



REPÚBLICA DE COLOMBIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL DE PALMIRA
"INSTITUCIÓN EDUCATIVA "DE ROZO"
Aprobada por Resolución N° 0835 del 20 de FEBRERO de 2.017



GUÍA DE APRENDIZAJE No. 9 - GRADO SEPTIMO – EDUFISICA – MAURICIO PINEDA-

Grado:	SEPTIMO
Área o asignatura:	EDUCACION FISICA
Fecha de recibido:	OCTUBRE
Fecha de entrega:	
Nombre del estudiante:	
Objetivo de aprendizaje y/o DBA:	COMPRENDER Y PRACTICAR LA RELACION ENTRE ACTIVIDAD FISICA Y RECUPERACION EN LA REALIZACION DE LOS EJERCICIOS FISICOS.

INTRODUCCIÓN

La guía enseña que el acondicionamiento físico es una de tantas formas de llevar una vida saludable. Se genera cuando se hace ejercicio, ejerciendo las cualidades o capacidades físicas que son la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad. El acondicionamiento físico es el rendimiento muscular del cuerpo humano donde basándose en actividades de resistencia se puede gozar de una buena salud y de una buena condición física, el practicar ejercicio diariamente nos beneficia en muchas cosas podemos prevenir desgaste muscular, prevenir enfermedades y mantener sano el aparato locomotor, para algunas personas el hacer ejercicio es significado de aburrimiento pero puede hacerse con juegos o corriendo a dejar a los niños a la escuela.

¿Qué voy a aprender?

- Acondicionamiento físico
- Definición
- Importancia del acondicionamiento físico
- Fases del acondicionamiento

Lo que estoy aprendiendo

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.

El acondicionamiento físico general es necesario para cualquier tipo de actividad física, ya que mejora el rendimiento y mantiene el bienestar físico y mental.

El acondicionamiento físico se caracteriza por sus ejercicios de preparación y desarrollo de los siguientes aspectos:

- **Resistencia:** ayuda a soportar una mayor carga física por más tiempo retardando así la fatiga prematura.
- **Fuerza:** mover y soportar más masa.
- **Flexo elasticidad:** flexibilidad y elasticidad en los músculos y una mayor movilidad en las articulaciones ayuda a protegerlos contra lesiones y ayudan a que tengan un mayor alcance de movimientos.
- **Velocidad:** recorrer una distancia en una menor cantidad de tiempo.
- **Coordinación:** necesario para moverse efectivamente.
- **Equilibrio:** ligada a la coordinación, evita que el cuerpo pierda el control. En educación física, los ejercicios de acondicionamiento físico deben ser guiados por un profesional para evitar lesiones y ayudar al individuo a determinar su capacidad física actual en pro de una mejora continua.

El calentamiento son los ejercicios previos a cualquier acondicionamiento físico. Los ejercicios de flexibilidad son los más comunes y ayudan que los músculos se estiren evitando lesiones por falta de elasticidad



La importancia del acondicionamiento físico.

El acondicionamiento físico es la manera en que un organismo mejora, de manera notoria e integral, el funcionamiento de los sistemas del cuerpo, desarrollando mejores capacidades para realizar actividad física de manera más segura y eficiente.

En los deportistas es importante el acondicionamiento físico en el sentido de mejorar el funcionamiento de todos los sistemas del organismo, incrementar su efectividad en la realización de actividades físicas en función de un deporte y favorecer las diferentes acciones del cuerpo, a fin de facilitar las habilidades, y por lo tanto, obtener el mejor fruto en el ámbito deportivo. Ahora, en el caso de los atletas, además es importante recuperar o mejorar la función de sus órganos y así mantener un equilibrio en el funcionamiento de todos los sistemas del cuerpo para lograr los mejores resultados, evitando cualquier tipo de lesión.

Según el Dr. Carlos Alberto Ulloa, especialista colombiano en Medicina del Deporte y la Actividad Física de la Universidad El Bosque.

