



COLEGIO REFOUS

| | |
|--|--|
| Grado | Octavo. |
| Asignatura | Educación Física. |
| Semana | Del 16 al 21 |
| Guía | #1. |
| Contenido temático | Acondicionamiento físico |
| Objetivo | Mejorar la resistencia a través de sus capacidades físicas básicas |
| Tarea | Desarrollar los ejercicios que contiene esta guía |
| Actividad: | ACONDICIONAMIENTO FISICO / RESISTENCIA |
| <p>El acondicionamiento físico es el estado de un individuo en lo referente a sus capacidades deportivas.</p> <p>El acondicionamiento, en este caso, consiste en preparar al cuerpo para que esté en buenas condiciones y sea apto para la práctica de un deporte. Más allá de la intención competitiva, el acondicionamiento físico contribuye a mejorar la salud y el bienestar del sujeto.</p> <p>Si se trata de un deportista profesional, el acondicionamiento físico buscará que la persona incremente su resistencia al cansancio, fortalezca sus músculos, gane velocidad y tenga mayor flexibilidad, entre otras habilidades.</p> <p>El acondicionamiento físico también incluye las actividades de calentamiento que preparan a la musculatura para la práctica deportiva. Esto quiere decir que, antes de realizar actividad física, debemos estirar los músculos y mover las articulaciones para evitar lesiones cuando hagamos esfuerzos.</p> <p>Es importante destacar que, sin el acondicionamiento físico adecuado, ningún deportista puede destacarse en la alta competencia. El talento no suele alcanzar cuando alguien compete en inferioridad de condiciones físicas.</p> <p>La resistencia es una capacidad compleja que tiene una gran importancia en la mejora del acondicionamiento físico. En comparación con otras capacidades, la resistencia puede mejorarse mucho con el entrenamiento. Efectos del entrenamiento de resistencia:</p> <p>Aumento del volumen cardiaco: permite al corazón recibir más sangre y, en consecuencia, expulsar mayor cantidad de sangre en cada contracción.</p> <p>Fortalece el corazón: aumenta el grosor de las paredes del corazón, así como el tamaño de las aurículas y de los ventrículos.</p> <p>Disminuye la frecuencia cardíaca: ello permite al corazón realizar un trabajo más eficiente, bombea más sangre con menos esfuerzo.</p> <p>Incrementa la capilarización: aumenta el número de capilares y de alveólos, lo que</p> | |

mejora el intercambio de oxígeno.

Mejora el sistema respiratorio: la capacidad pulmonar aumenta.

Optimiza la eliminación de sustancias de desecho: se activa el funcionamiento de los órganos de desintoxicación: hígado, riñones, etc.

Activa el metabolismo en general: entre otros efectos, disminuye la grasa y el colesterol.

Fortalece el sistema muscular.

Mejora la voluntad y la capacidad de esfuerzo.

Se considera que una persona tiene resistencia cuando es capaz de realizar un esfuerzo de una determinada intensidad durante un tiempo relativamente largo sin acusar los síntomas de la fatiga, y además está capacitada para continuar con el esfuerzo en buenas condiciones una vez hayan aparecido dichos síntomas.

Concepto de resistencia.

En sentido general, se considera la **resistencia** como la capacidad de realizar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible, de soportar la fatiga que dicho esfuerzo conlleva y de recuperarse rápidamente del mismo.

Así pues, de este concepto se deduce que la resistencia es una capacidad fisiológica múltiple en la que destacan tres aspectos esenciales:

La capacidad de soportar esfuerzos de larga duración.

La capacidad de resistir la fatiga.

La capacidad de tener una recuperación rápida.

La resistencia no es más que un sistema de adaptación del organismo para combatir la fatiga que trata de que la misma no aparezca o lo haga lo más tarde posible, lo que puede lograrse mediante un entrenamiento adecuado.

La fatiga.

La fatiga es una disminución transitoria y reversible de la capacidad de rendimiento. Se debe, básicamente, a una disminución de las reservas energéticas y a una progresiva intoxicación del organismo por la acumulación de sustancias de desecho producidas por el metabolismo celular, al ser dificultosa su eliminación.

Los principales productos de desecho originados por el ejercicio físico son la urea, el ácido láctico, el dióxido de carbono, el agua y los metabolitos distintos al lactato. La urea y el agua son filtrados por los riñones, el CO₂ es eliminado a través de los pulmones y los metabolitos distintos al lactato y el ácido láctico se elimina por oxidación.

Todos estos procesos contribuyen a entorpecer las diferentes funciones fisiológicas y a la aparición de la sensación generalizada de fatiga, propiciada por circulación, a través de todo el organismo, de las distintas sustancias.

Definición de potencia muscular: La noción de potencia muscular refiere a la fuerza que puede aplicar una persona con un movimiento y a la velocidad con que dicha aplicación se concreta. Se trata, por lo tanto, de la capacidad de un individuo para ejercer fuerza de manera rápida.

Los distintos tipos de fuerza en educación física son: estática, dinámica, máxima, explosiva, resistencia, relativa y absoluta. Esta clasificación se centra en 4 aspectos principales: su manifestación, la clase de contracción muscular, la aceleración generada y la resistencia a vencer con una velocidad específica. De igual forma, estas categorías suelen estar simplificadas para incluir conceptos que tienen presencia transversal en cada una de las definiciones.

Taller

1. Indique cual es la importancia del acondicionamiento físico.
2. Cuáles son los beneficios de trabajar la resistencia
3. Defina el concepto de resistencia con sus propias palabras.
4. Que le produce al cuerpo la fatiga?
5. Mencione los 6 tipos de fuerza en Educación Física

Bibliografía:

PEDRAZ, Miguel Vicente (1988). Teoría pedagógica de la actividad física. Madrid: Editorial Gymnos. 178 p.

DELGADO NOGUERA, Miguel Ángel (1997). Formación y actualización del profesorado de educación física y del entrenador deportivo: experiencias en formación inicial y permanente. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva. 282 p.

Profesor: Wilfredo Cadena

