

4TO AÑO MEDIO

Asignatura: Educación física y salud

Profesor: Christian Gálvez Arancibia

OA:

- Identifican por medio de la evaluación si el desarrollo de sus capacidades físicas son suficientes para satisfacer las demandas que plantean sus actividades individuales cotidianas.
- Diseñan un programa de entrenamiento físico y de salud y lo aplican respetando los principios básicos que lo rigen. • Realizan entrenamiento físico, aplicando métodos

Guía Unidad: Ejercicio físico y salud

La Condición Física en la construcción histórica de la Educación Física

En todas las épocas se ha realizado ejercicio físico para mejorar las capacidades corporales. Se pretendía ser más rápido, más fuerte y más resistente. Y para ello se entrenaban en las civilizaciones griega y romana, y posteriormente, en la Edad Media.

Amorós fue el primer autor que realizó una ficha fisiológica donde se reflejara el “valor físico”, pero se atribuye a su alumno Bellin de Coteau el que ideó el nombre de cualidades físicas, distinguiendo la fuerza, la velocidad, la resistencia y la destreza.

Entre los siglos XVII a XIX, aparece la Escuela Inglesa de entrenamiento, debido a los “footmen” (corredores profesionales), que entrenaban trotando y marchando.

En Estados Unidos, a partir de 1850 surge la Escuela Norteamericana de entrenamiento surgiendo el concepto de intervalo “Tempo Training”. Para entrenar utilizaban marcha, entrenamiento de duración y entrenamiento de tiempo.

En Estados Unidos de América, entre 1820 y 1900, se desarrollaba prioritariamente la fuerza como sinónimo de salud y disciplina. En 1921, Dudley Sargent desarrolló uno de los primeros aparatos para aplicar test de fuerza.

En 1911, Hébert el creador del “Método Natural de Gimnasia”, publica “Código de la fuerza” en la que incluye doce pruebas para medir la condición física del individuo.

Surge la Escuela Finlandesa de entrenamiento, entre 1912 y 1939, desarrollando el sprint para fondistas, el tempotraining corto para fondistas y el incremento de la cantidad e intensidad de trabajo. Su entrenamiento consistía en marcha, entrenamiento de duración, tempo training y sprint.

En 1916, Lían hizo las primeras pruebas fisiológicas para medir la aptitud física de los sujetos.

A partir de 1930, surge la Escuela Sueca de entrenamiento, basado en el contacto con la naturaleza, con dos aportaciones importantes, el fartlek sueco y el trabajo de Volodalen.

Los antecedentes de lo que podríamos llamar “Movimiento de la condición física (physical fitness)”, los debemos buscar en la preparación militar para las guerras mundiales. En el período de 1940-1945, surge el concepto de aptitud física como sinónimo de physical fitness. Aunque el factor decisivo fue el resultado de la prueba de aptitud física de KrausWeber realizada en 1953, que demostró que los niños americanos tenían inferior condición física que los europeos. Se realizó un plan de condición física creándose la Alianza Americana para la Salud, la Educación Física y la Recreación (AAHPER) publicando sus primeras pruebas, “Youth Fitness Test”, en 1958.

Este movimiento se extendió rápidamente creándose nuevas pruebas como el “New York State Physical Fitness Screening Test”, en 1968, o el “Basic Fitness Test”, creado por Fleishman, en 1964.

En la década de los 70, se relaciona el fitness con el estado de bienestar y salud individual, relacionado con el concepto de salud que define la Organización Mundial de la Salud, en 1968, como el grado de adaptación a su ambiente físico, mental y social.

A partir de los años 80 el concepto de fitness está directamente relacionado con la preservación de la salud (contra enfermedades cardiovasculares, endocrinas, nutricionales, tabaquismo, drogadicción, stress, etc)

En la Educación Física, el acondicionamiento físico siempre ha formado parte de los contenidos.

Conceptos de Condición Física

Se presentarán diferentes definiciones de condición física. A veces los autores, no definen la condición física, pero determinan cuales son las capacidades físicas que la forman.

