

	ALCALDÍA DE VILLAVICENCIO INSTITUCIÓN EDUCATIVA CENTAUROS Aprobación oficial No.0552 del 17 de septiembre del 2002 Nit. 822.002014-4 Código DANE 150001004630	FR-1540-GD01	
		Vigencia: 2021	
	APOYO A LA GESTION ACADEMICA	Documento controlado Página 1 de 7	

Docente: Carlos Fernando Roldan García Practicante: Andrés Felipe Bedoya Ramírez		Área: Educación Física y Deportes
Grado: Once	Sede: Rosita	Fecha: 05/04/2021

Estándar: Participo en juegos recreativos, lúdicos y deportivos, mientras estimo mi creatividad y mi capacidad intelectual, identificando conceptos relacionados con las capacidades físico-motrices, reconociendo la actividad física, el deporte y la recreación como aspectos fundamentales para un estilo de vida saludable, comprendiendo la importancia de la educación corporal como fundamento de la salud.

DBA:

Nombre del estudiante:

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES			
SEMANA	FECHA	ACTIVIDADES	ENTREGA
01	19 al 23 abril	Semana de contextualización, explicación de guía e inducción sobre los videos a realizar.	
02	26 al 30	Encuentro virtual (clase) NO hay actividades programadas para ser entregadas.	
03	03 al 07 mayo	PRIMERA ACTIVIDAD: ACTIVIDAD 01 y video sobre CAPACIDADES FISICAS	07 de mayo
04	10 al 14	Encuentro virtual (clase), NO hay actividades programadas para ser entregadas.	
05	17 al 21	SEGUNDA ACTIVIDAD: ACTIVIDAD 02 y video 2 realizando 4 CAPACIDADES	21 de mayo
06	24 al 28	Encuentro virtual (clase), NO hay actividades programadas para ser entregadas.	
07	31 al 04 junio	TERCERA ACTIVIDAD: ACTIVIDAD 03 y VIDEO FICHA ANTROPOMETRICA	04 de junio
08	07 al 11	Encuentro virtual (clase), NO hay actividades programadas para ser entregadas.	
	14 al 18	CUARTA ACTIVIDAD: ACTIVIDAD 04	18 de junio
09	21 al 25	Encuentro virtual (clase), NO hay actividades programadas para ser entregadas.	
10	28 al 02 julio	AUTOEVALUACION Y TRABAJO EN CLASE	

ACTIVIDAD 01. SABERES PREVIOS: Antes de iniciar la guía por favor contesta con tus conocimientos.

1. ¿Sabes qué es la condición física?

2. ¿Qué aporta el conocimiento del manejo de la condición física?

Actividad numero 1 video.

Los estudiantes deberán seleccionar una de las cuatro capacidades físicas básicas y debe exponer sobre ella realizando tips sobre la condición escogida

La Condición Física

Es el conjunto de cualidades de un sujeto para poder realizar actividad física en un momento determinado. Es la suma de las cuatro capacidades físicas básicas (Fuerza, Resistencia, Flexibilidad y Velocidad). Mientras que, la Cualidad Física es el grado de desarrollo de cada capacidad física básica de forma individual. La condición física se mejora mediante el Acondicionamiento, que puede ser multilateral (incidir de manera global en cada una de las capacidades físicas básicas) o específico, (incidir en una o varias capacidades físicas básicas en concreto).

➤ **Entrenar la resistencia**

Fundamentalmente, se reconocen dos tipos de resistencia: la orgánica (la capacidad de una persona para realizar un ejercicio durante mucho tiempo administrando correctamente el oxígeno) y la muscular (permite sostener la falta de oxígeno durante el mayor tiempo posible). Para entrenar la resistencia, se puede recurrir a dos tipos de carrera:

*con intervalos: se divide el trabajo en pequeños tramos, con pausas intercaladas para descansar. El objetivo es que mejore la resistencia muscular y que aumente el ritmo y la velocidad al correr.

* continua: se lleva a cabo sin interrupciones, por largos períodos de tiempo a través de una ruta preestablecida. Cuando la persona no puede continuar corriendo debe proceder a caminar, pero no detenerse, al menos hasta haber superado la media hora de entrenamiento.

➤ **Entrenar la velocidad**

La velocidad también se divide en dos tipos: de reacción (la rapidez con la cual un estímulo táctil, auditivo o visual a un órgano humano consigue una respuesta motora) y de desplazamiento (la capacidad de una persona para recorrer una determinada distancia en el menor tiempo posible).

Este entrenamiento se suele realizar calentando el cuerpo y corriendo por tramos de 30 metros, y luego de 60 metros, variando la intensidad de la salida y repitiendo entre 2 y 5 veces cada ejercicio, haciendo pausas que pueden llegar a los 10 minutos.

➤ **Entrenar la flexibilidad**

Existen tres pasos fundamentales para llevar a cabo este entrenamiento:

* levantar pesas, siguiendo los ejercicios adecuados, según las recomendaciones de un experto.

* realizar diversas rutinas con aparatos de gimnasia.

* hacer estiramientos de piernas y brazos, entre otros ejercicios libres, sin valerse de ningún equipo.

➤ **Entrenar la fuerza**

En primer lugar, es importante distinguir entre los siguientes tipos de fuerza: máxima (la que una masa muscular es capaz de realizar); resistente (la que necesita una masa muscular para soportar un gran número de contracciones); de velocidad (relacionada con la eficiencia); relativa (la combinación de fuerza máxima, movimiento del esqueleto y técnica para mejorar el rendimiento).

