



Departamento: Educación Física y Salud.

GUÍA COMPLEMENTARIA 5° AÑO BÁSICO.

I UNIDAD

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.

Nombre: _____

Fecha de entrega: _____

Profesora de asignatura: _____

Objetivo: Aplicar y clasificar los conceptos vistos en clases

Para realizar la siguiente guía, notarán que también está inserto el material de apoyo para realizarla.

Contenidos:

- I. Acondicionamiento físico.
- II. Condición física.
- III. Cualidades físicas.
- IV. Test físicos y valoración anatómica.
- V. Intensidad.
- VI. Escala de apreciación de esfuerzo.

Instrucciones:

- Lea atentamente la guía para responder las actividades.
- Complete las respuestas, buscando información adicional.
- Pará responder las actividades, tiene que utilizar sus propias palabras (como si lo tuviera que exponer al curso).
- La letra debe ser lo más clara posible (sin faltas de ortografía), para una mejor comprensión, al igual volviendo a clases, debe estar terminado, limpio y pulcro, demostrando así preocupación.

I. Acondicionamiento físico.

El acondicionamiento físico, es la mejora de los factores que configuran la condición física del sujeto, generalmente asociada a las cualidades físicas, sus diferentes funciones; en la salud, es prevenir las lesiones y el desarrollo armónico, en cuanto al conocimiento de las teorías y prácticas nos ayuda para autoevaluarse, y en el ámbito del rendimiento, nos permite aumentarlo, mantenerlo o reducirlo. Las características principales del Acondicionamiento Físico son; ser constante, más de 2 veces a la semana, más de 10 a 15 minutos, gira en torno al concepto de adaptación y se basa en principios. (Grosser y col. 88).

Estado nutricional: Es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas, que tiene lugar tras el ingreso de nutrientes. La evaluación del estado nutricional será por lo tanto la acción y efecto de estimar, apreciar y calcular la condición en la que se halle un individuo según las modificaciones nutricionales que se hayan podido afectar.

II. Condición física.

Capacidad de realizar un trabajo diario con vigor y efectividad (es decir, con la máxima eficiencia y mínimo gasto energético), retardando la aparición de la fatiga (disminución aguda del rendimiento) y previniendo la aparición de lesiones. La condición física está íntimamente relacionada con las cualidades físicas que toda persona posee; de hecho, el estado individual de cada una de las cualidades físicas determina, en conjunto, la condición física de un individuo; aunque coloquialmente se le llama con el término “estar en forma”.

Para mejorar la condición física hace falta entrenar las cualidades físicas, cuando se entrena de manera razonable, se puede 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.

Actividad N° 1:

Según la información entregada, escriba; ¿Cómo se relacionan estos tres conceptos; acondicionamiento físico, estado nutricional y condición física?



III. Cualidades Físicas.

Son aquellas que permiten de forma elemental realizar cualquier tipo de actividad física, por ejemplo desplazarse rápidamente, soportar esfuerzos durante un cierto tiempo, movilizar objetos, adoptar diferentes posturas con nuestro cuerpo, entre otros.

Son las respuestas motrices de base, sobre las cuales el sujeto o deportista desarrollan las habilidades técnicas: de la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad y la agilidad. Estas cualidades físicas son:

Resistencia: Capacidad que tiene el organismo para soportar una actividad prolongada, ésta se desarrolla con esfuerzos continuos prolongados y de intensidad leve o moderada, por ejemplo; realizar un largo recorrido en bicicleta, una carrera de 500 metros.

Fuerza: Capacidad de oponerse a vencer una resistencia, se desarrolla con la elevación o movilización de grandes pesos: por ejemplo; levantar objetos, empujar o transportar a un compañero, entre otros.

Flexibilidad: Capacidad que permite al sujeto desplazar sus articulaciones (palancas) en su amplitud máxima, se trabaja con ejercicios simples que obliguen a la articulación a moverse a través de su rango completo de movimiento.

Velocidad: Capacidad me permite realizar un movimiento o correr de un punto a otro, en el menor tiempo posible, ejemplo; correr 100 metros planos.

