



TALLER # __11__

DIMENSION CORPORAL

GRADO: 10º Y 11º

ASIGNATURAS QUE COMPONEN LA DIMENSIÓN O NUCLEO TEMATICO:

EDUCACIÓN FISICA – ARTISTICA – EMPRENDIMIENTO

TEMA(S): ACONDICIONAMIENTO FISICO

NOMBRE	ASIGNATURA	TELEFONO	CORREO	WHATSAPP
ISABEL ROJAS	EDU. FISICA	3147812832	Isabelrojas954@gmail.com	3147812832
LUZ MARINA CORREA	ARTISTICA EMPRENDIMIENTO	3007405146	Artemisia1962@hotmail.com	3007405146

DBA A DESARROLLAR:

Comprendo instrucciones para elaborar los ejercicios.

Descubro el significado de palabras desconocidas.

Elaboro un juego con materiales reciclados y lo decoro creativamente.

1. DESARROLLO TEÓRICO DE LA TEMÁTICA CON SUS RESPECTIVOS EJEMPLOS

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.
- **Flexoelasticidad:** 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.

2. ENLACES Y/O TEXTOS PARA PROFUNDIZAR LA TEMÁTICA

3. EJERCICIOS DE REPASO

ACTIVIDAD.

1. Registrar en el cuaderno de emprendimiento la teoría.
2. ¿Qué beneficios aporta para tu salud el realizar ejercicios de acondicionamiento físico?
3. Menciona 5 ejercicios de acondicionamiento físico, que has llegado a practicar.
4. Consideras que tienes un buen estado físico. Explica tu respuesta
5. Investiga que son capacidades condicionales y coordinativas
6. Pon en práctica tus habilidades artísticas y realiza el siguiente Parques Físico.

PARQUES FISICO

En cartulina, cartón paja o el material que tengas disponible en casa, realiza el siguiente parques físico. En cada casilla dibujaras la instrucción que se muestra en la siguiente imagen. Luego de que tengas realizado el parques, consigue un par de dados y fichas e invita a alguien de tu familia a jugar. Lanza el dado y de acuerdo al número que tires encontraras una instrucción específica, la cual deberás realizar para continuar el juego.



INSTITUCION EDUCATIVA

REINO DE BELGICA

Planeación de actividades

Página 3 de 3

Envía las evidencias del taller desarrollado, tanto la parte teórica como la realización del juego, por medio de fotografías o videos cortos, donde te observes jugando y afianzando tu condición física.