

TALLER DE CONOCIMIENTO TEORICO

Semana 2a. Grado 7° Educación física. Docente J.J.

Historia del acondicionamiento físico

El hombre, desde la prehistoria, siempre ha tenido la necesidad de movimiento.

La actividad física ha sido ciertamente un modo de comportamiento prehistórico del hombre (Adler). La conservación de la especie en el hombre una tendencia general de

agresividad. Es un instinto animal primitivo lo que en principio mueve al hombre hacia el

ejercicio físico.

Prehistóricamente, los motivos que movían al hombre a practicar el ejercicio físico, midiendo sus fuerzas con los demás, eran la búsqueda de la seguridad, de la subsistencia

y de la potencia. La supervivencia del grupo dependía de que sus miembros poseyeran

agilidad, fuerza, velocidad y energía. En un principio aparecen unas prácticas corporales

relacionadas con la religión y la caza; pero con la aparición de los excedentes de producción comienza el componente lúdico- recreativo- competitivo. Por último, con el

surgimiento de los primeros poblados, aparece el componente guerrero.

En Babilonia conocemos un tratado sobre doma de caballos y equitación. Y también prácticas con un claro enfoque militarista.

En Egipto, la clase militar completaba su preparación con juegos y deportes para desarrollar destrezas útiles a la guerra. En la corte del rey, se institucionaliza, dentro de la

educación de la aristocracia, el ejercicio físico; las prácticas más habituales son la carrera,

natación, remo, lucha,...

En China e India, el ideal nacional era el hombre "sabio maduro". Los exámenes especiales para ingresar en la milicia exigían: levantar grandes pesos, tensar grandes

arcos y esgrima. Hubo un primitivo fútbol ("tsuku"). Existió un sistema gimnástico, (cong-

fu), parecido al sueco de Ling.

Los aztecas medían sus fuerzas luchando y llevando pesos, practicando carreras, lanzamientos y saltos.

En Mesopotamia se ejercía la actividad física como destreza militar.

En Japón, la actividad física se fundamentaba en distintas luchas (sumo, judo, kendo) y

tiro con arco (kyudo).

En Grecia el fin supremo de la educación física era crear hombres de acción. Se perseguía el desarrollo físico integral. La educación de los niños entre los 14 y los 18 años

era principalmente deportiva, practicando la agonística, carreras de velocidad, esgrima,

lanzamientos y pentatlón.

Galeno es el primero que propone ejercicios específicos para cada parte del cuerpo: ejercicios para dar tono muscular (cavar, llevar pesos, trepar la cuerda, fuerza y resistencia), ejercicios rápidos (carrera, golpear, juego pelota, velocidad y reflejos), ejercicios violentos (repetición de los primeros de forma rápida, potencia). Galeno fue también el primero en utilizar el pulso como medio de detectar los efectos del ejercicio físico.

De la época visigoda conocemos algunos ejercicios físicos tales como saltos, esgrima,

lanzar jabalina y lucha.

Con el Renacimiento Humanístico se tiende a lo clásico y a lo natural. Se comienza a

considerar el ejercicio físico como parte de la educación. El deporte al servicio y el carácter era el lema. Aparece la figura de Rousseau, que defiende una actividad física en

el medio natural, en la que el niño se reencuentre con sus orígenes; su pensamiento físico-

educativo influirá directamente en gran parte de los profesionales de la educación física

de los siglos XIX y XX, muy especialmente en aquellos que defendían los métodos

naturales, representados fundamentalmente por la gimnasia natural austriaca, y el método natural.

Condición física y aptitudes físicas

Se llama condición física al desarrollo de las cualidades físicas básicas (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad), a través de cuyo acondicionamiento y mejora logramos

eleva nuestro estado de forma (nuestra condición física).

Otra forma de condición física fue la que hizo Clake en 1967: "La habilidad de realizar un

trabajo diario con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga, realizándolo con

el menor gasto energético y evitando lesiones".

La aptitud, en el mundo de la actividad física, es el conjunto de cualidades o condiciones

orgánicas, anatómicas - fisiológicas que debe poseer o desarrollar una persona para realizar esfuerzos musculares deportivos de forma eficiente (aparato cardiorrespiratorio:

corazón, pulmones,, aparato locomotor: músculos, huesos,..., etc.). Es como si dijéramos, la potencialidad que tiene un individuo para poder destacar en una actividad

determinada si la trabajara adecuadamente

Objetivos que tiene el desarrollo de las actividades para un acondicionamiento físico.

- mejoramiento del funcionamiento del sistema neuro-muscular,
- incrementar la tensión muscular,
- mejorar el tiempo de acción y respuesta,
- aumentar la potencia general del individuo,
- hipertrofiar las fibras musculares,
- mejorar el riego sanguíneo y nervioso,

Poner en funcionamiento capilar que estaban empequeñecidos o sin uso.

TALLER

1. Enuncie las razones por las que el hombre primitivo practica el ejercicio físico.

2. De qué elementos dependía la supervivencia del hombre primitivo?
3. Identifique los momentos en que aparece la práctica física y la actividad lúdico, recreativa-competitiva.
4. Identifique el inicio de la actividad física en Babilonia, Egipto, China e India, México, Mesopotamia, Japón y Grecia
5. Identifique la época en que se comienza a consolidar el ejercicio físico como parte de la educación.
6. Defina condición física y aptitud física.
7. Cuáles son los objetivos del acondicionamiento físico mediante el desarrollo de la actividad física.