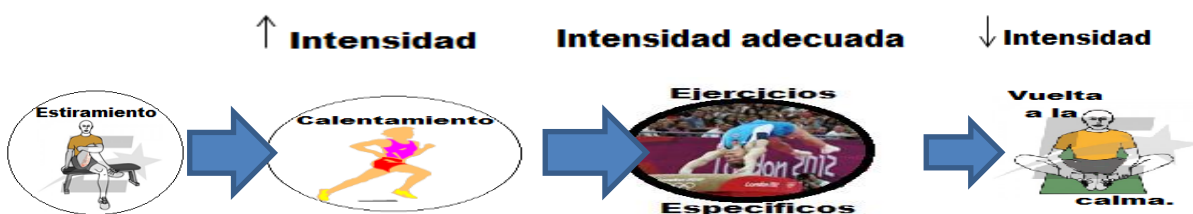
IV. Test físicos y valoración anatómica.

Test físicos.	Test valoración anatómica.
Flexibilidad: brazos, piernas, tronco y profunda.	Talla.
Fuerza: brazos, piernas (salto vertical/salto horizontal), abdominales, lanzamiento de balón.	Peso.
Resistencia: COOPER, RUFFIER-DICKSON, BURPEE, COURSE-NAVETTE.	Perímetro abdominal.
Velocidad: 50 metros planos.	IMC (índice de masa corporal).
Agilidad: medir la agilidad de movimiento, ejemplo: recorrer un trazado a su máxima velocidad.	

V. Intensidad.

Se refiere a cuan fuerte se va a ejercitar, y la presión fisiológica a la cual se somete el individuo durante un ejercicio.

Etapas de una sesión de entrenamiento:




Podemos clasificar la intensidad mediante:

- ✓ Pulso: es la pulsación de sus arterias como consecuencia de los latidos del corazón, puede sentirse en el cuello, las muñecas y otras partes del cuerpo.
- ✓ Escala de apreciación de esfuerzo.

Actividad N° 2: Responda las siguientes preguntas:

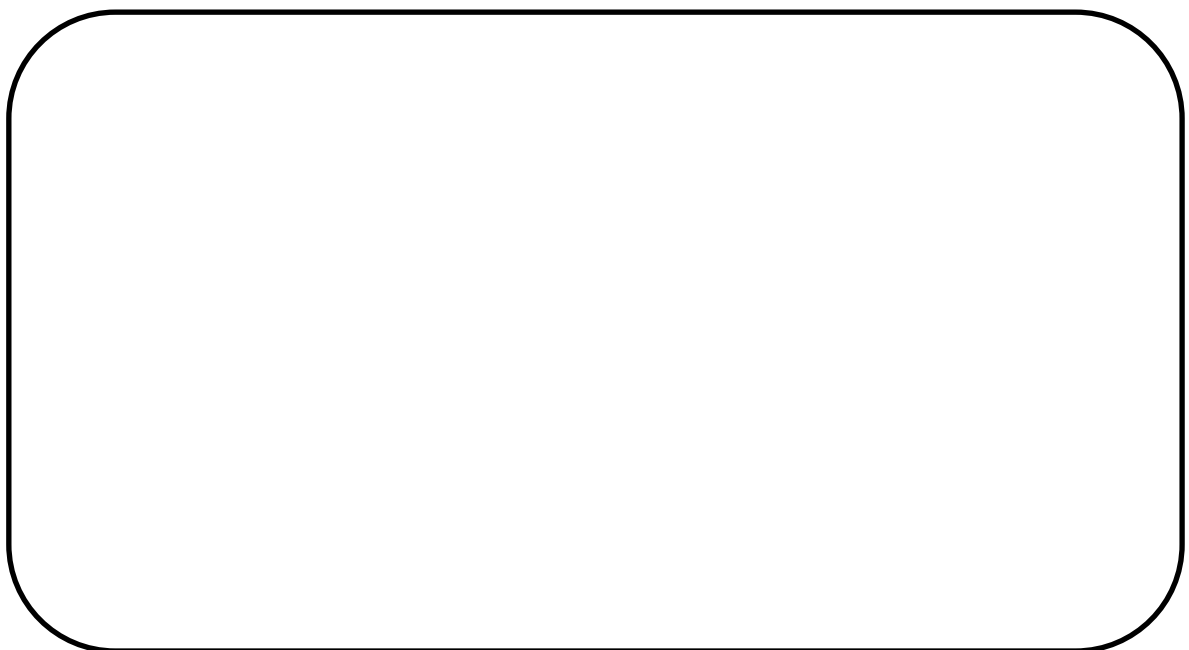
¿Cuál es la forma correcta de tomar el pulso?, ¿Por qué aumenta después de realizar actividad física de leve a vigorosa?



