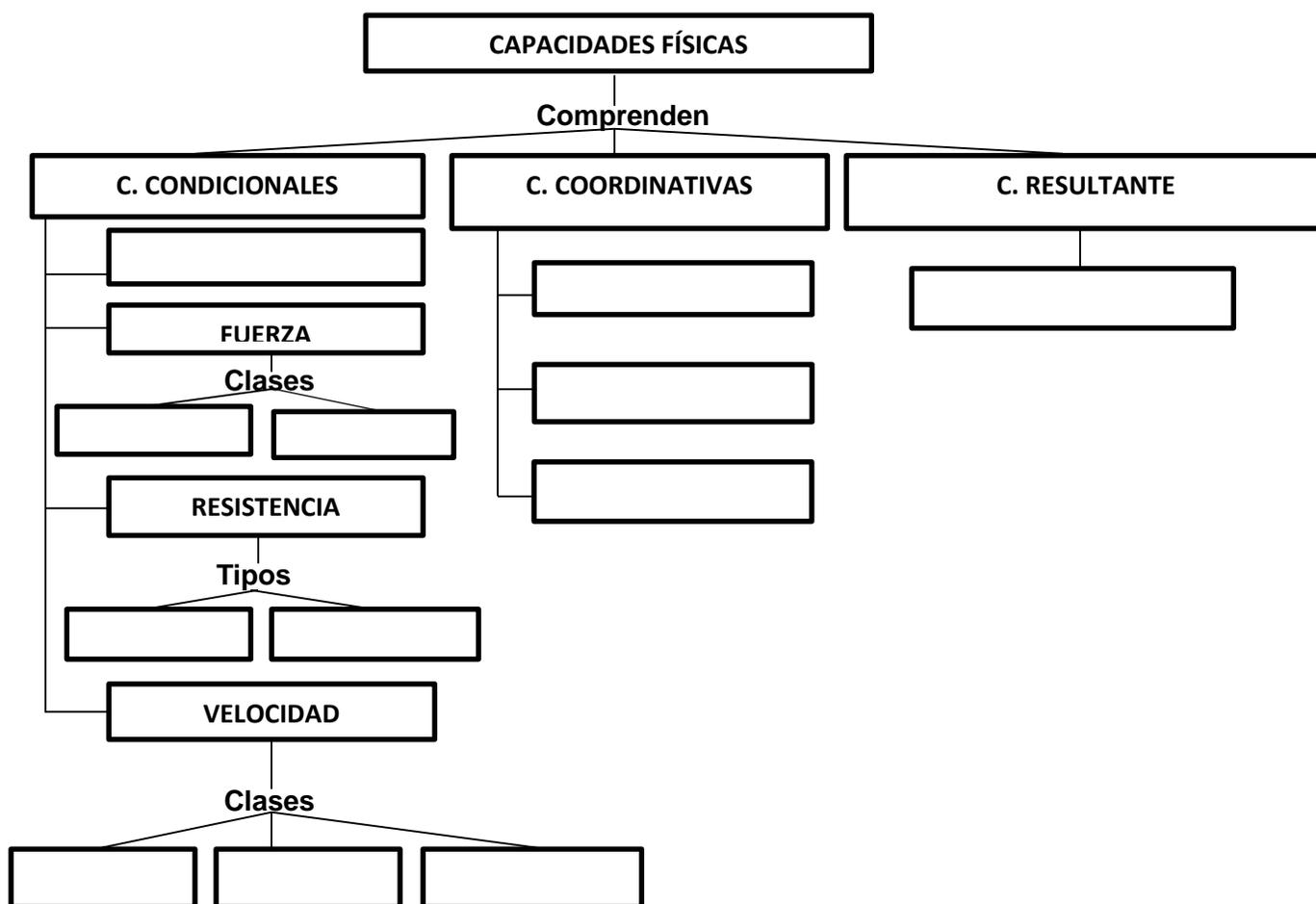


	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN			
	NOMBRE ALUMNA:			
	ÁREA :	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE		
	ASIGNATURA:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE		
	DOCENTE:	SONY NORELA GONZÁLEZ RUIZ		
	TIPO DE GUÍA:	CONCEPTUAL Y DE EJERCITACIÓN		
	PERIODO	GRADO	Nº	FECHA
1	11º	1	FEBRERO	2 UNIDADES

- INDICADORES DE DESEMPEÑO**
- Fortalece las habilidades físicas, realizando ejercicios con y sin elementos.
 - Identifica las consecuencias del sedentarismo, participando de las prácticas propuestas para la clase.