La definición que nos parece más adecuada es la de Generelo y Lapetra (1993) que definen acondicionamiento físico como el desarrollo intencionado de las cualidades o capacidades físicas; el resultado obtenido será el grado de condición física.

En 1993, Porta define la condición motriz o motor fitness como el mantenimiento y mejora de las capacidades físicas básicas, para lograr un equilibrio biológico que armonice las cualidades psicosomáticas del individuo en cualquier actividad o ejercicio físico.

En 1994, Lockhart define la condición física como el estado interno de bienestar, que no requiere una demostración particular de rendimiento; es un aspecto dinámico e integral de cada vida individual, caracterizado por una energía armónicamente integrada.

En 1995, Rodríguez define la condición física como el estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo de ocio activo, afrontar las emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar las enfermedades hipocinéticas y a desarrollar el máximo de la

capacidad intelectual y a experimentar plenamente la alegría de vivir. Implica tres grandes dimensiones:

- Dimensión orgánica: ligada a las características físicas del individuo, y se refiere a los procesos de producción de energía y al rendimiento físico; es la dimensión más relacionada con la salud.
- Dimensión motriz: se refiere al desarrollo de las cualidades psicomotrices, es decir, al control del movimiento y al desarrollo de las cualidades musculares que permiten la realización de ciertas tareas generales o específicas de las actividades físicas y deportivas.
- Dimensión cultural: refleja elementos ambientales, tales como la situación de la educación física escolar o el acceso a las entidades, instalaciones o equipamientos deportivos. El sistema de valores, las actitudes y los comportamientos en un medio social, determinan en gran medida, el estilo de vida y los hábitos de actividad física del individuo.

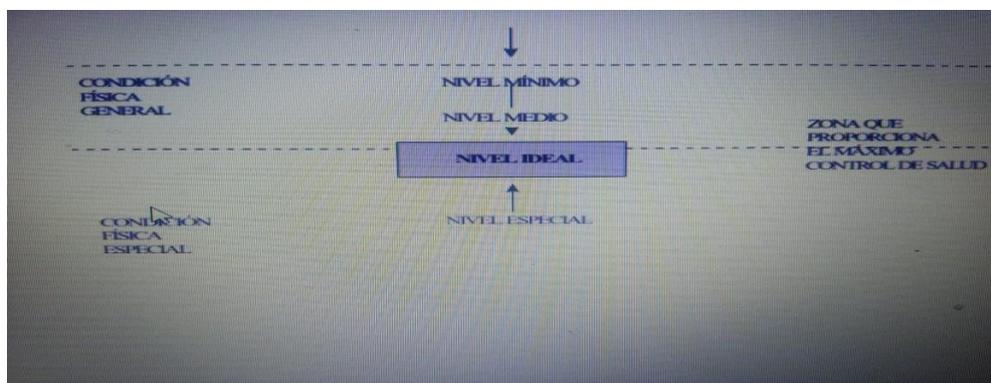
En 1996, Legido y cols. definen la condición física (o aptitud biológica) como el conjunto de cualidades o condiciones orgánicas, anatómicas y fisiológicas, que debe reunir una persona para poder realizar esfuerzos físicos tanto en el trabajo como en los ejercicios musculares y deportivos.

Las capacidades físicas básicas: concepto y clasificación

Niveles de Condición Física

Según Generelo y Lapetra (1993), basados en las ideas de Hebbelinck (1984), hay dos tipos de condición física:

- A. - General: Parte del nivel mínimo y dota al sujeto del grado de eficacia necesario para su actividad cotidiana y de ocio.
- B. - Especial: Parte del nivel general y es particular de cada deporte.



Según Hebbelinck (1984), existen los siguientes niveles de aptitud física:

- 1º. - Nivel mínimo: umbral entre los estados sano y enfermo.
- 2º. - Nivel general: es el nivel normal o medio. Valor promedio de una población sana.
- 3º. - Nivel ideal: valor óptimo base para alta capacidad y eficacia funcionales.
- 4º.- Nivel especial: Valores excepcionales y atípicos. Adaptación unilateral a una actividad

específica (deporte).

