

Guía de Educación Física N°1.

Segundos Medios.

Introducción.-

Las cualidades físicas, también denominadas capacidades condicionales, constituyen la expresión de numerosas funciones corporales que permiten la realización de las diferentes actividades físicas. A la hora de estudiarlas, pueden dividirse en los siguientes grupos:

Cualidades básicas: son las que participan de manera indispensable en la mayoría de las actividades físicas. Dentro de estas se encuentran: la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad (aunque algunos autores consideran esta última como cualidad complementaria).

Las cualidades físicas básicas determinan en su conjunto la capacidad o aptitud física general de un individuo, y al ser susceptibles de entrenamiento, permiten la posibilidad de mejorarlas.

Cualidades complementarias: son las que deben estar presentes en cualquier actividad física para un óptimo desempeño pero no son indispensables. En este grupo se hallan: la coordinación, el equilibrio, la ubicación espacial etc.

Cualidades derivadas: son las que se producen como consecuencia de la conjunción de diversas cualidades físicas básicas o complementarias; así suelen manifestarse las cualidades físicas durante el desarrollo de cualquier actividad deportiva. Es el caso de la agilidad y la potencia.

Tarea N°1

En base a la información entregada, defina los siguientes conceptos:

- a) Fuerza.
- b) Resistencia, tanto aeróbica, como anaeróbica.
- c) Velocidad.
- d) Flexibilidad.
- e) Coordinación.
- f) Equilibrio.

g) Ubicación espacial.

h) Agilidad.

i) Potencia.

Tarea N° 2.

Realizar al menos treinta minutos de actividad física diaria, tomando en consideración que NO debe salir de casa.

Para realizar esta actividad, es necesario utilizar un cronometro.

Antes del inicio del ejercicio que se describe más adelante, el/la estudiante deberá realizar una evaluación de pulso en reposo, para ello contará durante 15 segundos su frecuencia cardíaca. Contando las pulsaciones en reposo las multiplicará por 4. Enseguida ejecutará una actividad en el lugar que le acomode más, dentro de su domicilio. Esta actividad es un skipping y que consiste en elevar los talones de forma alternativa durante un minuto, hasta los glúteos a un ritmo de dos pasos por segundo. Terminado el ejercicio, realizará nuevamente evaluación de pulso, hasta que el ritmo cardíaco vuelva a la normalidad, de la misma forma realizada en la evaluación inicial. La valoración de la actividad se realizará en base a los siguientes parámetros:

- Excelente : retorno al pulso inicial a los dos minutos de realizado el ejercicio.
- Mediano: disminuyen las pulsaciones entre el tercer y cuarto minuto.
- Bajo : su recuperación no llega hasta el cuarto minuto.
- Malo : tarde más de cinco minutos en recuperarse.

Esta actividad puede ser utilizada como evaluación diagnóstica.

Ejercicios de fuerza.

Ubicado/a de espalda en el piso, sobre algún tipo de protección, el/la estudiante deberá ejecutar una serie de abdominales, bajo los siguientes requisitos.

planta de pies elevadas, apoyo sobre talones;

rodillas flectadas;

brazos cruzados delante del pecho;

sin apoyo.

El desarrollo de esta actividad consiste en ejecutar una serie de quince elevaciones hasta los 90 grados. Esta actividad se repetirá dos veces. Junto con la ejecución, el/la estudiante deberá responder a las siguientes consultas ;

¿Qué actividades pueden hacer fuera del horario escolar para mejorar sus abdominales? > ¿Qué otros ejercicios se pueden practicar? > ¿Pudiste realizar los quince abdominales?, ¿crees que puedas hacer aún más? > ¿Podrías hacer una rutina de ejercicios de fuerza para la semana?.

Otro ejercicio de fuerza que debe ser ejecutado, consiste en las flexo extensiones de brazos, también en una serie de tres repeticiones, bajo las siguientes instrucciones :

- Boca abajo, con apoyo de manos a la altura de los hombros, con dedos apuntando al frente.
- Punta de pies, apoyados en el suelo.
- Brazos pegados al tronco.
- Las rodillas deben estar en el aire, salvo que NO pueda ejecutar el ejercicio de la manera descrita con anterioridad. En ese caso deben ser apoyadas en el suelo, instrucción que deben ser utilizada por las estudiantes.
- Bajar hasta que la mandíbula inferior toque el piso, y subir extendiendo completamente los codos.
- Los varones repetirán la ejecución veinte veces y las damas diez veces.
- Tratar de no tener intervalos entre ejecución y ejecución.
- Después de cada ejecución, realizar circunducciones de brazos, tanto hacia adelante, como atrás.

Flexibilidad.

Ubicados y ubicadas frente a una pared, se apoyan en ella con los brazos extendidos y estiran una pierna hasta topar con el talón el suelo, de modo que quede lo más extendida posible, durante 20 segundos. Luego cambian de pierna y la posición por otros 20 segundos. Para complementar, responden preguntas como: ¿qué pasa con la flexibilidad cuando la edad aumenta?, ¿por qué es tan importante trabajar la flexibilidad?

Resistencia anaeróbica.

Test de Burpee.

El/la estudiante realizarán este ejercicio la mayor cantidad de veces posible en un minuto, contando el número de repeticiones cuando este de pie, siguiendo las siguientes instrucciones:

Posición 1 de pie.

Posición 2 en cuclillas con manos apoyadas en el suelo.

Posición 3 piernas estiradas atrás.

Posición 4 en cuclillas.

Posición 5 de pie y debe reiniciar el ejercicio de inmediato.

Para la realización de esta actividad, se necesita un cronómetro y una superficie plana.

Es válido señalar, que toda actividad física tiene tres etapas de ejecución :

- Calentamiento previo, dado el lugar donde se ejecuta (dentro de la casa), las posibilidades reales de un buen calentamiento, se ven reducidas a los siguientes movimientos :

Desplazarse dentro del domicilio con movimientos de brazos hacia adelante y atrás; trabajo de elongación de piernas, tanto parados, como sentados, en distintas posiciones desarrolladas en clases, como por ejemplo, sentados con piernas abiertas, llegando con ambas manos a la punta de los pies, el mismo ejercicio con piernas juntas; de rodillas, con talones separados, bajando al suelo, hasta apoyar los codos, eso entre otros ejercicios.

- La segunda parte, es en sí, el trabajo ya descrito.

- y la tercera parte, es la vuelta la calma, en donde pueden repetir los movimientos del calentamiento previo, con menor intensidad.

El objetivo de este plan de trabajo es aplicar un plan de entrenamiento personal , para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular y la flexibilidad., considerando que:

- El nivel de condición física al inicio de este plan de entrenamiento;

- las actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física.

La recomendación es realizar al menos 30 minutos de actividad física diaria. Evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol. Hidratarse de forma permanente.

Se recuerda que, dada la contingencia que estamos pasando, el trabajo descrito es para ser desarrollado dentro de su domicilio.

BIBLIOGRAFIA.

Comes, M. (2001). El ser humano y el esfuerzo físico. Barcelona: Inde.

Devís, J. (2007). Actividad física, deporte y salud. Barcelona: Inde.