



INSTITUCIÓN EDUCATIVA "EDUARDO FERNÁNDEZ BOTERO"
AMALFI- ANTIOQUIA
DANE: 105031001516 NIT. 811024125-8

Educación Física, Recreación y Deportes

Grados Undécimo

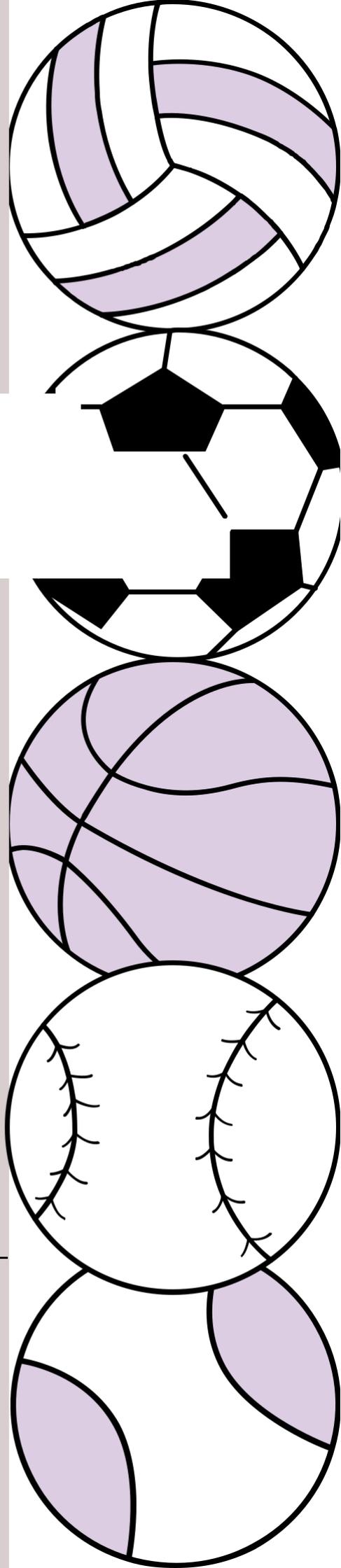
Profesora: Luz Mery Hernández Castro

Estudiante _____

Grado: _____

Fecha de asignación de actividades: _____ de 2020

Fecha de devolución de actividades: Julio 30 de 2020





¡Querido estudiante! Nuevamente nos encontramos a través de esta guía, para compartir aprendizajes.

Es mi deseo que todo en casa vaya bien, que estés deseoso de seguir aprendiendo y realizando actividad física, aportando salud a tu cuerpo, a través del movimiento; pero ante todo, espero que recuerdes que es tiempo de ser más responsable contigo, con tu familia, tus vecinos y por supuesto de ser amigables con la naturaleza. Es tiempo de cuidarnos. Por eso te invito a ser inteligente y seguir con las normas de protección.

shutterstock.com • 1342669979

Logro e indicadores

VALORA LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO MEDIO PARA LA CONSERVACIÓN DE LA SALUD Y EL CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE.

Identifica y fortalece

sus capacidades físicas mediante la práctica habitual de actividad física.

Se esfuerza y participa activamente en las actividades prácticas propuestas.

Presenta oportunamente talleres, consultas y demás trabajos teóricos.

Elabora su plan de condición física, teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.

Tiene conciencia del cuidado de su entorno durante las prácticas físico - deportivas

Estrategias - criterios de evaluación

Consultas, análisis, talleres y prácticas relacionadas con la actividad física, el deporte y la salud, autonomía en sus prácticas.

Saberes previos



Al observar estas imágenes:

¿Te sientes identificado?

¿Cómo imaginas sus estilos de vida?

¿Crees que es posible que esos estilos de vida determinen su salud?

¿Cuál de esas imágenes, crees es más común?

¿Tienes incorporado algún hábito que influya negativamente sobre tu salud? ¿Cuál?

Hablemos un poco de
condición física y causas de su
deterioro

Recordemos

Capacidad física: los atributos o cualidades que contribuyen a la eficacia de las tareas motrices (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad).

Condición física: el grado de desarrollo que tiene la persona de las capacidades físicas básicas y cualidades motrices (coordinación y equilibrio).

Forma física: indica el nivel de potencialidad de las capacidades físicas o condicionales.

Preparación física: nos referimos a las acciones que se realizan para alcanzar el nivel físico o condicional que permita realizar movimientos o tareas con una finalidad determinada

El desarrollo de la condición física ha evolucionado a lo largo del tiempo. Empleando procedimientos diferentes como resultado de la aplicación de investigaciones científicas y conocimientos empíricos al campo del entrenamiento y no tanto al de la Educación Física. La razón que motivó estos movimientos van desde la mejora de la preparación para la guerra, el auge de los gimnasios e instalaciones deportivas como una ocupación del tiempo o por razones estéticas, el consejo médico de incluir actividad física diaria para la mejora de la salud o por fines de rendimiento deportivo.



¿Sabías que el sedentarismo es igual de peligroso que la hipertensión o el tabaquismo?

PRESTA
ATENCIÓN



La salud es la posesión de un buen estado físico general que proporcione bienestar personal o “calidad de vida”. La salud también es un bien preciado que hemos de defender frente a las numerosas agresiones que soporta como:

El sedentarismo, pues nuestra forma de vida nos hace mantener una escasa movilidad física y posturas inadecuadas, lo cual favorece la aparición de enfermedades de tipo postural y degenerativo.

Los hábitos alimentarios inadecuados, responsables de gran parte de las enfermedades relacionadas con el aparato circulatorio

Las modas estéticas que inducen a seguir una alimentación inadecuada. La obsesión por la imagen puede provocar graves enfermedades físicas y mentales, como la anorexia.

Los hábitos sociales, que generan pautas de conducta que atentan contra la salud: descanso semanal insuficiente, ingesta desmedida de alcohol, consumo de otras sustancias, etc.

Cuando hablamos de condición física general, pensamos en seguida en una expresión más coloquial que entendemos mejor: "estar en forma". Si estamos en forma podemos afrontar un trabajo físico en muy buenas condiciones y con muchas posibilidades de éxito. Esto significa que nuestra condición física es óptima. Una buena condición física, te ayudará a.



Enfrentar las tareas diarias sin cansarte demasiado, te sentirás más seguro de ti mismo, mejorará tu parte cognitiva



¿Qué puede ocasionar el deterioro de la condición física?

Existen determinadas causas que limitan nuestra condición física o contribuyen a que se deteriore, estas son principalmente:

La falta de ejercicio, el exceso de comida, la nutrición deficiente, el estrés y el consumo de tabaco y alcohol.

Todas ellas pueden tener como consecuencia el empobrecimiento de la capacidad cardiaca, la lesiones, obesidad y otras muchas que perjudican la salud y que se van manifestando poco a poco: ligera pérdida de fuerza y de flexibilidad, aumento de las pulsaciones por minuto, respiración acelerada al mínimo esfuerzo, dolores de espalda, etcétera

Pero todo esto se puede contrarrestar, realizando actividad física al menos 3 veces a la semana, de manera moderada a vigorosa según tu rango de edad

Actividad 1:

- Consulta la pirámide de la actividad física, vas a dibujarla modificándola según tu estilo de vida.
- 2- Consulta la gráfica del plato saludable colombiano. Dibújalo, según tu consumo normal de alimentos.
- 3- Teniendo en cuenta los puntos anteriores. ¿Cómo consideras que está tu condición física? ¿Qué puedes hacer para mejorarla? Elabora un plan de mejora de su condición física.

¿Ya te lavaste las manos? Te propongo, si tienes celular, que crees una alarma que te ayuden recordar lavarte cada dos horas. Y si no tienes, haz una señal visual, ponla en un sitio donde te moviles frecuentemente



©DESIGNA.WE



Todo esto que acabamos de estudiar, es un repaso, para que recuerdes aspectos básicos y podamos adentrarnos a la mejora de nuestra condición física, a través de los diferentes sistemas de entrenamiento que socializamos en el telecampamento, para ello, es muy importante tener en cuenta los principios del entrenamiento.

