**Liceo Bicentenario Luis Alberto Barrera**

**Unidad Técnica Pedagógica**

**ASIGNATURA: Educación Física y Salud**

**CURSO: 2° Medios**

**PRIMERA UINIDAD: Conceptos de Educación Física, Condición Física y Salud.**

**Educación Física**

La educación física escolar se caracteriza por su [dinámica](https://www.monografias.com/trabajos34/cinematica-dinamica/cinematica-dinamica.shtml), donde a las situaciones de aprendizajes se obtienen respuesta a través del [movimiento](https://www.monografias.com/trabajos15/kinesiologia-biomecanica/kinesiologia-biomecanica.shtml), una forma interactiva donde se aprende con el uso del cuerpo y la mente. Ruiz (1995), considera que uno de los objetivos principales de la educación física es el [desarrollo](https://www.monografias.com/trabajos12/desorgan/desorgan.shtml) de las [competencias](https://www.monografias.com/trabajos14/mocom/mocom.shtml) motriz. Sin embargo Keogh (1981), define la EF como la capacidad del organismo para interactuar con su medio de manera eficaz, pero como dice el mismo autor su desarrollo es un [proceso](https://www.monografias.com/trabajos14/administ-procesos/administ-procesos.shtml#PROCE) dinámico y complejo caracterizado por una progresión de [cambio](https://www.monografias.com/trabajos2/mercambiario/mercambiario.shtml) en su [control](https://www.monografias.com/trabajos14/control/control.shtml) y en sus [acciones](https://www.monografias.com/trabajos4/acciones/acciones.shtml) con los demás y los objetos que lo rodean.

Podríamos definir la EF, es un conjunto de actividades físico deportivas, elegidas con criterios pedagógicos, desde un punto de vista global, la EF abarca todo, pero solo cuando combinamos aspectos del [deporte](https://www.monografias.com/Salud/Deportes/), la actividad física y la [recreación](https://www.monografias.com/trabajos11/usal/usal.shtml) podemos elaborar los contenidos la materia educativa, y de esta forma considerarla como una verdadera [pedagogía](https://www.monografias.com/trabajos6/tenpe/tenpe.shtml#pedagogia) de las conductas motrices de los individuos.

Arnold (1991) interpreta la educación física como campo de estudio o área de [conocimiento](https://www.monografias.com/trabajos/epistemologia2/epistemologia2.shtml), que implica a otras disciplinas para lograr su desarrollo por lo que tiene [carácter](https://www.monografias.com/trabajos34/el-caracter/el-caracter.shtml) interdisciplinar o multidisciplinar. Sin embargo podemos trabajar la Educación Física escolar centrándonos en dos Perspectivas o enfoques: Actividad física y preparación física deportiva.

Ambas perspectivas favorecen el desarrollo físico del [individuo](https://www.monografias.com/trabajos28/aceptacion-individuo/aceptacion-individuo.shtml) pero, al Trabajar desde la perspectiva de la actividad física, es cuando podemos trabajar en la práctica de actividades físico recreativas que puedan fomentar hábitos de salud o de bienestar físico. Y Trabajar desde la perspectiva de la preparación física, es centrarse en la preparación física para mejorar el [desempeño](https://www.monografias.com/trabajos15/indicad-evaluacion/indicad-evaluacion.shtml) en las prácticas deportivas. Es posible desarrollar las clases de EF desde estas dos perspectivas tanto por separadas como integrando una con la otra, pero cuando nos centramos en una sola de estas perspectivas se nos hace imposible alcanzar los objetivos curriculares adecuados que procura la Educación Física escolar.

En estos tiempos es necesario crear hábitos de práctica de actividad física para la salud, y educar todo lo que está relacionado con la misma. Según Molinero (2012), la Educación Física escolar es la principal responsable de fomentar hábitos saludables y activos; y además, esta asignatura escolar es la única capaz de conseguir objetivos inaccesibles para otras áreas, no solo a nivel físico, sino también a nivel mental y social.

La educación física escolar nos da la oportunidad de desarrollar hábitos en nuestros alumnos que les permitan mantener el triángulo equilátero de la salud en contante [equilibrio](https://www.monografias.com/trabajos/tomadecisiones/tomadecisiones.shtml)

**Liceo Bicentenario Luis Alberto Barrera**

**Unidad Técnica Pedagógica**

**CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD**

**Fundamentos del acondicionamiento físico**

**Salud:**

Escribir sobre acondicionamiento físico y estilos de vida saludable implica definir actividad física, ejercicio físico, inactividad, [estilo de vida](http://www.monografias.com/trabajos27/estilo-vida/estilo-vida.shtml) y más aún si se le califica como saludable.

Se define actividad física a la serie de movimientos corporales producidos por los músculos esqueléticos que requieren [consumo](http://www.monografias.com/trabajos35/consumo-inversion/consumo-inversion.shtml) energético y que progresivamente producen efectos benéficos en la [salud](http://www.monografias.com/Salud/index.shtml); ejercicio es un tipo de actividad física en el que hay movimientos corporales repetidos, planeados y estructurados, y que se hacen para mejorar o mantener uno o más componentes de la condición o capacidad física. La inactividad física denota un nivel de actividad menor que el necesario para mantener una buena salud1. Se denomina estilo de vida a la forma en que usualmente vivimos de manera cotidiana en diversas esferas del campo vital; para otros es el conjunto de pautas y hábitos cotidianos de [comportamiento](http://www.monografias.com/trabajos16/comportamiento-humano/comportamiento-humano.shtml) de una [persona](http://www.monografias.com/trabajos7/perde/perde.shtml), es una forma de diferenciación social; agregado a esto, lo saludable implica una serie de conductas que no influyen negativamente en la salud, acorde con cada [cultura](http://www.monografias.com/trabajos13/quentend/quentend.shtml) y su entorno. Existe un consenso universal que implica lo relacionado con [nutrición](http://www.monografias.com/Salud/Nutricion/) adecuada, prácticas de ejercicio físico traducido en acondicionamiento físico, liberación de [estrés](http://www.monografias.com/trabajos14/estres/estres.shtml), eliminación de hábitos nocivos ([tabaquismo](http://www.monografias.com/trabajos11/tabac/tabac.shtml), sedentarismo, malnutrición, agresividad, ingesta excesiva de [alcohol](http://www.monografias.com/trabajos/alcoholismo/alcoholismo.shtml) y/o de sustancias psicoactivas), una buena [higiene](http://www.monografias.com/trabajos12/higie/higie.shtml) [personal](http://www.monografias.com/trabajos11/fuper/fuper.shtml), salud sexual, las horas de sueño, todo esto encaminado a adoptar un estilo de vida acorde con la [modernidad](http://www.monografias.com/trabajos6/pefi/pefi2.shtml) que le permita a la persona vivir con calidad.

La actividad física a través del acondicionamiento es parte integral de cualquier [plan](http://www.monografias.com/trabajos7/plane/plane.shtml) para asegurar a las personas una vida saludable. La gente debe integrar en su vida unos hábitos saludables que le permitan facilitar la pérdida de peso, disminuir la [presión](http://www.monografias.com/trabajos11/presi/presi.shtml) arterial, combatir las dislipidemias y en términos generales reducir el [riesgo](http://www.monografias.com/trabajos13/ripa/ripa.shtml) cardiovascular y de todas las causas de mortalidad5. El acondicionamiento físico traducido como actividad física regular, se considera entonces un componente importante de los denominados estilos de vida saludable.

Puestos a tono sobre el tema en mención, se debe revisar la evidencia científica que asocia el acondicionamiento físico con beneficios físicos y mentales.

El acondicionamiento físico debe hacer parte de los hábitos saludables y que cada persona debe adoptar un programa de ejercicio de acuerdo con sus necesidades y al tiempo libre, teniendo en cuenta que por lo menos 30 minutos del día se reservan para hacer ejercicio, tal como caminar, nadar, ciclismo, bicicleta estática, trotar, entre otros. Se debe tener en cuenta que la práctica de ejercicio podría ser intermitente durante el día, pero acumular un total mínimo de 30 minutos diarios (7 días por semana) y que las actividades que promuevan el sedentarismo se deben evitar, como ascensores, conducir vehículos, Internet por largo tiempo, etc.

