



GUÍA N°2

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

7MOS BÁSICOS

Condición Física

Ahora que ya comprendemos que son las habilidades motrices básicas y también las cualidades físicas básicas podemos hablar sobre la ***condición física***.

Cuando hablamos de condición física nos referimos al nivel de desarrollo en nuestro cuerpo de las cualidades físicas básicas (Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad), así determinando según esto, una elevada (Buena) condición física o una condición física disminuida (Baja).

- En las siguientes imágenes podemos inferir un bajo desarrollo de las cualidades físicas, por ende, una baja condición física



- En las siguientes imágenes podemos apreciar personas que tienen un desarrollo de las cualidades físicas más alto a diferencia de las que vimos antes, por lo que podemos decir que tienen una mejor condición física.





Ahora se deben preguntar cuál es la manera de mejorar nuestra condición física y la respuesta es que mediante el movimiento y el ejercicio físico desarrollamos nuestras cualidades físicas por ende mejoramos nuestra condición física. Sin embargo no cualquier ejercicio o entrenamiento mejorara todas nuestras cualidades físicas, por lo que debemos aprender que ejercicios o entrenamiento necesitamos realizar para desarrollar cada una de ellas.

• El Entrenamiento

Primero hablaremos del entrenamiento, el entrenamiento físico consiste en llevar a cabo series de ejercicios previamente establecidas y planificadas por un profesor de educación física o especialista en preparación física para desarrollar ciertas habilidades o aumentar una capacidad física. El objetivo del entrenamiento es lograr la mejora de la condición física dentro de un periodo de tiempo.

Existen tres principios que debemos conocer y tener en cuenta al momento de hablar del entrenamiento, estos principios son: **Volumen, Intensidad y Frecuencia.**

- 1) **Volumen:** Cuando hablamos de volumen hablamos básicamente de la cantidad total de trabajo realizado por un periodo determinado de tiempo. Podemos hablar de volumen semanal o volumen por sesión de entrenamiento y nos estaremos refiriendo al número de repeticiones por el número de series realizado durante ese periodo.

Ejemplo: *el volumen se puede medir de acuerdo al número de repeticiones que realice el ejercicio o también en la distancia que recorra durante el entrenamiento (corriendo, nadando, en bicicleta, etc...)*

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
20 Sentadillas		20 Sentadillas		20 Sentadillas		

- **Volumen Diario:** Nos referimos a las veces que se repitió el ejercicio durante la sesión (en este caso serian 20 Repeticiones)
- **Volumen Semanal:** Es la suma de todos los volúmenes diarios (Serian 60 Repeticiones como total semanal)

(y así podemos calcular el volumen mensual y anual)

- 2) **Intensidad:** Si hablamos de intensidad nos referimos al peso empleado, al descanso tomado entre repeticiones o de la velocidad con la que se realizan los ejercicios.

Ejemplo:

Alta Intensidad	Baja Intensidad
Levantar peso elevado	Levantar peso Bajo
Trabajar a alta velocidad	Trabajar a baja velocidad
Tener poco tiempo de descanso entre repeticiones	Tener harto tiempo de descanso entre repeticiones



NORTH AMERICAN COLLEGE

HACIA UN FUTURO CON FE

BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

3) Frecuencia: Al hablar de frecuencia hablamos básicamente de cuantas veces entrenamos en un periodo de tiempo, normalmente en una semana. Hablamos de frecuencia uno si entrenamos una vez por semana o de frecuencia tres, por ejemplo, si entrenamos tres veces por semana.

*Para que exista una mejora de nuestra condición física debemos entrenar como mínimo en frecuencia 3 es decir, entrenar 3 veces por semana, ya que si entrenamos a una baja frecuencia, no existiría una mejora en nuestra condición física.