VI. Escala de apreciación de esfuerzo.

Esta escala nos permite evaluar la intensidad en la cual estamos trabajando, además de ver la exigencia a la cual puedo someter mi cuerpo al momento del ejercicio físico.

Actividad N° 3: Dentro del siguiente recuadro, dibuje una escala de apreciación de esfuerzo. Debe ser lo más clara posible, identificando los diferentes niveles.



Actividad N° 4: "Sopa de letras".

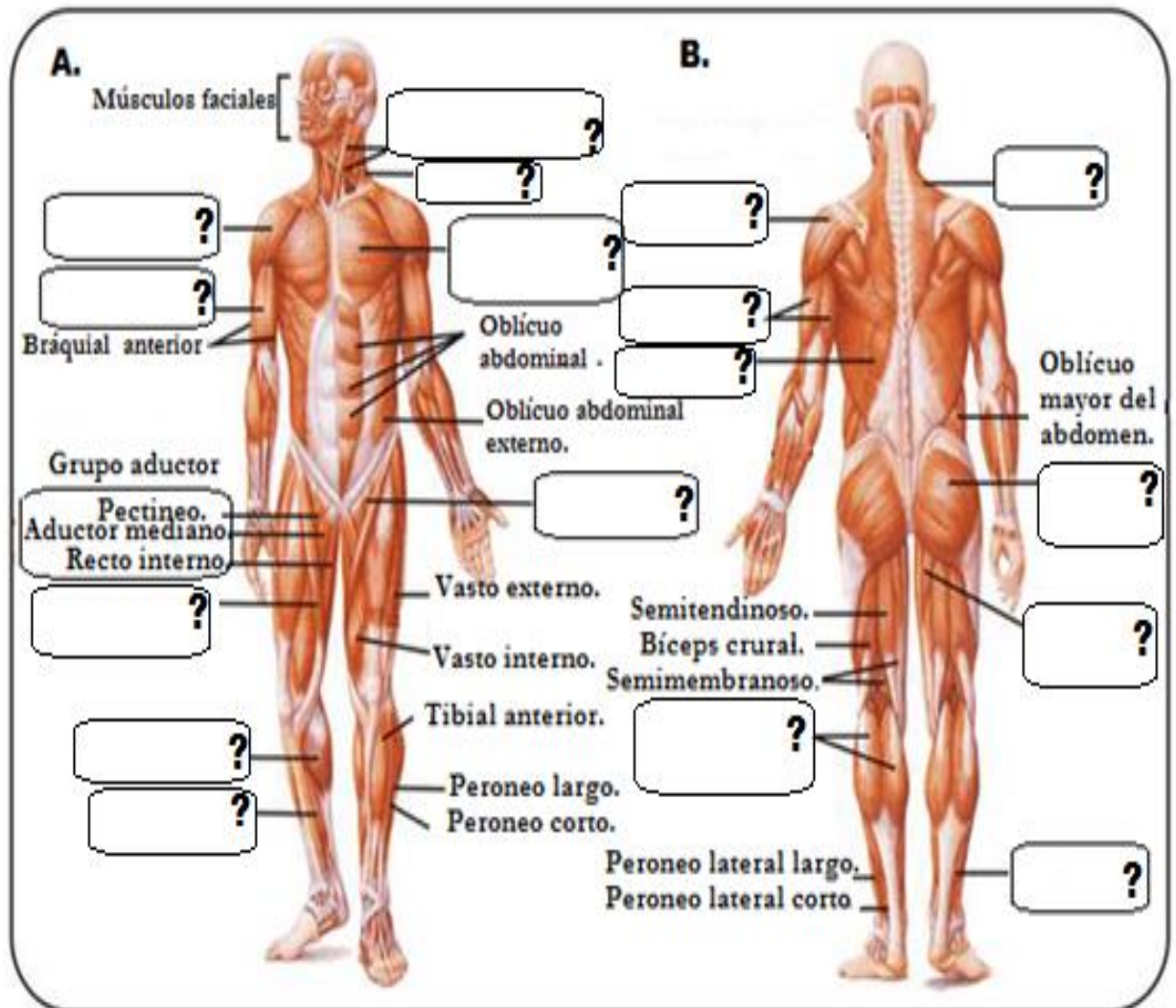
Encuentre todas las palabras (en la sopa de letras) y destáquelas, con diferentes colores, una vez encontrada la palabra, debe dar una breve descripción con ejemplo, y mencionar que función cumple dentro del "Acondicionamiento físico" (con sus propias palabras).

