



INSTITUCIÓN EDUCATIVA REPUBLICA DE HONDURAS

Guía de Estudio

AREA: Educación Física, Recreación y Deporte grado. 9°.

Nombres: _____ **Apellidos:** _____

TEMA:

El acondicionamiento físico

¿Qué es Acondicionamiento físico?

El acondicionamiento físico es el **desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas para mejorar el rendimiento físico a través del ejercicio.**

El acondicionamiento físico es importante, ya que aumenta las capacidades físicas del individuo ayudando a mantener un cuerpo saludable y más fuerte.

El acondicionamiento físico general es necesario para cualquier tipo de actividad física, ya que mejora el rendimiento y mantiene el bienestar físico y mental.

El acondicionamiento físico se caracteriza por sus ejercicios de preparación y desarrollo de los siguientes aspectos:

- **Resistencia:** ayuda a soportar una mayor carga física por más tiempo retardando así la fatiga prematura.
- **Fuerza:** mover y soportar más masa.
- **Flexo-elasticidad:** flexibilidad y elasticidad en los músculos y una mayor movilidad en las articulaciones ayuda a protegerlos contra lesiones y ayudan a que tengan un mayor alcance de movimientos.
- **Velocidad:** recorrer una distancia en una menor cantidad de tiempo.
- **Coordinación:** necesario para moverse efectivamente.
- **Equilibrio:** ligada a la coordinación, evita que el cuerpo pierda el control.
En educación física, los ejercicios de acondicionamiento físico deben ser guiados por un profesional para evitar lesiones y ayudar al individuo a determinar su capacidad física actual en pro de una mejora continua.

El calentamiento son los ejercicios previos a cualquier acondicionamiento físico. Los ejercicios de flexibilidad son los más comunes y ayudan que los músculos se estiren evitando lesiones por falta de elasticidad.

Que es el entrenamiento.

Se conoce como entrenamiento a la adquisición de habilidades, capacidades y conocimientos como resultado de la exposición a la enseñanza de algún tipo de oficio, carrera o para el desarrollo de alguna aptitud física o mental y que está orientada a reportarle algún beneficio o utilidad al individuo que se somete a tal o cual aprendizaje.

Existen diferentes tipos de entrenamiento de acuerdo a ese fin que se tenga y que mencionamos más arriba. Entre los más populares y conocidos por todos, nos encontramos con el entrenamiento físico que es aquel que se practica recurrentemente con el objetivo de lograr una adecuada resistencia física, ya sea para lograr un buen estado físico y por consiguiente de salud, o el entrenamiento del personal que tiene lugar en algunas empresas para preparar a los futuros ocupantes de un determinado cargo dentro de la organización y que por su especificidad requiere de una aclimatación previa o bien, también es común que algunas empresas que por ejemplo se dedican a la tecnología, algo que siempre es sabido está en un constante cambio, usen el entrenamiento como un recurso para mantener siempre al tanto de las novedades y cambios a sus empleados, aún aquellos que hace tiempo se desempeñan en la misma.

Respecto del entrenamiento físico, este, normalmente, comenzará con una entrada en calor de aproximadamente 10 minutos de duración y que puede materializarse en una caminata, saltando en una soga, andando en bicicleta, entre otras actividades. Seguida a la entrada en calor, sobrevendrán una serie de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos para mejorar la calidad pulmonar.

Si bien las rutinas que los profesionales de la materia le impongan a cada uno de sus entrenados, dependerán del estado físico de la persona y de la finalidad por la cual se entrena, que puede ser por una cuestión de conservar y maximizar su estado físico y de salud o para la práctica de algún deporte, que por supuesto requerirá e implicará una frecuencia y una complejidad mayor que la anterior, lo que nunca debe faltar en un buen entrenamiento, sea de la clase que sea, son las caminatas de unos 40 minutos cuatro veces a la semana y los ejercicios abdominales y espinales que permitirán lograr una correcta postura y proteger los puntos vitales como el hígado o los riñones.

Asimismo, en un contexto militar, el tema del entrenamiento también resulta siendo algo imprescindible, ya que a través de él, los enrolados en la fuerza, conseguirán la capacidad física y las diferentes habilidades para participar y sobrevivir en un combate. Por ejemplo: cómo usar un arma y aprender a manejarse al aire libre, porque seguramente cuando esté en pleno enfrentamiento le tocará dormir a la intemperie, entre otras cuestiones.

De acuerdo con la lectura anterior responda las siguientes preguntas.

1. ¿Cuál es el concepto de acondicionamiento físico?
2. ¿Cómo de realizarse un plan de acondicionamiento físico individual?
3. ¿Cuáles son las capacidades físicas condicional y explique cada una de ellas?
4. ¿Qué es el calentamiento?
5. ¿Qué es el entrenamiento deportivo?
6. ¿Cuáles son los tipos de entrenamientos que existen, defina cada uno de ellos?
7. Elabore una sopa de letras con las siguientes.

Acondicionamiento, entrenamiento, fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, saltabilidad, coordinación, equilibrio, habilidades, aclimatación, especificidad, anaeróbicos, deportes, rutinas, calentamiento.

8. Busca en el diccionario el significado de estas palabras.

Acondicionamiento, entrenamiento, fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, saltabilidad, coordinación, equilibrio, habilidades, aclimatación, especificidad, anaeróbicos, deportes, rutinas, calentamiento.

Al finalizar las actividades teóricas y Teniendo en cuenta sus posibilidades logísticas en casa, los estudiantes realizaran las actividades prácticas que se presentan en el siguiente link https://www.youtube.com/watch?v=uQ2ba_Y2XXk