La fuerza se puede entrenar con diferentes ejercicios de levantamiento de pesas, enfocados en los brazos o en las piernas. Algunos de ellos se hacen de pie, otros recostados y también existen algunos que requieren de movimientos conjuntos de todas las extremidades.

El disponer de buena condición física también va a depender de unos factores, que pueden o no depender de nosotros mismos. Dentro del primer grupo, tenemos principalmente la genética, que al ser hereditaria no la podemos controlar. Por ejemplo, no todos disponemos de la misma resistencia cardiovascular, como algunos científicos ya están indicando su origen hereditario. Por otro lado, tenemos el estilo de vida. En este caso, es totalmente controlable por nosotros, ya que en función del estilo de vida que adoptemos a lo largo de nuestra vida, nos va a condicionar en nuestra condición física. Un estilo de vida saludable donde cuidamos nuestra alimentación, descansamos, realizamos actividades físicas, y dejamos de lado hábitos nocivos para nuestra salud como el tabaco, alcohol, drogas, etc., nos recompensará con un estado de salud general buena.

En último lugar, no hay que dejar de lado a la edad. Nuestra condición física va evolucionando a medida que nos hacemos grandes. Al principio, mientras crecemos nuestra condición física va mejorando, normalmente somos más fuertes y resistentes. Pero en un punto determinado, digamos ya con una edad avanzada, nuestra condición física habrá llegado a su límite álgido y, a partir de ahí, en función del estilo de vida que hayamos adoptado, iniciará un proceso de involución.

FICHA ANTROPOMÈTRICA

Una ficha antropométrica es la que registra las medidas y dimensiones del cuerpo humano, estatura, peso, perímetro torácico, etc. La antropometría se usa como eficaz herramienta con el propósito de comprender los cambios físicos del hombre y las diferencias entre sus razas. La antropometría cumple una función importante en campos como la alimentación, obesidad, en la industria de diseños de vestuario, en la ergonomía, la biomecánica especialmente en el campo deportivo y en otros aspectos como la arquitectura, en los que se emplean datos estadísticos sobre la distribución de medidas corporales de la población para analizarlos cambios ocurridos en los estilos de vida, en la nutrición y en la composición racial y/o étnica de las poblaciones, así como en la optimización de la producción industria.

CONDICIONES GENERALES

Para la elaboración de una ficha antropométrica es necesario tener en cuenta: La exploración se realizará en una estancia suficientemente amplia y a una temperatura confortable. Las medidas de peso corporal y estatura sufren variaciones a lo largo del día, por lo que es deseable realizarlas a primera hora de la mañana. Y si esto no es posible, conviene indicar la hora del día y las condiciones del momento, como ingesta de alimentos o entrenamiento previo. La exploración se iniciará marcando los puntos anatómicos y las referencias antropométricas necesarias para el estudio. Las medidas se tomarán siguiendo un orden práctico y cómodo para el estudiado. Una ficha antropométrica se realiza detallando los rasgos físicos de la persona que se va a medir, la antropometría es el estudio de las dimensiones y medidas humanas con el propósito de comprender los cambios físicos del hombre y las diferencias entre sus razas y sub-razas.

ACTIVIDAD 02: realizar un mapa conceptual de la condición física

ACTIVIDAD VIDEO 2

Se debera escoger 2 de las 4 capasidades fisicas basicas y se debe exponer minimo dos ejercicios para trabajar dicha capacidad escogida.

ACTIVIDAD 03: ficha antropométrica

NOMBRE ESTUDIANTE:

N°	VARIABLE	AQUÍ IMAGEN	AQUÍ EXPLICACION DE COMO TOMARLO	AQUÍ TOTAL
1	EDAD		SE DEBE COLOCAR LA EDAD DEL ESTUDIANTE	
2	PESO		SE DEBE COLOCAR EL PESO DEL ESTUDIANTE	
3	TALLA		SE DEBE COLOCAR LA TALLA DEL ESTUDIANTE	
4	FRECUENCIA CARDIACA		La frecuencia cardiaca se mide tomando el pulso en la muñeca. 1. Presiona suavemente la parte interna de la muñeca del lado del dedo pulgar. 2. Coloca los dedos índice y corazón entre 1 y 2 cm por debajo del pliegue de la muñeca, entre el hueso que se palpa hacia afuera y el tendón que aparece por el lado interno. 3. Al sentir el primer latido, calcula cuántos se producen durante 30 segundos y multiplica el resultado por 2. Esa será tu frecuencia cardiaca.	

5	PERIMETRO ABDOMINAL		Es la medición de la distancia alrededor del abdomen en un punto específico. La medición casi siempre se hace a nivel del ombligo. La circunferencia abdominal se utiliza para diagnosticar y monitorear la Obesidad Acumulación de gases intestinales, en su mayor parte causada por bloqueo u obstrucción en los intestinos	
6	PERIMETRO DE LA CADERA		El perímetro de caderas se mide inmediatamente después del perímetro de cintura. Esta medición se tendría que realizar por encima de un tejido fino, pero no de ropa gruesa o voluminosa.	
7	PERIMETRO DEL BRAZO RELAJADO		medida del brazo en ángulo recto al eje longitudinal del húmero.	
8	PERIMETRO DEL BRAZO CONTRAÍDO		máxima circunferencia del brazo elevado a una posición paralela al suelo con el antebrazo flexionado en supinación ("sacar bíceps").	

