



GUIA DE APOYO PEDAGÓGICO EDUCACIÓN FÍSICA

GUÍA DE APRENDIZAJE: No. 1 Acondicionamiento Físico y Salud

Propósito de la Guía:

- La presente guía es diseñada en calidad de apoyo didáctico para promover la activación física entre los alumnos.
- Estimados alumnos, este material corresponde a una introducción a los contenidos de I a II medio.
- Promover la activación física de los alumnos a través de la realización de acciones lúdicas que les refuercen la necesidad de asumir un estilo activo de vida.
- Generar entre la población escolar la práctica de actividades físicas que les permitan acrecentar una activación corporal de manera recreativa y placentera.
- Contribuir a mejorar la salud de los estudiantes por medio de una activación física constante.

Actividad física

Es cualquier movimiento corporal intencional producido por los músculos esqueléticos que determina un gasto energético. Incluye al deporte y al ejercicio, pero también a las actividades diarias como subir escaleras, realizar tareas en el hogar o en el trabajo, trasladarse caminando o en bicicleta y las actividades recreativas.

Definimos como condición física

Al conjunto de capacidades físicas fundamentales para un estilo de vida activo y saludable. Es decir, este estado es la respuesta que tiene nuestro cuerpo a la actividad física. Con ciertas prácticas, la persona puede acondicionarse y rendir más en varios componentes importantes para la vida y la salud. Los principales componentes de la condición física orientada a la salud son: la resistencia, especialmente la resistencia aeróbica, la fuerza muscular, la flexibilidad y la coordinación. La condición física orientada al deporte de competencia requiere otras capacidades (por ejemplo, la velocidad) y niveles que se relacionan con el rendimiento deportivo, según cada disciplina.

Actividad física moderada Requiere un esfuerzo moderado que acelera de forma perceptible el ritmo cardiaco. Aumenta la frecuencia de la respiración y el calor corporal (puede producir sudor). Por ejemplo: • caminar a paso rápido o trotar • bailar • jardinería • tareas domésticas • participación activa en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos

Actividad física intensa Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca, además, del calor corporal, por lo que se produce sudor para poder evaporar y perder el calor que se va generando con el ejercicio intenso. Por ejemplo: • correr • acelerar el paso en una subida • pedalear fuerte • hacer ejercicios aeróbicos como nadar; bailar con buen ritmo • deportes y juegos competitivos fútbol, voleibol, hockey, básquetbol

EJERCICIO FÍSICO

• Es la actividad física estructurada (tiene un orden, una técnica, a veces táctica o necesita un material específico). • Tiene una finalidad concreta (mejorar la salud, ocupar el tiempo de ocio, pasarlo bien, conseguir un resultado deportivo o un objetivo)

Su práctica es regular: se repite en el tiempo (ejemplo: 2 veces a la semana,).

Ejemplos de ejercicio físico: Juegos, deportes, gimnasia, fitness, expresión corporal, actividades físicas en la naturaleza, disciplinas orientales, ...

DEPORTES: - Poseen un reglamento establecido por las federaciones correspondientes. - Normalmente tienen una técnica y táctica específica. - Se compite, aunque también se pueden practicar para mejorar la salud, pasarlo bien, ...

FITNESS: - Sinónimo de “buena aptitud física”. Se realiza con la intención de conseguir una buena condición física y disfrutar de una buena salud. Las ofertas están sujetas a modas, para la renovación de las mismas en gimnasios y centros deportivos.

BENEFICIOS DE REALIZAR EJERCICIO FÍSICO

MEJORA DE LA SALUD A NIVEL FÍSICO A NIVEL PSICOLÓGICO A NIVEL SOCIAL

1. ADAPTACIONES A NIVEL FÍSICO CON EL TRABAJO DE RESISTENCIA

- En el aparato cardiovascular:

- Aumento del tamaño y la capacidad del corazón
- Aumento de la cantidad de capilares sanguíneos.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

- Aumento de la cantidad de glóbulos rojos y hemoglobina en la sangre.
- Aumento de la cantidad de mitocondrias en el músculo, que le permitirán obtener más energía.
- Mejora del retorno venoso de la sangre.
- En definitiva, mejora de la capacidad de transporte y llegada de oxígeno a la musculatura. De esta forma, la persona se cansa menos y además se recupera más rápido después del esfuerzo.
- Disminuye la frecuencia cardíaca.

