

EDUCACIÓN FÍSICA

Y SALUD

PRIMEROS MEDIOS



EDUCACIÓN
MEDIA



NORTH AMERICAN COLLEGE
HACIA UN FUTURO CON FE
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH



UNIDAD 1

Desarrollar resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad

OBJETIVO DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD

Aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad.



Cuales son los factores que influyen en la condición física

- Dieta.
- Hábitos nocivos.
- Descanso.
- Genética.
- Edad.
- Cualidades psicosociales.
- Carga de entrenamiento.
- Duración y repeticiones.
- Recuperación.

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS



EDUCACIÓN
MEDIA



NORTH AMERICAN COLLEGE
HACIA UN FUTURO CON FE
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH



DEFINICIÓN



- Podemos definir las capacidades físicas básicas como:

“Los factores que determinan la condición física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante su entrenamiento” – Álvarez del Villar.



SON CONDICIONALES POR VARIAS RAZONES:



- a) Se desarrollan mediante el proceso de acondicionamiento físico.
- b) Condicionan el rendimiento deportivo.
- Estas capacidades se dicen que son básicas porque son los componentes de las demás cualidades que se denominan resultantes y porque son el soporte físico de las cualidades más complejas.



CLASIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS



- Muchos autores de épocas pasadas han mencionado en sus tratados o libros las capacidades físicas. Dentro de estas capacidades físicas la mayoría los dividían en:
- Ejercicios de **fuerza, velocidad, resistencia, destreza**, etc.; e incluso llegaron a mencionar otras cualidades como: **el equilibrio, la habilidad, la flexibilidad, la agilidad**, etc.



EN LA ACTUALIDAD

En la actualidad la mayoría de los autores coinciden en denominar capacidades físicas básicas a:

- La resistencia
 - La fuerza
 - La velocidad
 - La flexibilidad
- No incluyendo en esta clasificación a la coordinación debido a que entraría a formar parte de las capacidades psicomotoras o coordinativas.



LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

son

LA FUERZA

que se divide en

- * Fuerza Máxima
- * Fuerza Resistencia
- * Fuerza Explosiva

LA RESISTENCIA

que se divide en

- * Resistencia Aeróbica
- * Resistencia Anaeróbica

LA VELOCIDAD

que se divide en

- * Velocidad Gestual
- * Velocidad de desplazamiento

LA FLEXIBILIDAD

que se divide en

- * Flexibilidad estática
- * Flexibilidad dinámica



FUERZA



- Es la capacidad que tiene un musculo para generar tensión y vencer una fuerza opuesta, con o sin desplazamiento sin importar el tiempo empleado.

TIPO	EJEMPLO
Fuerza explosiva	lanzamientos, saltos
Fuerza sostenida	subida a un monte, el ciclismo
Fuerza máxima o pura	la halterofilia



Fuerza velocidad o explosiva :

Es la capacidad de un músculo o grupo muscular vencer una resistencia una o varias veces a velocidad máxima de ejecución. Por ejemplo, las modalidades explosivas en atletismo como las carreras de sprint, lanzamientos o saltos.





Fuerza sostenida o fuerza resistencia:

Es la capacidad de un músculo o grupo muscular de resistir durante un tiempo considerable, contracciones musculares repetidas. Como ejemplos de deportes donde se trabaja este tipo de fuerza podemos destacar aquellos de naturaleza cíclica, como la natación o el remo de media-larga distancia.





Fuerza máxima:

Es la fuerza suprema que puede desarrollar un músculo o grupo muscular. Es el tipo de fuerza que se trabaja en actividades como la halterofilia, el *powerlifting* o el culturismo, que buscan el desarrollo de **repeticiones con cargas máximas o submáximas.**





RESISTENCIA

- Es la capacidad que tiene el organismo de realizar un ejercicio físico durante un periodo de tiempo prolongado.



TIPO	EJEMPLO
Resistencia localizada o anaeróbica	Corredor 400 metros
Resistencia general o aeróbica	Nadador de grandes distancias



Resistencia aeróbica y anaeróbica

- **Resistencia aeróbica**: es la capacidad de un ser humano de llevar a cabo un esfuerzo de intensidad media o leve en un tiempo extenso con suficiente aporte de oxígeno (desde los 3 minutos en adelante). Aquí las pulsaciones cardiacas por minuto fluctúan entre 120 y 170 ppm.
- **Resistencia anaeróbica** : consiste en soportar esfuerzos de alta intensidad en deuda de oxígeno. Aquí las pulsaciones cardiacas por minuto fluctúan sobre los 180 ppm. La duración de estos esfuerzos no dura más de 3 minutos.



VELOCIDAD

- Es la capacidad para desplazarse de un sitio a otro en el menor tiempo posible.



TIPO	EJEMPLO
Velocidad de reacción	Disparo de salida en natación
Velocidad de desplazamiento	Carrera 100 metros en atletismo
Velocidad gestual	Golpe de drive en tenis



Velocidad de reacción

Es la capacidad de ejecutar una respuesta motriz en el menor tiempo posible tras la aparición de un estímulo. Por ejemplo, una salida de tacos en 100 metros.





Velocidad gestual

Es la capacidad de ejecutar un movimiento acíclico en el menor tiempo posible. Por ejemplo, un lanzamiento de peso.





Velocidad de desplazamiento o cíclica

Es la capacidad de ejecutar una secuencia encadenada de movimientos cíclicos en el menor tiempo posible. Por ejemplo, una carrera de 100 metros lisos en atletismo.





FLEXIBILIDAD



- Es la capacidad de extensión máxima en una articulación determinada.

TIPO	EJEMPLO
Flexibilidad activa dinámica:	el salto de obstáculos
Flexibilidad activa estática:	gimnasia voltear hacia atrás



Flexibilidad

Flexibilidad pasiva:

- Capacidad de estiramiento de un músculo o movimiento de una articulación **por acción de fuerzas externas** (ayuda de un compañero).

Flexibilidad activa:

- Capacidad de estiramiento de un músculo o movimiento de una articulación **por contracción del músculo antagonista** al que se pretende estirar (contraer cuádriceps para estirar isquiotibiales, una patada de fútbol, entre otros).



Recuerda!



“LOS COMPONENTES QUE DETERMINAN LA CONDICIÓN FÍSICA DE UN INDIVIDUO Y LO ORIENTAN PARA LA REALIZACIÓN DE UNA DETERMINADA ACTIVIDAD FÍSICA, POSIBILITANDO MEDIANTE EL ENTRENAMIENTO QUE UN SUJETO DESARROLLE AL MÁXIMO SU POTENCIAL FÍSICO”.

Muchas Gracias



EDUCACIÓN
MEDIA



NORTH AMERICAN COLLEGE
HACIA UN FUTURO CON FE
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH