

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA
ALFONSO ARANGO TORO
Guía de Trabajo “APRENDIZAJE EN CASA”
2021**

**GESTIÓN
PEDAGÓGICA**

GRADO: decimo **Guía de Aprendizaje plan de mejoramiento**

AREA / ASIGNATURA: Educación física recreación y deportes.

DOCENTE:	Julián Felipe Pedraza E.	
Periodicidad:	De 1 de febrero	Al 19 de febrero 2021

Objetivo de Aprendizaje:

Interpretar y argumentar habilidades para mejorar las cualidades físicas mediante test físicos.

Instrucciones para el desarrollo de la guía:

Para cumplir con los objetivos primero creo o invento una rutina de ejercicios se puede guiar de las guías uno y dos luego ingreso los datos a la tabla anexada.

En la tercera actividad realiza una lectura en familia y realizan un análisis de mínimo una hoja sobre las cualidades físicas.

COMPONENTE DEL ÁREA / ASIGNATURA

ACTIVIDAD 1

Crear o inventar una rutina de ejercicios físicos a su preferencia ritmo donde halla trabajo de las cualidades de fuerza, y resistencia aeróbica

ACTIVIDAD 2

Van a realizar una rutina de ejercicio para fuerza y otra para resistencia aeróbica donde van a ingresar los datos en el siguiente cuadro:

ejercicio	Numero de series y repeticiones	Duración del ejercicio (tiempo)	Músculos que trabajaron	Conclusiones
Fuerza de pierna sentadilla				
Resistencia trote continuo				
Fuerza de brazo				
Fuerza de abdomen				

ACTIVIDAD 3

Realizar una lectura de las cualidades físicas. Análisis mínimo de una hoja sobre la lectura, anexo lectura.

CONCEPTO: Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y, por lo tanto, elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Las cualidades físicas básicas se pueden definir como los factores que determinan la condición física de un individuo y que lo orientan o clasifican para la realización de una determinada actividad física. Mediante el entrenamiento, posibilitan que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico. Cada vez que se realiza un movimiento o ejercicio físico, estas capacidades físicas, actúan de una forma u otra. La educación de las cualidades físicas, las cuales se manifiestan en las aptitudes motoras, indispensables en el deporte, se entiende como preparación física.

Por lo tanto, el entrenamiento de la condición física se basa en el entrenamiento de las cualidades físicas que la forman (también llamadas cualidades motrices). Estas cualidades del cuerpo humano permiten al individuo realizar movimientos con total eficiencia. El estado de desarrollo de estas cualidades es el nivel de condición física, que es diferente en cada persona y que puede mejorarse mediante el entrenamiento. Dependiendo de los autores que traten este tema, podremos encontrarnos con diferentes formas de llamarlas: cualidades o

capacidades físicas, habilidades motrices, capacidades condicionales, etc. Aunque un término muy utilizado en la actualidad es el de capacidades condicionales porque “condicionan” el rendimiento físico del individuo.

CONSIDERACIONES GENERALES: Todas las cualidades físicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento y siempre debemos tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades pero normalmente habrá alguna que predomine sobre las demás. Por ejemplo en un trabajo de carrera continua durante 30 minutos será la resistencia la capacidad física principal, mientras que cuando realizamos trabajos con grandes cargas o pesos es la fuerza la que predomina y en aquellas acciones realizadas con alta frecuencia de movimientos sería la velocidad el componente destacado. Por lo tanto la mejora de la forma física se deberá al trabajo de preparación física o acondicionamiento físico que se basará en el desarrollo de dichas capacidades o cualidades físicas y de sus diferentes subcomponentes, el éxito de dicho entrenamiento se fundamenta en una óptima combinación de los mismos en función de las características de cada individuo (edad, sexo, nivel de entrenamiento, etc.) y de los objetivos y requisitos que exija cada deporte. Las cualidades o capacidades físicas constituyen la expresión de numerosas funciones corporales que permiten la realización de las diferentes actividades físicas.

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS:

a.- La condición o características anatómicas del futbolista: - la estatura, el peso, la edad, el sexo, las proporciones corporales, la composición corporal y la valorización antropométrica.

b.- La condición fisiológica del futbolista: - la salud orgánica básica, el buen funcionamiento del aparato cardiovascular, el buen funcionamiento del aparato respiratorio, la composición biotipológica y el consumo máximo de oxígeno.

c.- La capacidad del futbolista de obtener energía: - la imposibilidad de disponer de la energía que se quiera en cualquier momento y los mecanismos de regulación de ésta energía que nos dificultan su producción ininterrumpidamente.

CLASIFICACIÓN DE LAS CUALIDADES O CAPACIDADES FÍSICAS O MOTRICES: Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas conocen e identifican multitud de denominaciones y clasificaciones de las cualidades o capacidades físicas o motrices, las más extendidas son las que dividen las capacidades físicas en: básicas o condicionales, complementarias o coordinativas y derivadas.

a.- Cualidades físicas básicas o condicionales: - Son la fuerza, la resistencia y la velocidad (muchos autores incluyen la flexibilidad).

- Son las que participan de manera indispensable en la mayoría de las actividades físicas. Se fundamentan en el potencial metabólico y mecánico de los músculos y de las estructuras anexas (huesos, tendones, ligamentos, sistema energético, etc.). De entre estas cualidades la más importante es la fuerza.