LAS CAPACIDADES FÍSICAS

Las capacidades físicas básicas son condiciones internas de cada organismo, componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, están determinadas genéticamente, se mejoran por medio del entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motoras o deportivas. Las capacidades físicas se dividen en condicionales, coordinativas y resultante:



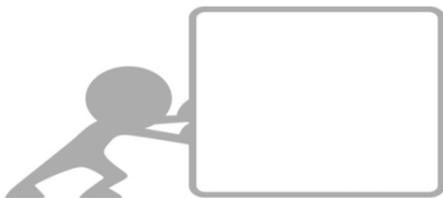
1. Capacidades físicas condicionales: están determinadas por complejos procesos bioquímicas del organismo, la composición de los aparatos y sistemas del mismo, el periodo del crecimiento y desarrollo, los factores hereditarios y la alimentación, entre muchos otros.

Las capacidades físicas condicionales son:

a. La flexibilidad: Es la capacidad que poseen las articulaciones para realizar movimientos amplios. Es una capacidad hormonal que se pierde con el crecimiento. La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella.



b. La fuerza: Es la capacidad de ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar. Hay distintas manifestaciones de la fuerza: si hacemos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, pero nuestros músculos actúan y consumen energía. A esto se le llama **fuerza isométrica**, con este tipo de trabajo nuestras masas musculares se contornean porque se contraen y la consecuencia es que aumentan lo que llamamos **“tono muscular”**, que **es la fuerza del músculo en reposo**. Si en vez de un muro empujamos a una persona, sí que la desplazaremos, y se produce una contracción de las masas musculares que se accionan para tal fin, a este trabajo se le llama **isotónico**.

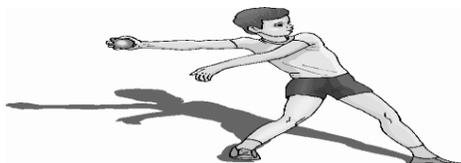


c. La resistencia: Es la capacidad de repetir y sostener durante un tiempo determinado un esfuerzo de intensidad. Existen dos tipos de resistencia:

c.1. Aeróbica: este tipo de resistencia se da cuando el organismo logra mantener un esfuerzo a partir de la obtención de energía, interviniendo el oxígeno. En esta se da un equilibrio entre el consumo y el aporte de oxígeno, sin que haya alguna deuda de este último. Este tipo de metabolismo se genera en aquellas actividades cuya prolongación es larga o media, y se da luego de los tres minutos de iniciada dicha actividad.



c.2. Anaeróbica: en esta resistencia el organismo puede mantener el esfuerzo a partir de la adquisición de energía. En esta sí se genera una deuda de oxígeno. Se caracteriza por su corta duración, la cual no supera los tres minutos y su elevada intensidad.



d. La velocidad: Es la capacidad de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo. Se han formulado e identificado muchos y variados tipos de velocidad en función de diversos factores, pero el más utilizado a nivel deportivo es el que clasifica la velocidad en tres tipos:



d.1. Velocidad de reacción: Medible por el tiempo de reacción, es la capacidad de respuesta motriz en el menor tiempo posible tras la aparición de un estímulo, como por ejemplo la salida de un nadador.

d.2. Velocidad cíclica o de desplazamiento: Es la capacidad de recorrer una distancia corta en el menor tiempo posible como una carrera de 100 metros lisos.

d.3. Velocidad gestual o acíclica: Es la capacidad de realizar un movimiento de forma rápida como por ejemplo un golpe de raqueta en tenis.

2. CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS: solo se hacen efectivas en el rendimiento deportivo, a través de la unidad con las capacidades físicas condicionales. Vienen determinadas por los procesos de dirección del sistema nervioso y dependen de él.

Las capacidades físicas coordinativas son:

a. La coordinación: Es la capacidad que tienen los músculos esqueléticos del cuerpo de sincronizarse bajo parámetros de trayectoria y movimiento. La coordinación, en su sentido más amplio, consiste en disponer un conjunto de cosas o acciones de forma ordenada, con vistas a un objetivo común, coordinar implica realizar adecuadamente una tarea motriz.



b. El ritmo: Es la capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz. Esta no es más que la capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia, el hombre puede percibir de forma más o menos clara los ritmos de los movimientos que debe realizar en la ejecución de un ejercicio y tiene la posibilidad de influir en ellos, de variarlos, diferenciarlos, acentuarlos y crear nuevos ritmos.



c. El equilibrio: Es la capacidad para mantener el cuerpo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura. Es la capacidad de asumir y sostener cualquier posición del cuerpo contra la fuerza de la gravedad.



3. CAPACIDAD FÍSICA RESULTANTE: surge por la combinación de las anteriores. Se manifiesta en los gestos deportivos. Hablamos de un tiro potente (por ejemplo a portería) y también de un jugador ágil, cuando ejecuta una acción (por ejemplo un despeje) y tras otra acción (una caída), rápidamente se gira y realiza una aceleración hasta otra posición en el campo, para hacer un apoyo, por ejemplo. Para mejorarla, debemos pensar en las capacidades físicas condicionales y coordinativas, pues son la base.

La capacidad física resultante es:

a. La agilidad: Es la capacidad que se tiene para mover el cuerpo en el espacio. Es una cualidad que requiere una magnífica combinación de fuerza y coordinación para que el cuerpo pueda moverse de una posición a otra.



EL SEDENTARISMO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

El sedentarismo es la carencia de actividad física fuerte como el deporte, lo que por lo general pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardíacas y sociales, se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos intelectuales en donde las personas se dedican más a actividades cerebrales. Asimismo, como consecuencia del sedentarismo físico aparece la obesidad que es un problema. Las consecuencias pueden ser muchas, pero las más notables pueden ser las siguientes:

Sobrepeso y obesidad: el ejercicio físico, o al menos mantenerse físicamente activo, es sumamente útil a la hora de prevenir el sobrepeso y la obesidad, dado que ayuda a que nuestro organismo quemé aquellas calorías y grasas que no necesita. Por tanto, cuando una persona no es activa lo habitual es que ingiera más calorías de las que su cuerpo en realidad termina por consumir, con el consecuente aumento de peso corporal.

Propensión a determinadas enfermedades: esa falta de actividad física también aumenta el riesgo de padecer determinadas enfermedades cardiovasculares y coronarias igualmente relacionadas con el aumento de peso. Destacan sobretodo la diabetes, hipertensión arterial y ataques cardíacos.

Dolores articulares y contracturas: debido a la pérdida de masa muscular y fuerza, el sedentarismo tiende a causar a su vez dolores articulares y contracturas en la espalda y cintura.

Estado de ánimo bajo: si bien es cierto que el ejercicio físico ayuda a aumentar nuestro estado de ánimo y nuestra autoestima, es obvio pensar que, con el sedentarismo, ocurre prácticamente lo contrario. De hecho, es común que las personas sedentarias se sientan más cansadas y desanimadas, y que incluso no se sientan a gusto con su propio cuerpo (autoestima baja).

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Por actividad física se entiende la realización de cualquier tipo de ejercicio físico, pero con un objetivo perseguido, ya sea por rendimiento, ocio, salud, recreación, etc. Debe ser una actividad metódica, es decir, regular, que implique que todos los órganos del cuerpo se pongan en movimiento. Muchas de esas actividades físicas son tan simples como caminar o usar la bicicleta.

Es muy importante tomar en cuenta la actividad física para poder mantener un cuerpo saludable y sin hipercolesterolemia (Aumento de la cantidad normal de colesterol en la sangre).



La actividad física es esencial para el mantenimiento del cuerpo, mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, aportando beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.

BENEFICIOS FISIOLÓGICOS:

- La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS:

- La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona tranquilidad.

BENEFICIOS SOCIALES:

- Fomenta y favorece las relaciones interpersonales.
- Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.

ACTIVIDAD

Completo el mapa conceptual, según el contenido de la guía.

“EL HOMBRE NUNCA SABE DE LO QUE ES CAPAZ HASTA QUE LO INTENTA”.

CHARLES DICKENS