F	A	T	I	G	A	A	M	G	F	T
A	S	E	N	T	A	D	I	L	L	A
T	A	P	O	Z	A	F	A	I	E	L
I	C	E	T	I	A	U	S	T	X	L
R	E	S	I	S	T	E	N	C	I	A
U	B	O	V	O	I	R	B	M	B	R
B	I	C	E	P	S	Z	U	I	I	E
I	P	U	L	S	O	A	R	O	L	T
O	R	I	T	R	A	P	E	C	I	O
T	R	I	C	E	P	S	O	L	D	I
P	I	N	T	E	N	S	I	D	A	D
E	V	E	L	O	C	I	D	A	D	P

Palabra	Descripción	Función
RESISTENCIA		
FUERZA		
FLEXIBILIDAD		
VELOCIDAD		
PULSO		
BICEPS		
INTENSIDAD		
PESO		
TALLA		
FATIGA		

Actividad N° 5:

Complete los recuadros que presentan signo de interrogación (con la musculatura correspondiente), luego destaque la musculatura con diferentes colores:



Musculatura corporal. A: vista anterior, B: vista posterior.

Actividad N° 6:

Una vez completado el cuadro anterior, deberás ejecutar, los siguientes ejercicios, para identificar que musculatura estás trabajando:

Ejercicios	Descripción del ejercicio	Musculatura Implicada
Sentadilla.	Piernas separadas a la altura de las caderas, espalda recta, flexionando las rodillas, sin que estas pasen las zapatillas. (Imitar a sentarse).	
Abdominal corto	Decúbito dorsal (boca arriba), flexionar rodillas a 90°, luego debo llevar el troco a las rodillas (espalda recta), con la manos en la cabeza (solo tocan la cabeza), vista siempre al frente (evitando que el cuello trabaje).	
Flexo extensiones de codo (flexión de brazos)	Decúbito abdominal (boca abajo), espalda recta, apoyando paralelamente las palmas en el piso (apuntado hacia adelante), brazos separados (aprox. 30 a 40 cm) a la altura de los hombros, punta de los pies apoyados en el piso, mientras que los codos hacen la flexión.	
Postura de la cobra	Decúbito abdominal (boca abajo), presiona tus palmas contra el suelo, a la altura de los hombros, espalda arqueada, estirando fuertemente el abdomen, con la cabeza se traslada desde el mentón a la nuca, participando tanto espalda como brazos, en la ejecución.	

Actividad N° 7

Describa un ejercicio que le permita desarrollar, estas cualidades físicas, y la musculatura implicada. (Guíese por la actividad anterior, sin repetir ejercicios).

Cualidad física	Descripción del ejercicio	Musculatura implicada
Resistencia		
Flexibilidad		

Actividad N° 8

Mediante los conocimientos ya adquiridos, y los vistos durante las clases de educación física:

Deberá crear una sesión de entrenamiento enfocado en las dos cualidades trabajadas anteriormente (actividad N° 7), teniendo en cuenta las etapas de una sesión de entrenamiento, además debe incorporar;

- ✓ Los materiales que dispone en su casa (dibujar).
- ✓ Tiempo de trabajo (de cada etapa).
- ✓ Imagen (dibujo, lámina o recorte de la ejecución del ejercicio).
- ✓ Musculatura implicada.

Tiempo del trabajo: Musculatura implicada:	Tiempo del trabajo: Musculatura implicada:
---	---

Tiempo del trabajo:
Musculatura implicada:

Tiempo del trabajo:
Musculatura implicada:

“El éxito ocurre, cuando tus sueños son más grandes que tus excusas”.
Buen trabajo.