Dice que los beneficios que se pueden obtener a través de un acondicionamiento físico óptimo son varios, pero, entre los más importantes se puede mencionar que mejora todos los sistemas del cuerpo y se promueve que funcionen de manera más efectiva,

con mayor potencia o resistencia. El sistema músculo esquelético y el sistema endocrinológico funcionan de manera más armónica, y, por ende, el inmunológico. También se mejora el bombeo de sangre a todos los órganos del cuerpo, hace que sea más eficiente la respiración, mantiene activo y lúcido el cerebro. Además, facilita el metabolismo y la eliminación de toxinas y desechos a través del hígado y riñones. Así mismo, mejora los niveles de estrés.

El experto agrega que, para realizar un buen acondicionamiento físico, es importante, antes que nada, una evaluación médico-deportiva, para conocer el estado actual del deportista o la persona que realizará actividad física, para aconsejarlo de manera asertiva sobre cuáles serán los mayores beneficios según las alteraciones que presente en dicha evaluación. Posteriormente, se inicia un trabajo progresivo de tipo aeróbico para adaptar todos los órganos y sistemas, buscando que funcionen en situaciones de estrés físico. Buscando finalizar el estado de reposo, que es una situación incómoda para el organismo ya que todos los sistemas se pasan y trabajan a una menor eficiencia por el sedentarismo.

Después de adaptarlo a los ejercicios aeróbicos, se inicia un trabajo de fortalecimiento muscular con actividades con su propio peso, sin usar cargas adicionales o peso muerto para prevenir lesiones en el proceso de adaptación. Una vez adaptado el cuerpo, lo ideal es realizar actividades físicas que motiven a la persona y lo hagan sentir pleno en su programa de acondicionamiento y actividad física, indicó el Dr. Ulloa.

Fases del acondicionamiento físico

- Siempre hay que calentar y después hacer una fase de ejercicio, enfriamiento y vuelta a la calma, seguido de estiramientos.
- Las fases de entrenamiento siempre es el mismo planeemos una sesión de aerobio, spinning o musculación.



Todo entrenamiento para ser completo, saludable y bien organizado debe contener las siguientes fases:

- Calentamiento
- Fase de ejercicio
- Enfriamiento y vuelta a la calma
- Estiramientos

Esto es independiente del tipo de ejercicio que vayamos a realizar -aeróbico o anaeróbico- (de la intensidad del mismo por tanto), de la duración, de la sesión y por supuesto del deporte elegido: da lo mismo que planeemos una sesión de aerobio, spinning o musculación.

Así estaremos seguros de estar sacando el máximo beneficio de la práctica deportiva, evitando lesiones y mejorando la calidad de nuestro cuerpo tanto a nivel cardiovascular, como de músculos y articulaciones (sistema músculo-esquelético).

Práctico lo que aprendí

Elabora un vídeo corto, que no sea más de tres minutos, aplicando la técnica y la secuencia de una sesión de acondicionamiento físico.

Utiliza el enlace que envió como apoyo.

 <https://youtu.be/LI4bnyvDZZY>

¿Cómo sé que aprendí?

- ★ ¿Crees que es seguro hacer actividad física por cuenta propia sin la guía de un profesional?
- ★ ¿Qué actividad física sería ideal para retomar el ejercicio progresivamente y porque?
- ★ ¿Crees que es normal sentir malestares físicos al retomar la actividad física luego de un periodo de sedentarismo? Justifica tu respuesta.
- ★ ¿Cuáles son las razones para que las personas no realicen ejercicio?
- ★ ¿Cuál es la principal razón para hacer ejercicio?
- ★ ¿Qué tipo de deporte o actividad física te gusta practicar?
- ★ ¿En qué lugar haces ejercicio?
- ★ ¿Crees que podrías hacer una sesión de actividad física por tu cuenta? Justifica tu respuesta.
- ★ ¿Crees que el tema de la guía te aporta conocimientos que podrías aplicar en tu cotidianidad? Justifica tu respuesta.