Observa estas imágenes



¿Crees que una rutina de ejercicios tiene la misma aplicabilidad para ti que para tu papá de 40 años o para tu hermano menor?
¿Dando aplicabilidad al derecho a la igualdad, podemos exigir igual rendimiento a un grupo de individuos que vamos a entrenar? ¿Qué crees que debemos tener en cuenta para programar una sesión de entrenamiento?

Los criterios básicos que rigen el funcionamiento del organismo y que permiten adaptarlo continuamente a situaciones de esfuerzo son los mismos para el deportista profesional como para alguien que quiere mejorar su salud o mantenerse en forma para conseguir una calidad de vida más elevada. De estos criterios que llamamos principios básicos del entrenamiento es de lo que hablaremos a continuación.

¿Qué son esos principios?

Podríamos decir que los **principios del entrenamiento deportivo** son como los mandamientos del deporte. Da igual el deporte o la habilidad que quieras mejorar, son unas reglas básicas que se tienen que aplicar para mejorar cualquier capacidad física o técnica. Es decir, la forma de entrenar va a variar dependiendo de la persona y del objetivo, pero los principios del entrenamiento son las pautas básicas que habrá que seguir en cualquier caso.



Para que entiendas de qué va esto:

Dos personas que hagan lo mismo en su día a día, misma dieta, mismo entrenamiento, mismo descanso, y que además sean iguales, misma altura, peso, porcentaje de grasa, etc. Podrían tener mejoras diferentes en su rendimiento a pesar de entrenar igual. Esto significa que para mejorar lo máximo posible lo más probable es que haya que adaptar el entrenamiento a cada uno. Es decir, rara vez vamos a encontrar dos entrenamientos iguales, y si los encuentras quizás el entrenador se esté saltando algo básico.

Para poner en práctica los principios del entrenamiento, debes tener claros los conceptos de volumen, intensidad, carga, serie, frecuencia.

Te invito a repasarlos. (Si no tienes acceso a páginas de internet, busca en libros o consulta con entrenadores de tu comunidad)

PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO

Principio de la unidad funcional

- El organismo funciona como un todo.

Principio de individualidad

- Debemos adaptar el entrenamiento a las características de cada uno

Principio de continuidad

- Es necesario ser constante (Ejercicio: 3 veces en semana)

Principio de calentamiento y vuelta a la calma

- Es necesario preparar al organismo previamente y realizar una recuperación tras el esfuerzo

Principio de variedad

- Debemos variar el entrenamiento para no caer en la monotonía y que el cuerpo se habitúe

Principio de progresión

- Para mejorar es necesario aumentando progresivamente las exigencias del entrenamiento.

Principio de recuperación

- Se debe alternar el entrenamiento con tiempos de recuperación. Si no, sobreentrenamiento

Principio de acción inversa

- Los efectos del entrenamiento se pierden después de un tiempo.



Actividad 2

1. Elabora un mapa conceptual sobre los principios del entrenamiento
2. Haz una planeación de un entrenamiento para ti, utilizando un sistema de intervalos. Explica en qué forma pones en práctica los principios de entrenamiento.
3. Elabora mapa mental sobre los sistemas de entrenamiento

Te dejo el link, a páginas donde podrás ampliar este tema

<https://www.fitmanpower.com/entrenamiento/principios-del-entrenamiento-deportivo/>

<https://www.deportesdecuidad.com/entrenamiento/principios-del-entrenamiento/>

<https://www.entrenadorwellness.com/podcast/34-tipos-entrenamientos-por-intervalos/>

Hemos llegado al final de esta guía sobre actividad física, principios y sistemas de entrenamiento, espero que hayas ampliado tus aprendizajes y si tienes dudas, compártelas y conversemos en el grupo de whatsapp

¡Hasta pronto!, cuídate mucho y se responsable contigo y con los demás. Mantén las normas de protección.

