



TALLER # __11__

DIMENSION CORPORAL

GRADO: 8º Y 9º

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. Investiga que son las capacidades condicionales y coordinativas.
5. 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.



SALIDA

30 saltos 4

Todxs lxs jugado-rxs se hidratan 5

Mantener 30" 6

Retrocede a la casilla 3 7

De pelota a pelota y tiras porque te toca 8

10 flexiones 9

Tabla frontal 30" 10

"Lunge" x10 11

Cuarentena: descansas dos turnos 12

De pelota a pelota y tiras porque te toca 13

De pelota a pelota y tiras porque te toca 14

Vuelve a la casilla de salida 15

10 flexiones 16

De pelota a pelota y tiras porque te toca 17

10 "squats" 18

Coge el atajo 20

Tabla lateral 30" 21

Todxs beben 22

De pelota a pelota y tiras porque te toca 23

Cuarentena: descansas dos turnos 24

24

25

Puente x15

26

"Lunge" lateral x10

27

Manda un ejercicio al resto de jugado-rxs

28

De pelota a pelota y tiras porque te toca

Retrocede a la casilla 24 29

Fondos de triceps x10 30

Tabla acercadno rodillas al pecho x15 31

Todxs beben 32

Tabla frontal x25 33

De pelota a pelota y tiras porque te toca 34

Todxs hacen los ejercicios 1, 2 4 y 9 35

Salta a la casilla 41 36

Vuelve a la casilla anterior 37

10 "burpees" 38

Vuelve a la casilla 20 39

De pelota a pelota y tiras porque te toca 40

Lávate las manos con agua y jabón 41

Baila tu canción favorita durante 30" 42

Repite los dos últimos ejercicios que has realizado 43

Todxs beben 54

Mantener 20" por pierna 53

Mantener 20" por pierna 52

20" por estiramiento y brazo 56

¿Cuántas puedes hacer? 47

Mantener 20" 48

En la siguiente tirada, cuenta hacia atrás 46

10 con cada pierna 45

Intercambia la posición con el jugador/a que te persigue 44

Mantener 20" por pierna 49

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

META

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.