



# Institución Educativa Abraham Reyes

## Guías de Trabajo

I Periodo Académico Año 2021

### Tema: acondicionamiento físico

**Competencia:** Utiliza de manera apropiada diversas fuentes de información para adquirir conocimiento referente al área de educación física.

\_Reconoce y aplica los fundamentos básicos de sus capacidades físicas, realizando actividades que mejoren estas

**Indicador:** Desarrolla habilidades del movimiento en diversas situaciones y contextos, combinando diferentes movimientos para un buen desarrollo físico.

**Objetivo general:** Proponer programas que aportan a la condición física cambios ante las necesidades de los diferentes grupos poblacionales con la finalidad de minimizar los factores de riesgos que pueden afectar el estado de salud de los individuos, teniendo en cuenta las características evidenciadas en los grupos mencionados.

#### Objetivos específicos:

- Identificar referentes legales en la práctica de la actividad física, deporte y utilización del tiempo libre
- Analizar diferentes métodos utilizados para evaluación de la condición física en individuos durante las diferentes etapas del ciclo vital Al iniciar este año lectivo y continuando con el trabajo en casa, que a raíz del confinamiento nos ha tocado adoptar y bajo las directrices de la institución educativa, a continuación, te presento un trabajo sobre educación física, y el acondicionamiento físico

**Docente:** Edwin Antonio Escobar **EMAIL:** [edwinescobar080@gmail.com](mailto:edwinescobar080@gmail.com). si no lo envías a este correo se dará por descontado que no lo enviaste **cel:** 3202694698.

**Grado:** Once **área:** educación física

Si se tiene alguna inquietud sobre el trabajo se debe reportar vía WhatsApp, desde el cual se aclararán dudas. en el horario de 7 am a 4 pm, de lunes a viernes.

Como muestra de solidaridad antes de desarrollar esta actividad no olvides, que, si puedes ayudarle a un compañero que no cuente con los recursos para enviar los trabajos, sería de gran importancia y ayuda para ambos.

**Actividades:** presenta un trabajo escrito en Word sobre las siguientes preguntas.

Resuelve las siguientes preguntas de selección múltiple basado en tus conocimientos previos.

Las cualidades motrices de un deportista son, por lo general, superiores a las de un sujeto de vida sedentaria, debido a que sus sistemas están más desarrollados y funcionan mejor a causa del ejercicio metódico. Las diferencias aumentan cuando el deportista se encuentra en óptima condición. Es así como el tipo de ejercicio que se realiza, depende de los objetivos con que se ejecuta el entrenamiento según el deporte que se practique. Es importante destacar que, para obtener un efecto máximo del mismo, el individuo se debe someter al máximo esfuerzo. Así, por ejemplo, cuando se busca incrementar la capacidad del sistema transportador de oxígeno, como en el caso del entrenamiento de resistencia se debe llevar un método que exija al máximo de sus capacidades.

1. La frase: del ejercicio metódico. Puede sustituirse por:

- A. Correcta alimentación.
- B. Entrenamiento.
- C. Condición física.
- D. Deporte específico.

2. Cuando en el texto se habla de sistema transportador de oxígeno hace referencia al:

- A. Sistema respiratorio.
- B. Sistema circulatorio.
- C. Sistema óseo.
- D. Sistema muscular.

3. En la oración: "el tipo de ejercicio que se realice está en dependencia de los objetivos con el entrenamiento y el deporte que se practique" quiere dar a entender que:

- A. Hay que fortalecer todas las capacidades físicas.
- B. Hay que dosificar el entrenamiento.
- C. Hay que fortalecer la capacidad física del deporte que se practique.
- D. Hay que aumentar el entrenamiento según el deporte que se practique.

4. Los balones de fútbol y de baloncesto de una escuela deportiva suman 40 en total. Se sabe que hay 2 balones de baloncesto por cada 3 balones de fútbol. ¿Cuántos hay de cada uno?

- A. 5 de baloncesto y 35 de fútbol.
- B. 16 de baloncesto y 24 de fútbol.
- C. 24 de baloncesto y 16 de fútbol.
- D. 80 de baloncesto y 120 de fútbol.

5. "El corredor de largas distancias requiere más capacidad para afrontar el agotamiento durante un prolongado trabajo a pesar de las emociones negativas que surgen" (KINESIS, 1999), siendo la actividad deportiva que exige más énfasis en unas cualidades volitivas (personalidad y carácter) que en otras.

Del texto anterior, identifique ¿cuáles serían esas cualidades volitivas?

- A. Obligación a acostumbrarse.
- B. Amor y gusto por el deporte.
- C. Constancia y compromiso.
- D. Voluntad y tenacidad.

6. Los jóvenes de talento y los deportistas de alto rendimiento, tratan de ganar o lograr metas a máximo nivel, entrenando mucho de modo sistémico y responsable.

Ellos requieren de mucho esfuerzo, tiempo, sacrificio y manejo de principios y valores. El factor que no pertenece al grupo de principios y valores es:

- A. Manejo del estrés.
- B. Respeto a sus oponentes.
- C. Trabajo en equipo.
- D. Apoyo al juego limpio.

7. La siguiente definición:

"ejecución de cargas físicas capaces de provocar una adaptación y transformación funcional y morfológica del organismo; permitiendo un incremento en la capacidad física de trabajo".

Hace referencia a:

- a. Deporte competitivo
- b. Trabajo físico
- c. Capacidad física
- d. Entrenamiento

8. Para obtener un efecto máximo de entrenamiento un deportista se debe someter a:

- A. Varios años de entrenamiento
- B. Máximos esfuerzos
- C. Entrenamientos
- D. Fuertes ejercicios

## RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS EN DOCUMENTO DE WORD

1. ¿Qué es la condición física?
2. ¿Qué son las cualidades físicas, enumérelas
3. ¿Qué elementos se deben tener en cuenta en la preparación física?
4. ¿Qué tiene que ver la condición física, con la hidratación, ¿Con la fatiga muscular, con el sudor, con la obesidad?
5. ¿qué es un acondicionamiento físico?
6. ¿Elabora un mapa conceptual donde marques la diferencia entre cada una de las cualidades físicas?
7. elabora un dibujo de cada cualidad física.
8. Según el ejercicio físico, ¿Qué significa “rutina, intensidad, repeticiones, series”?
9. ¿Qué significa aeróbico y anaeróbico y su importancia en el ejercicio y el deporte?
10. plantear 3 actividades donde se ejercite la condición aeróbica del organismo.
11. plantear 3 actividades donde se ejercite la condición anaeróbica del organismo.
12. ¿Qué es el ejercicio? ¿Qué se debe tener en cuenta para realizar ejercicio?
13. ¿Por qué es perjudicial para el cuerpo, el no realizar ejercicio?
14. consulta 20 términos relacionados con la educación física, defínelos y elabora una sopa de letras con estas palabras
15. ¿Desde qué edad se puede comenzar el ejercicio?
16. ¿Mediante que pruebas puedo medir la condición física?
17. ¿Por qué existen personas más fuertes físicamente que otras? Explique
18. ¿Qué beneficios trae para ti una buena condición física, y en que te favorece en un futuro?

19. Se puede decir entonces, que, si fortaleces tus capacidades físicas, ¿serás más saludable y gozaras de una mejor salud? ¿Si no por qué?

20. define y realiza un cuadro comparativo entre deporte y juego.

21. Consulta sobre rutina deportiva y crea en grupos de tres una rutina para trabajar una capacidad física determinada, mínimo de 35 minutos para realizarla en las clases virtuales, guiada por cada grupo de alumnos.

Muchos éxitos