Las cualidades o capacidades físicas básicas.

Concepto y clasificación

Utilizaremos indistintamente los términos de cualidad o capacidad física para una mayor simplificación terminológica, aún sabiendo que existe un debate entre ambos términos.

Porta (1988) define los componentes de la condición física como el conjunto de factores, capacidades, condiciones o cualidades que posee el sujeto como energía potencial, de cuyo desarrollo puede obtenerse un buen nivel de aptitud física.

Según Porta (1993) las cualidades físicas básicas son las predisposiciones anatómico-fisiológicas innatas en el individuo, factibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono postural.

Nosotros plantearemos la siguiente clasificación de las cualidades físicas básicas, como capacidades cuantitativas del movimiento, complementarias a las capacidades coordinativas o cualitativas del movimiento:

Las dividimos en dos grupos, las capacidades que se ponen en juego con contracciones musculares y aquellas que se basan en el estiramiento muscular. Basadas en contracciones musculares:

- Principal: Fuerza.
- Secundarias a la fuerza:
 - Resistencia: aplicando la fuerza durante un período largo de tiempo.
 - Velocidad: aplicando la fuerza lo más rápido posible.
- Basada en estiramientos musculares: Flexibilidad.

Relación entre las cualidades físicas

La fuerza es la base de la resistencia y de la velocidad. La fuerza puede contribuir a la flexibilidad si favorece el movimiento, pero en general, un incremento de la masa muscular, tiende a un acortamiento de los músculos y una disminución de la flexibilidad. Si se trabaja la flexibilidad y la fuerza simultáneamente no tiene por qué disminuir tanto la flexibilidad.

La resistencia y la velocidad se oponen entre sí. En primer lugar, por razones fisiológicas, para desarrollar una buena resistencia las fibras musculares predominantes deben ser rojas lentas, mientras que para desarrollar una buena velocidad las fibras musculares deben ser blancas rápidas. Por lo tanto entrenar una u otra cualidad implica adaptar las fibras musculares a ese trabajo.

Concepto de Entrenamiento Deportivo

Según Harre (1987) entrenamiento significa cualquier instrucción organizada cuyo objetivo es aumentar rápidamente la capacidad de rendimiento físico, psicológico, intelectual o técnico-motor del hombre. Particularmente, el entrenamiento deportivo es la preparación física, técnica, técnico-táctica, intelectual, psicológica y moral de un deportista por medio de los ejercicios físicos, o sea, mediante la aplicación de cargas físicas.

El acondicionamiento físico forma parte del entrenamiento deportivo. Aunque en sus inicios entrenamiento deportivo en el atletismo fue sinónimo de condición física, mientras que en otros deportes consistía en realizar dichos deportes, lo que estaría más cerca de la habilidad que de la condición física.

Estructura de sesión de entrenamiento

La sesión está considerada como la estructura elemental o básica de todo proceso de entrenamiento, cada sesión es como una pequeña pieza de un puzzle, la planificación anual o incluso plurianual de un deportista se basa en la combinación adecuada de esas diferentes piezas (sesión) para llegar a completarlo.

Estas estructuras temporales ordenadas de menor a mayor son:

- **La sesión:** que es la unidad elemental
- **Microciclo:** compuestos por varias sesiones
- **Mesociclo:** compuestos por varios microciclos
- **Macrociclo:** compuestos por varios mesociclos
- **Temporada:** compuesta por uno o varios macrociclos
- **Plan plurianual:** compuestos por varias temporadas

Tipos según tarea

Las sesiones se pueden organizar en tareas de aprendizaje o perfeccionamiento, acondicionamiento y valoración:

