



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 envío 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, acordes al tema de la guía.

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

