

En esta unidad solo conoceremos las capacidades físicas básicas.

Diferencias entre capacidades físicas coordinativas y condicionales o básicas



Las capacidades físicas pueden ser coordinativas, pero también condicionales. Las primeras están vinculadas al sistema nervioso, mientras las segundas a lo físico. Algunas de las capacidades condicionales son flexibilidad, fuerza, resistencia o velocidad.

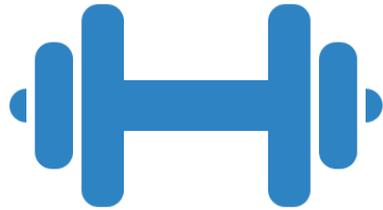


Es decir, se tratan de capacidades funcionales en las que una acción motriz se desarrolla de manera consciente.



A su vez, mientras las capacidades condicionales son facultades de la condición física de una persona en función a su base orgánica, las coordinativas hacen referencia a aquellas capacidades para ejecutar varios movimientos de forma armoniosa

Fuerza

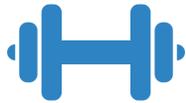


La fuerza como capacidad física se refiere al esfuerzo muscular. Esta capacidad nos permite levantar objetos pesados, moverlos, arrastrarlos, tensar muelles, tensar un arco para disparar una flecha, soportar nuestro propio peso, entre otros.



Los músculos reaccionan gracias a estímulos nerviosos. De este modo, pueden contraerse, flexionarse, extenderse o mantenerse en una posición determinada.

Tipos de fuerza



Existen dos tipos de fuerzas musculares: **la isométrica y la isotónica.**



1-**La fuerza isométrica** es la fuerza que se ejerce por la tensión de los músculos y que se caracteriza por ser estática.



Por ejemplo, si ejercemos presión sobre una pared, nuestros músculos se tensarán pero la pared no se va a desplazar. A pesar de que no se observe un efecto sobre la pared, los músculos consumirán energía y se tonificarán.



2-**La fuerza isotónica** es la que se da cuando los músculos se accionan y producen el desplazamiento de otro objeto. Algunos ejemplos de estos son cuando levantamos una pesa o cuando empujamos una caja.

Resistencia

La resistencia es la capacidad que tiene el ser humano de soportar la condición de cansancio generada por la actividad física. Asimismo, la resistencia involucra mantener el esfuerzo durante un tiempo determinado.

En términos generales, la resistencia depende de qué tan habituados estén los músculos de un individuo a realizar ciertas actividades.

Por ejemplo, si un individuo sin entrenamiento intentase correr un maratón, es muy posible que no pueda completar los 42 kilómetros corriendo.

La resistencia se puede desarrollar levantando pesas y manteniéndolas en esa posición por algunos segundos. Con el paso del tiempo, se incrementa la duración de este ejercicio.

Otra forma de mejorar la resistencia es trotar o correr extensiones más o menos largas. Gradualmente se debe incrementar la extensión.

Velocidad

La velocidad se puede entrenar con ejercicios de corta duración pero que sean repetitivos. De este modo, se observará la variación de la velocidad en cada repetición.

Se entiende por velocidad la capacidad que tiene el cuerpo de reaccionar ante un estímulo externo, de realizar un movimiento rápido o de desplazarse con celeridad.

Otro de los aspectos importantes es la reacción de los músculos ante los estímulos nerviosos. Por último, la coordinación hace que los movimientos sean más precisos y a la larga, más veloces también.

Existen diversos factores que intervienen en la velocidad. Para comenzar, la fuerza y el tono muscular de la persona pueden incrementar la velocidad.

Tipos de velocidad

Existen tres tipos de velocidad: velocidad de reacción, velocidad de contracción muscular y velocidad de desplazamiento.

1-La velocidad de reacción se refiere a la rapidez con la que los músculos actúan una vez que han recibido un estímulo externo.

Por ejemplo, al inicio de una carrera se dice “preparados, listos, fuera”, se dispara una salva o se mueve un banderín para indicarle a los participantes que deben comenzar a desplazarse.

La velocidad de reacción interviene cuando el individuo recibe esta señal externa y se pone en movimiento lo más rápido posible.

La velocidad de reacción se subdivide en dos tipos: la simple y la compleja. La simple se da cuando el individuo reacciona ante un estímulo conocido, mientras que la compleja se da cuando el individuo actúa ante un estímulo desconocido.

2-La velocidad de contracción muscular se refiere a la capacidad de flexionar y extender los músculos con rapidez. Un ejemplo de estos es hacer la mayor cantidad posible de abdominales en un minuto.

3-La velocidad de desplazamiento es la más conocida de las tres velocidades. Esta se refiere a la capacidad de cubrir una distancia determinada en el menor tiempo posible. Correr los 100 m o los 400 m planos son pruebas de velocidad de desplazamiento.

Flexibilidad

La flexibilidad es la capacidad que tiene el cuerpo de extender una articulación. Durante la infancia el cuerpo es muy flexible y con el paso de los años se pierde esta cualidad.

Por este motivo, es necesario realizar ejercicios de extensión y elongación de las articulaciones.

La flexibilidad se desarrolla con rutinas de estiramiento. Algunos ejercicios para este fin son:

1-Ponerse en pie y tocarse las puntas de los dedos de los pies sin flexionar las rodillas.

2-Sentarse con las las piernas extendidas e intentar tocar la rodilla con la cabeza.

Tipos de flexibilidad



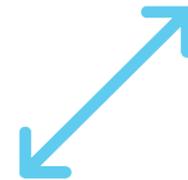
Existen dos tipos de flexibilidad:
la activa y la pasiva.



1-La flexibilidad activa se da cuando el ser humano extiende las articulaciones a raíz de un estímulo interno, es decir, por voluntad propia.



2-La flexibilidad pasiva se da cuando el ser humano extiende las articulaciones con ayuda de fuerzas externas (otra persona, pesas, muelles, entre otros).



Por lo general, la amplitud de extensión que se logra con la flexibilidad pasiva es mayor a la lograda con la flexibilidad activa.

Actividad

Redacta con tus palabras lo que entiendes por cada uno de los siguientes conceptos en tu cuaderno de educación física y menciona un ejemplo de tu vida cotidiana de cada uno de ellos.

*Deberás enviar tu trabajo al correo amgd.gomez@gmail.com hasta el día viernes 10 de abril como máximo a las 18:00 hrs.

1. Acondicionamiento físico
2. Capacidades físicas básicas
3. Capacidades físicas coordinativas
4. Fuerza
5. Resistencia
6. Velocidad
7. Flexibilidad