- En el aparato respiratorio:

- Aumento de la fuerza de la musculatura encargada de la inspiración y la espiración.
- Los alveolos pulmonares se distienden más (siendo capaces de absorber más aire) y aumenta la red de capilares que hay a su alrededor.
- Aumenta la captación de oxígeno en los pulmones.

- En el metabolismo:

- Regulación del nivel de grasas en sangre (colesterol, triglicéridos, ..) que alcanzan valores idóneos. Se evita así la arteriosclerosis (acumulación de grasa en las arterias).
- Descenso de los acúmulos de grasa a nivel subcutáneo (debajo de la piel), ayudando en el control del “peso saludable” y evitando la tendencia a la obesidad.

2. ADAPTACIONES A NIVEL FÍSICO CON EL TRABAJO DE FUERZA

- Hipertrofia (aumento de volumen) muscular.
- Aumento de las reservas de energía de las fibras musculares
- Aumento de la fuerza muscular.
- Se activan y desarrollan fibras musculares que permanecían en reposo o aletargadas.
- Mayor control de la actitud postural (menos problemas de espalda).

3. ADAPTACIONES A NIVEL FÍSICO CON EL TRABAJO DE FLEXIBILIDAD

- Las articulaciones aumentan su movilidad debido a que los ligamentos, los tendones y músculos aumentan su capacidad de estiramiento.
- Se mejora la postura evitando los acortamientos y tensiones musculares.

4. ADAPTACIONES PSICOLÓGICAS CON EL EJERCICIO

• Mejora las funciones intelectuales. • Reduce estados de ansiedad y depresión. Canaliza la agresividad. • Mejora el estado de ánimo. Proporciona una sensación de bienestar. • Mejora la autoestima, mejora tu imagen y te sientes mejor contigo mismo. • Por el cansancio que produce el ejercicio físico, se regula la fase de sueño y se evita el insomnio.

5. ADAPTACIONES SOCIALES

- El ejercicio permite y facilita que las personas se relacionen y se comuniquen. Hay más contacto y más desinhibición.
- Te abre posibilidades para conocer a más gente: apuntándote a un gimnasio, club, clase.

ACTIVIDAD

Objetivo: reflexionar sobre vuestra actividad física, sobre nuevas posibilidades de realizar otros deportes o actividades, sobre ejercicios de fuerza y estiramiento que puedes incluir en vuestra vida diaria.

ACTIVIDADES.

A continuación aparecen diferentes opciones de ejercicio físico.

- a) Pon un asterisco delante de los que hayas practicado alguna vez.
- b) Subraya los que estés practicando actualmente.
- c) Rodea con un círculo los que crees que te gustaría practicar.
- d) Rodea con un cuadrado los que nunca probaste y que te gustaría probar.

Juegos tradicionales atletismo (carreras) atletismo (lanzamientos) Atletismo (Saltos)
carreras populares bici carretera bici montaña Esgrima gimnasia rítmica
halterofilia culturismo Lucha grecorromana motociclismo natación waterpolo
Patinaje páddel bádminton tenis triatlón baloncesto balonmano fútbol sala
fútbol hockey hierba hockey patines rugby volei gimnasia mantenimiento aquajim
Pilates gimnasio (máquinas cardiovasculares: bicis estáticas, remos, tapiz
rodante, elíptica,..) spinning musculación aeróbic bailes salón danza
moderna ballet baile galego bailes urbanos (breakdance, hiphop, funky..) mimo
senderismo montañismo espeleología esquí alpino equitación
submarinismo escalada skate esquí de travesía esquí de fondo carreras de
orientación vela piragüismo pista piragua de mar piragua aguas bravas rafting
hidroespeed surf kitesurf windsurf descenso de barrancos ala delta
parapente paracaidismo caída libre aikido judo kung-fu tae-kwondo
karate kendo yoga tai chi Otros:

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Enumera las actividades sedentarias que realizas durante una semana y calcula el tiempo aproximado que ocupan. Compara con el tiempo de actividad física.

- ¿Qué opinas de la actividad física que realizas? ¿Crees que eres sedentario-a o activo-a?
- ¿Cómo te sientes con tu cuerpo? (estética, ágil, pesado, fuerte, débil, dolorido, sin problemas,..)
- ¿Qué te gustaría cambiar en tu vida con respecto a tu relación con la actividad física? ¿por qué?
- Si crees que te gustaría cambiar algo. ¿Te vas a comprometer a hacer algo al respecto.