- Entrenamiento o acondicionamiento contempla el desarrollo o la mejora de una o varias cualidades físicas.
- Tareas de aprendizaje y de perfeccionamiento técnico: son tareas específicas de trabajo técnico-táctico, bien para integrar nuevas variantes técnicas en el repertorio del jugador, bien para incrementar el rendimiento técnico de algún gesto específico.
- Sesiones de valoración: son las utilizadas para determinar el estado del deportista y poder otorgar un feedback válido para el control del entrenamiento. La sesión está dividida en 3 partes:

El calentamiento: su finalidad es aumentar la predisposición del organismo para soportar o

tolerar la carga del entrenamiento que se dará a continuación. Sus beneficios repercuten en distintos componentes: (a) uno de carácter físico/funcional donde su característica principal es el aumento de la temperatura corporal para una función neuromuscular óptima; (b) uno de carácter técnico/coordinativo preparando al deportista para los movimientos técnicos específicos de la modalidad deportiva pertinente, y (c) finalmente un componente psicológico, creando un aumento de la activación del sistema nervioso central y un estado emocional positivo (Solé, 2006).

La parte principal: es aquella destinada al abordaje de los objetivos principales planificados mediante el trabajo de uno o más contenidos ejecutando y utilizando una serie de métodos y medios para ello. Todo ello variará en función de los factores que se han detallado al inicio del término.

La vuelta a la calma: su principal finalidad es la de reponer el cuerpo a su estado basal, facilitando el descenso de la temperatura corporal, el tono muscular e iniciar y facilitar la recuperación de la carga aplicada con anterioridad.

La sesión podrá ser realizada en diferentes estructuras, por ejemplo: circuito, repeticiones por ejercicios, etc, (usar creatividad)

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

El ACONDICIONAMIENTO FÍSICO es el desarrollo intencionado de las cualidades o capacidades físicas; el resultado obtenido será el grado de condición física.

TRABAJO EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

OBJETIVO	Crear sesión de entrenamiento, trabajando las cualidades físicas de un deporte individual con oposición directa e indirecta
INSTRUCCIONES	Con ayuda de guía de estudio: A) Elegir deporte y tipo de sesión según tarea B) Definir objetivo que se quiere lograr con



	la sesión C) Especificar y describir cualidades físicas que se desarrollarán D) Describir los ejercicios que se utilizarán E) Seleccionar tiempo por cada actividad a trabajar F) Seleccionar tiempo de ejecución por partes de sesión
MODALIDAD	El trabajo es individual
MATERIALES	Uso de hojas cuadriculadas tamaño oficio, lápiz pasta
HERRAMIENTAS	No se requieren
FECHA DE ENTREGA	18 de mayo hasta las 00:00 hrs.
OBSERVACIÓN	Se adjunta material de apoyo

PAUTA DE EVALUACIÓN

ITEM	INDICADORES DE EVALUACIÓN	PUNTAJE				TOTAL
		1	2	3	4	
Objetivos Conceptuales	Reconoce deporte individual con oposición directa e indirecta y describe tipo de sesión.					
	Reconoce objetivo de la sesión, cualidades físicas a trabajar y ejercicios que utilizará.					



	Especifica los tiempos de las actividades y partes de la sesión		
Objetivos Procedimentales	Utiliza hojas cuadriculadas tamaño _____ oficio Presenta imágenes, ya sean recortes o dibujos, que ejemplifican los ejercicios y actividades		
Objetivos Actitudinales	Presenta trabajo limpio, ordenado y sin faltas de ortografías, en la fecha solicitada		
		Puntaje total	
		Puntaje Obtenido	
		Nota	

PUNTAJE	INDICADORES DE LOGRO
4	El indicador se ha cumplido en su totalidad de acuerdo a lo solicitado
3	El indicador se ha cumplido encontrando la ausencia de uno de los elementos solicitados
2	El indicador se ha cumplido observando la ausencia de dos o más elementos solicitados
1	Existe ausencia del desarrollo del indicador por parte del estudiante

CUALQUIER DUDA CONSULTAR AL CORREO
[**christiangalvezaa@gmail.com**](mailto:christiangalvezaa@gmail.com)