¿Qué aprendí?

Al iniciar la sección de práctica lo aprendido, usted "estudiante" diseño una sesión de actividad física, permite que tu maestro las observe y evalúe los requerimientos dados, acordados al tema de la guía.

¿Conoces la importancia que tiene una adecuada condición física? Justifica tu respuesta.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL DE PALMIRA
“INSTITUCIÓN EDUCATIVA “DE ROZO”
Aprobada por Resolución N° 0835 del 20 de FEBRERO de 2.017



PLAN DE MEJORAMIENTO – GRADO SEPTIMO – MAURICIO PINEDA -

Grado:	7°
Área o asignatura:	EDUCACION FISICA Y DEPORTES
Fecha de recibido:	
Fecha de entrega:	
Nombre del estudiante:	

Objetivo de aprendizaje y/o DBA:

- Comprender los conceptos de fuerza y resistencia, al participar en actividades propias de cada una de ellas.

INTRODUCCIÓN

El desarrollo de la condición física es un factor decisivo para el rendimiento deportivo y la mejora de la salud y calidad de vida y así, dentro de la materia de Educación Física se establecen unas líneas de actuación u orientaciones hacia las cuales deben dirigirse las actuaciones educativas, concretándose en:

- Educación para el cuidado del cuerpo y la salud.

- Educación para la mejora corporal.
- Educación para la mejora de la forma física.
- Educación para la utilización constructiva de tiempo de ocio.

De esta manera, el desarrollo de la condición física radica fundamentalmente en su relación con la salud y sus repercusiones sobre la eficiencia técnica en la ejecución de diferentes habilidades, es decir, en el marco educativo adquiere mayor relevancia la condición física relacionada con la salud, aunque no debemos relegar a un segundo plano su relación con el rendimiento deportivo. En definitiva, resulta imprescindible conocer los sistemas y métodos de desarrollo de la condición física para poder aplicar adecuadamente actividades relacionadas con la mejora de las capacidades físicas básicas y el desarrollo armónico de la motricidad.

Que voy aprender

Conceptos de las capacidades físicas al participar en actividades propias de cada una de ellas.

- Identificar fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas

Y conservar la salud

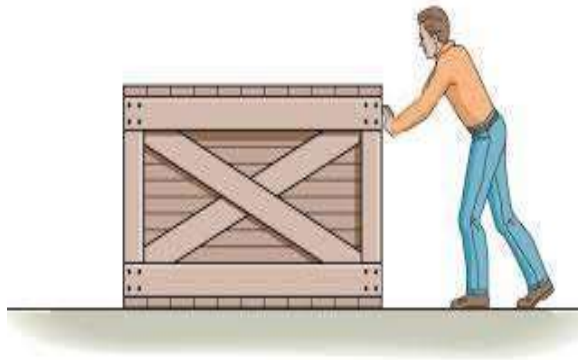
- Comprender la importancia del tiempo para la actividad física y el juego

Lo que estoy aprendiendo

Observa las imágenes y nombra las actividades que se están realizando.

¿Cuáles de esas actividades realizas diariamente?

¿Qué posible condición física se está desarrollando en la imagen?



El Curl de bíceps es un ejercicio estupendo



Para mejorar la musculatura del brazo

En esta guía conocerás las capacidades físicas condicionales de fuerza y resistencia y sus clasificaciones.

Conoces...

- ¿Qué es la fuerza?
- ¿Cuáles son los tipos de fuerza?
- En tu vida cotidiana, ¿cada cuánto haces uso de la fuerza?
- ¿Qué es la resistencia?
- ¿Cuáles son los tipos de resistencia?

La fuerza

Sabías que...la fuerza es el grado de tensión que los músculos desarrollan durante el trabajo físico. Se divide en varios tipos.