**El Rendimiento:**

El rendimiento físico estaría en relación con la capacidad de producción de energía por parte de los músculos involucrados en la actividad, producción de energía que en función del deporte tendría unas características diferenciadas de potencia o de resistencia. Estas diferentes características en la [producción de energía](http://www.biolaster.com/rendimiento_deportivo/metabolismo_energetico) vienen determinadas en gran parte genéticamente, pero su mejora y máximo nivel vienen dados por el entrenamiento físico.

**Liceo Bicentenario Luis Alberto Barrera**

**Unidad Técnica Pedagógica**

**Aptitud física:**

El termino aptitud física lo entendemos como los componentes físicos básicos de una persona. Es el punto de partida de cualquier trabajo físico y nos marca el nivel de las cargas y actividades a realizar.

El cuerpo humano, al igual que el motor de una máquina, trabaja bajo principios funcionales parecidos. Ninguno de ellos rinde en condiciones favorables sin antes ser sometidos a procesos que permitan los ajustes indispensables para la realización de las actividades que se proponen. Cuando tenemos necesidad de usar el automóvil, y ha estado estacionado por un lapso de tiempo relativamente largo, su motor necesita calentarse y lubricarse para que pueda alcanzar un funcionamiento eficaz; igualmente el cuerpo humano necesita acondicionarse psíquica y fisiológicamente de manera que pueda adaptarse en forma general, suave y progresiva para la realización de actividades posteriores.

**ALTERACIONES ORGANICAS MOMENTANEAS EN EL INDIVIDUO COMO CONSECUENCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA.**

El cuerpo humano para la realización de toda actividad física requiere de un potencial energético: En la medida en que la actividad es mayor, la necesidad de consumo de energía aumenta, por esto es que cuando un individuo altera su estado de reposo a través de la actividad física:

• aumenta la frecuencia respiratoria

• aumenta la frecuencia cardiaca

• aumenta la temperatura corporal y la sudoración.

Aumenta la frecuencia respiratoria porque el organismo necesita abastecerse de oxígeno para la realización de la oxidación a nivel del músculo y de esta forma producir el movimiento; además, a través de la expiración debe desechar el anhídrido carbónico (producto de desecho) por resultar altamente nocivo.

Aumenta la frecuencia cardiaca porque a través del torrente sanguíneo viaja el oxígeno que requieren los músculos y en la medida en que el trabajo es mayor la circulación es mayor.

En la realización de todo trabajo parte de la energía es utilizada efectivamente. Aumenta la temperatura corporal porque una cantidad inferior restante de la energía utilizada es liberada en forma de calor, es por esto que cuando corremos, saltamos, jugamos o realizamos cualquier otra actividad, nuestro cuerpo se calienta, en consecuencia, aparece la sudoración porque el organismo debe controlar ese aumento de la temperatura, actuando en este caso el sudor como un sistema de enfriamiento.

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

* mejoramiento del funcionamiento del sistema neuromuscular,
* incrementar la tensión muscular,
* mejorar el tiempo de acción y respuesta,
* aumentar la potencia general del individuo,
* hipertrofiar las fibras musculares,

**Liceo Bicentenario Luis Alberto Barrera**

**Unidad Técnica Pedagógica**

* mejorar el riego sanguíneo y nervioso,
* poner en funcionamientos capilares que estaban empequeñecidos o sin uso.

**Las Capacidades físicas Básicas**

Las cualidades o capacidades físicas básicas conforman la condición física de cada individuo, y, mediante su entrenamiento, ofrecen la posibilidad de mejorar las capacidades del cuerpo.

Las capacidades físicas básicas son: Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad.

**Fuerza**

Se denomina fuerza a la habilidad de moverse. También llamado grado de tensión que los músculos desarrollan durante el trabajo.