- De hecho, muchos técnicos del deporte creen que todo es fuerza, y que la velocidad no es más que una manifestación de la anterior. Tradicionalmente la fuerza se ha dividido en 3 tipos: fuerza máxima, fuerza rápida y fuerza resistencia. Pero en realidad fuerza sólo hay una, pero se manifiesta de diferentes maneras. Por eso, hablaremos de manifestaciones estáticas, activas y reactivas, más la capacidad de resistencia a cada una de ellas.

b.- Cualidades físicas complementarias o coordinativas:

- Son la amplitud de movimiento (flexibilidad, elasticidad y movilidad articular), la coordinación y el equilibrio. Algunos autores también incluyen el ritmo.

- Han de estar presentes en cualquier actividad física pero no de manera tan indispensable.

- Dependen de la capacidad de regulación y control neuromuscular y están basadas en las habilidades perceptivo motrices (percepción temporal, espacial y temporal) y el desarrollo de la coordinación. Popularmente se confunden flexibilidad y elasticidad, pero podemos encontrar deportistas elásticos y poco flexibles y viceversa.

c.- Cualidades físicas derivadas:

- Son la potencia, la agilidad, la habilidad y la destreza.

- Se producen como consecuencia de la conjunción de diversas cualidades físicas básicas o complementarias, que es como en realidad suelen manifestarse las cualidades físicas durante el desarrollo de cualquier actividad deportiva.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN EL ENTRENAMIENTO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS DEL FUTBOLISTA

El estado físico-fisiológico del futbolista pero un trabajo físico mal planificado, aplicado o ejecutado puede tener unos efectos negativos impredecibles entrenamiento físico bien planificado, aplicado y ejecutado tiene unas repercusiones positivas sobre el rendimiento

deportivo y sobre el tanto sobre el rendimiento del futbolista como sobre su desarrollo físico y fisiológico. Todo proceso de entrenamiento y sobre todo cualquier organismo (futbolista) necesitan de un proceso de adaptación ante las nuevas situaciones o cambios a los que puede ser sometido y por lo tanto todos los cambios deben ser progresivos.

Si se persigue un desarrollo físico armónico que sirva de base al deportista para aumentar en un futuro sus capacidades y con ello su rendimiento deportivo, no se puede cambiar bruscamente de un nivel de entrenamiento bajo a un nivel alto (ver en el tema “entrenamiento” de este blog, “¿Cuáles son los mandamientos o los principios que deben tener los entrenamientos?”).

En algunas disciplinas y con miras a obtener el máximo rendimiento en el mínimo tiempo posible se ha pasado a entrenar de 2 a 4 ó 5 sesiones por semana con lo que es imposible que el deportista pueda asimilar la carga de trabajo y por ello sufre procesos de sobreentrenamiento, lesiones físicas como roturas musculares o cambios fisiológicos como pérdida de peso y masa muscular, que limitarán de manera importante sus posibilidades de desarrollo. Nunca debemos dejar lugar a la improvisación y por ello, en el desarrollo físico y fisiológico de los futbolistas se debe:

a.- En el entrenamiento de la fuerza: - Hay un tipo de trabajo de fuerza indicado para cada edad y no se puede aplicar la norma de reducir los pesos o tratar de adecuar de manera aleatoria las cargas con respecto a las edades. - El trabajo de musculación (pesas), no debe comenzarse nunca antes de los 14 o 15 años y sin haber tenido una base de trabajo suficiente de autocargas, trabajos por parejas, balones medicinales, etc. - Nunca se debe iniciar un trabajo con cargas muy pesadas sin un minucioso calentamiento, en el cual preparemos los músculos, articulaciones y órganos que van a participar en dicho trabajo. - Nunca se debe permitir a futbolistas jóvenes la realización de trabajo de fuerza (con cargas medias o altas) sin la supervisión del técnico o preparador que vigile la correcta postura corporal y ejecución de los ejercicios.

b.- En el entrenamiento de la velocidad: Nunca se debe comenzar un entrenamiento o ejercicio de velocidad sin haber realizado previamente un calentamiento pormenorizado. Nunca se deben realizar trabajos para la mejora de velocidad pura, al finalizar una sesión de trabajo intenso, para conseguir una mejora en dicho aspecto será necesario trabajar al inicio de la sesión (después de un buen calentamiento) y utilizando la recuperación suficiente (total) entre serie y serie.

c.- En el entrenamiento de la flexibilidad: - No realizar la sesión de flexibilidad antes de trabajar ninguna otra capacidad motora. Mucho menos, inclusive, si esa valencia física a desarrollarse es la velocidad, la reacción o la fuerza explosiva. - No realizar tampoco la sesión especial a posteriori inmediatamente de trabajos de alto volumen e intensidad para el desarrollo de la resistencia anaeróbica, velocidad, velocidad máxima, etc., puesto que el fuerte cansancio local constituye un factor de riesgo extremo al momento de estirar máximamente la musculatura exigida anteriormente. - Tampoco ubicar la sesión especial al terminar el día completo de entrenamiento, puesto que la fatiga general impide lograr el índice mínimo de relajación necesaria para trabajar la flexibilidad en un marco de seguridad elemental.

Recursos físicos y virtuales propuestos:

Correo electrónico, wasap, celular, plataforma teams

Horario de atención a padres y estudiantes: lunes a viernes de 7:00 am a 1:00pm

Tiempos de entrega: 19 de febrero 2021

Medios de comunicación dudas y envío: correo electrónico, wasap, celular.

	DOCENTE	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO
	Julián F. Pedraza	3224597396	Julian.pedraza@sedtolima.edu.co