- Fuerza explosiva o capacidad de ejecutar un movimiento muy rápido como saltar o lanzar.
- Fuerza dinámica o capacidad de ejecutar un movimiento con muchas repeticiones.
- Fuerza estática o capacidad de ejercer fuerza muscular sin cambiar de posición.

Ejercicios grupales de fuerza

Reúnete con tus padres o hermanos

- Pongan las manos haciendo presión sobre una pared o un compañero.
- Colóquense frente a un compañero y cójanse de las manos halando en direcciones opuestas.
- Transporten diferentes elementos grandes de diferentes pesos de un lugar a otro.
- Lancen y reciban diferentes pelotas pesadas o balones medicinales, pueden estar de pie, de rodillas o sentados.
- Por parejas preferiblemente de similar peso, levanten (a caballo) al compañero y llévenlo de un lugar a otro. Pueden hacerlo corriendo, caminado, trotando.

Ejercicios individuales de fuerza

- Ponte boca abajo con el cuerpo extendido, las manos cerca al pecho apoyadas en el piso o un banco (este elemento también lo podrás poner en los pies, variando los niveles de dificultad). Eleva tu cuerpo con ayuda de los brazos. Repite el ascenso y el descenso del cuerpo, solo con la flexión del codo. El número de repeticiones puede variar según la condición física de los participantes. Recuerda que para un adecuado



La flexión de codo es popularmente conocida como “flexión de pecho” y lagartijas.

Manejo de la respiración debes inhalar cuando estés ascendiendo y exhalar al descender.

- Ubícate de pie o sentado con los brazos en extensión hacia los lados, y ejecuta movimientos de rotación hacia adelante y hacia atrás. Puedes incorporarle peso a tus brazos.
- Ubícate de pie y flexiona cadera y rodillas, simulando que te sientas en el aire con ángulo de 90° . Recuerda que tus rodillas en línea paralela no deberán pasar la punta de los pies.
- Acuéstate boca arriba con las piernas en extensión o flexión, las manos apoyadas en el cuello y los codos apuntando hacia los lados. Eleva suavemente el tronco a unos 10° . Recuerda que exhalas cuando elevas el tronco.

La resistencia

Sabías que... La resistencia es la capacidad física para mantener un determinado tipo de esfuerzo eficaz

Durante el mayor tiempo posible sin que la fatiga que se produce repercuta en el rendimiento físico.

Se clasifica en:

- Resistencia aeróbica. Se evidencia cuando un sujeto en actividad física trabaja con el oxígeno que recibe y no necesita usar sus reservas de oxígeno para su mantenimiento.

- Resistencia anaeróbica. Se evidencia cuando a un sujeto en actividad física no le es suficiente el oxígeno suministrado y por ende deber recurrir a sus reservas.

Sabías que...antes de los 12 años no es recomendable hacer frecuentemente ejercicios de resistencia anaeróbica ya que antes de dicha edad no hay una adecuada maduración del sistema cardiopulmonar.

Practico lo que aprendí.

- Con el apoyo de uno de tus padres o hermanos realiza un video corto no más de tres minutos realizando los 8 ejercicios que propone el video

➔ <https://youtu.be/JnDu110SBN0>

¿Cómo sé que aprendí?

Además de la fuerza de brazos que más se requiere para mantener esta postura



- A partir del desarrollo de la guía el estudiante aprende los conceptos de las capacidades físicas de fuerza y resistencia y los aplica a las diferentes actividades deportivas e incluso De su cotidianidad
- El estudiante reconoce los principios básicos de la actividad física como son el calentamiento y la recuperación, además evidencia que el desarrollo de la condición física está estrechamente relacionado con la salud.

Que aprendí?

- Durante el desarrollo de la guía que te causo dificultad?
- Porque crees que te causo dificultad?
- Crees que lo aprendido en esta guía es importante para tu desarrollo como persona?