También es la capacidad para vencer una resistencia por medio de un esfuerzo muscular.

La fuerza que se necesita para practicar diferentes deportes no es tan sólo diferente en la cantidad, también lo es en la calidad, pues hay diferentes tipos de fuerza. No es lo mismo tener que vencer la máxima resistencia posible a tener que transmitir el máximo impulso a una resistencia relativamente ligera. Por eso la fuerza posee varias clasificaciones

**Clasificación de la Fuerza**

Fuerza máxima: Es la mayor cantidad de fuerza que puede generar un músculo o un grupo de músculos.

Fuerza explosiva: Pone en relación la fuerza y la velocidad. La podemos expresar como la capacidad de ejecutar. Por ejemplo el saque de un tenista.

Fuerza de resistencia: Es la capacidad muscular para realizar una cantidad moderada de fuerza durante un periodo prolongado de tiempo. Por ejemplo el deporte del remo.

**Velocidad**

La velocidad es una cualidad física determinante para el rendimiento deportivo. Estando presente de alguna forma en todas las manifestaciones del deporte, saltar, correr, levantar...

La velocidad es un factor determinante en los deportes explosivos (por ejemplo saltos y la mayoría de los deportes de campo), mientras que en las competiciones de resistencia su función como factor determinante parece reducirse.

**Resistencia**

Es la cualidad física que nos permite soportar y aguantar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

El desarrollo natural (sin entrenamiento) de la resistencia se produce de los 8 a 12 años hay un crecimiento mantenido de la capacidad de los esfuerzos moderados y continuados. Desde los 18 años a los 22 se alcanza el límite máximo de la resistencia, y a partir de los 30 va decreciendo.

**Liceo Bicentenario Luis Alberto Barrera**

**Unidad Técnica Pedagógica**

**TIPOS DE RESISTENCIA**

La resistencia se clasifica en:

Resistencia Anaeróbica: es la resistencia que se necesita para un esfuerzo que no requiere de oxígeno.

Resistencia Aeróbica: es la resistencia que se necesita para un esfuerzo que requiere oxígeno.

**Flexibilidad**

Es la capacidad de mover el cuerpo o alguna de sus partes con gran amplitud, sin producir daño, gracias a la movilidad articular y la elasticidad muscular.

A diferencia de las anteriores cualidades físicas, la flexibilidad es una capacidad que se va perdiendo desde que se nace.

En esta cualidad las mujeres poseen mayores niveles de flexibilidad que los hombres. Sus articulaciones son más laxas y permiten mayor movimiento, además poseen menos tono muscular que contribuye aún más.

La flexibilidad es necesaria en muchos deportes en los cuales se requieren amplios movimientos articulares como el taekwondo, pero también se necesita en deportes en los que se debe desarrollar fuerza explosiva, pues cuanta más flexibilidad mayor será el recorrido y por tanto mayor el impulso que se obtendrá.

**Por qué es importante el calentamiento previo en el deporte?**

Evitar lesiones, mejorar la circulación y preparar los músculos para subir la intensidad de la actividad, son algunos beneficios.

El deporte es vital para llevar una vida más sana, pero es importante realizarlo responsablemente. Es por eso que no hay que olvidarse del calentamiento previo, rutina que se realiza antes de comenzar la actividad física que requiere más esfuerzo, y que consiste en ejercicios de activación corporal y estiramiento muscular.

El Dr. Fernando Radice, traumatólogo de Clínica Universidad de los Andes y médico de la Selección Chilena de Fútbol explica que “realizar un buen calentamiento previo es fundamental, ya que prepara el cuerpo paulatinamente para hacer un ejercicio físico más demandante. En ese contexto, tiene múltiples beneficios porque aumenta progresivamente el ritmo cardiaco, favorece la activación muscular, acrecienta la temperatura del cuerpo y mejora la coordinación, lo que permite realizar movimientos con mayor fluidez”.

“No practicar calentamiento previo se asocia a un mayor riesgo de sufrir lesiones musculares. Una buena rutina puede prevenir esguinces y desgarros musculares. Además, es importante que, al realizar cualquier tipo de actividad física, usar calzado adecuado, que proteja los tobillos y otras articulaciones. Para ello, hay que asegurarse que los zapatos se ajusten al pie de buena manera y no en una mala posición, que dificulte el movimiento”, enfatiza el doctor.

**Liceo Bicentenario Luis Alberto Barrera**

**Unidad Técnica Pedagógica**

Si bien el calentamiento previo es necesario antes de realizar deporte, también es importante que, al finalizarlo, se realice un estiramiento de los músculos que están fatigados por la intensidad del esfuerzo. Estos ligeros movimientos favorecen considerablemente la desintoxicación de la musculatura y su recuperación después del esfuerzo físico.

**Fases del Calentamiento Previo (Activación Muscular)**

Calentamiento cardiovascular:

Se trata de calentar de forma que los músculos lleguen a una temperatura mínima para poder realizar el calentamiento de movilidad articular.

Movilidad articular:

Se trata de calentar más rápidamente los distintos segmentos corporales. Son movimientos de las articulaciones siguiendo un orden lógico, bien sea ascendente o descendente (tobillos, rodillas, cadera, hombros…).

Estiramientos globales:

Mantener en una posición de 6 a 12 segundos sin llegar a ningún tipo de dolor. Para evitar la lesión, no se debe hacer rebotes ni movimientos bruscos.

**PREGUNTAS Y REFLEXIONES**

1.- ¿Qué es la Educación Física y cómo Actúa en la Sociedad Moderna?

2.- ¿Cuáles son los componentes de la Condición Física para mantener una buena calidad de vida? Fundamente su respuesta.

3.- La importancia del Calentamiento previo (Activación) para una sesión de entrenamiento. Mencione sus Fases.

4.- Mencione y defina las capacidades físicas y su relación con la salud Humana.

5.- ¿Cuál es su opinión con respecto al entrenamiento físico, sus beneficios y mejoras al cuerpo humano? ¿Qué valores y actitudes producen estos aspectos?

**Liceo Bicentenario Luis Alberto Barrera**

**Unidad Técnica Pedagógica**

**PLAN DE ENTRENAMIENTO SEMANAL (3 A 5 SESIONES**)

**DÍA 1:**

Tareas: 1- Movilidad Articular y Estiramientos. 5 minutos

 2- Trabajo Muscular; Media Sentadillas; 3 series de 10 repeticiones

 Flexiones de Brazos, 3 series de 10 repeticiones

 Abdominales, 4 Series de 15 repeticiones

 Burpes: 3 series de 10 abdominales

 Tiempo; 20 minutos

 3.- Elongación Final: 5 minutos

**DÍA 2:**

Tareas: 1- Movilidad Articular y Estiramientos. 5 minutos

 2- Trabajo Muscular; Media Sentadillas; 3 series de 12 repeticiones

 Flexiones de Brazos, 3 series de 12 repeticiones

 Abdominales, 4 Series de 20 repeticiones

 Burpes: 3 series de 12 abdominales

 Tiempo; 25 minutos

 3.- Elongación Final: 5 minutos

**DÍA 3:**

Tareas: 1- Movilidad Articular y Estiramientos. 5 minutos

 2- Trabajo Muscular; Media Sentadillas; 3 series de 15 repeticiones

 Flexiones de Brazos, 4 series de 10 repeticiones

 Abdominales, 5 Series de 20 repeticiones

 Burpes: 3 series de 15 abdominales

 Tiempo; 30 minutos

 3.- Elongación Final: 5 minutos

**DÍA 4:**

Tareas: 1- Movilidad Articular y Estiramientos. 5 minutos

 2- Trabajo Muscular; Media Sentadillas; 4 series de 15 repeticiones

 Flexiones de Brazos, 4 series de 12 repeticiones

 Abdominales, 5 Series de 20 repeticiones

 Burpes: 3 series de 12 abdominales

 Tiempo; 35 minutos

 3.- Elongación Final: 5 minutos