

CONTENIDOS TEÓRICOS 1ª EVALUACIÓN. 2º E.S.O.

CONDICIÓN FÍSICA, ACTIVIDAD FÍSICA Y CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS.

Se considera condición física de una persona, el grado de competencia a la hora de realizar una actividad física, coloquialmente decimos que una persona goza de una buena condición física, utilizando el término “estar en forma”.

¿Qué se considera actividad física?

Es cualquier movimiento realizado por nuestros músculos que produce un gasto de energía adicional a nuestro organismo. Por tanto actividad física es andar, transportar un objeto, jugar al balonmano, bailar, etc.

Cuando una actividad física se planifica, se organiza y se repite con el objetivo de mantener o mejorar la condición física, y además se realiza dentro de unas reglas se llama deporte.

Beneficios que nos aporta el poseer una buena condición física.

Si tenemos una buena condición física, gracias a la realización de unas actividades físicas adecuadas, estaremos facilitando a nuestro organismo el mantenimiento de una buena salud, además de ayudándolo a prevenir posibles enfermedades. Los beneficios para nuestra salud pueden ser de tres tipos:

- 1) Beneficios fisiológicos.
- 2) Beneficios psicológicos.
- 3) Beneficios sociales.

1) Beneficios fisiológicos

- Reducción del riesgo de padecer enfermedades.
- Ayuda a controlar el sobrepeso y la obesidad.
- Fortalecimiento de los huesos.
- Fortalecimiento de los músculos.

2) Beneficios psicológicos

- Mejora del estado de ánimo y disminución del riesgo de padecer enfermedades de tipo psicológico.

3) Beneficios sociales.

- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía y la integración social.

CUALIDADES FÍSICAS

La condición física consta de una serie de componentes. Estos componentes se denominan cualidades físicas, que son las siguientes:

- Resistencia.
- Fuerza.
- Flexibilidad.
- Velocidad.
- Coordinación.
- Equilibrio.

RESISTENCIA.-

Es la capacidad de nuestro organismo para realizar tareas que necesitan el movimiento de grandes grupos musculares durante periodos de tiempo prolongados. En estas circunstancias, nuestro corazón y nuestros pulmones necesitan adaptarse para llevar la suficiente sangre oxigenada a los músculos y recuperarse del esfuerzo realizado.

Se puede desarrollar la resistencia realizando: carrera, natación, ciclismo, remo, etc.

FUERZA.-

La fuerza es la capacidad del músculo para generar tensión, y por tanto para vencer una resistencia. Las actividades de fuerza que se pueden practicar son las siguientes:

- Con el propio peso corporal (saltar, trepar, realizar abdominales etc.)
- Con peso adicional (lanzar un balón medicinal, levantamiento de pesas, etc.).

FLEXIBILIDAD.-

La flexibilidad es la capacidad que tienen las articulaciones de realizar movimientos con la mayor amplitud posible. La flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita.

Los ejercicios físicos que más ayudan a mejorar nuestra flexibilidad son los estiramientos y los ejercicios de movilidad articular.

Cuando se practique actividades encaminadas a mejorar nuestra flexibilidad, debemos tener presente las siguientes recomendaciones:

- Aumentar la amplitud de movimiento de forma progresiva. Se requiere cierto tiempo para apreciar el progreso.
- - Realizar frecuentemente estas actividades porque la flexibilidad se pierde si no se trabaja, ayuda a evitar lesiones y además disminuye con la edad.
- Aunque en la infancia se es más flexible que la edad adulta, conviene iniciar las actividades flexibilidad en edades tempranas y mantenerlas a lo largo de la vida.
- - Es importante incluirlas tanto al principio como al final de las sesiones de entrenamiento.
- - Debemos evitar las sensaciones dolorosas, realizar los estiramientos de forma lenta, sin rebotes ni sacudidas.

VELOCIDAD.

Es la capacidad de realizar movimientos en el menor tiempo posible.

Indica un ejemplo de trabajo encaminado a mejorar nuestra velocidad:

COORDINACIÓN.-

La coordinación es la capacidad para utilizar los sentidos, especialmente la visión y la audición, junto con el movimiento y las diferentes partes del cuerpo, para desarrollar movimientos con precisión y suavidad.

Indica un ejemplo de trabajo encaminado a mejorar nuestra coordinación:

EQUILIBRIO. Es una cualidad que nos permite mantener determinadas posiciones del cuerpo en contra de la gravedad. Indica un ejemplo de trabajo encaminado a mejorar nuestro equilibrio:

EL CALENTAMIENTO.

Antes de iniciar cualquier actividad físico-deportiva es necesario que se realice una preparación previa, que permita ejecutar con garantía los esfuerzos que han de seguir.

El calentamiento es la fase de nuestra actividad física que de forma suave y progresiva pondrá en movilización los órganos, músculos y articulaciones de nuestro cuerpo, y para poder realizar posteriormente esfuerzos intensos, sin riesgo de lesiones y obtener el máximo de rendimiento.

Podemos definir el calentamiento como conjunto de actividades o ejercicios que se realizan previamente a toda actividad física en que la exigencia del esfuerzo sea superior a la normal, con el fin de poner en marcha todos los órganos del cuerpo y disponerle para un mejor rendimiento.

Consta de 2 parte:

- Una general en la que se prepara globalmente a nuestro organismo.
- Otra específica en la que se realizan ejercicios concretos de la actividad deportiva a desarrollar a continuación.

El calentamiento tiene dos objetivos fundamentales:

- 1) Ayudar a la prevención de lesiones.
- 2) Preparar física, fisiológica y psicológicamente para el comienzo de una actividad distinta a la normal.

Diseña un calentamiento que tenga una duración de 20 minutos. Indica los ejercicios correspondientes, y la duración de cada uno de ellos: