

TALLER No 3

NOMBRE DEL TALLER: EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y LA CAPACIDAD FÍSICA

- **ÁREA:** Educación física
- **DOCENTE:** Carlos Andrés Echeverri Calle
- **GRUPO:** Grado 8°
- **FECHA:** 19 de febrero 2024

FASE DE PLANEACIÓN O PREPARACIÓN

Competencia

- Identifico y relaciono la generalidad del cuerpo con las posibilidades de movimiento establecidas desde la educación física
- Comprendo las capacidades físicas del cuerpo humano en la manifestación del movimiento

Evidencia de aprendizaje

identifica sus capacidades físicas a nivel general, aplicando conceptos básicos del cuerpo y el movimiento

FASE DE EJECUCIÓN O DESARROLLO

Crucigrama de deportes

The crossword puzzle includes the following visible letters and clues:

- Top row: f _ _ b _ _
- Vertical column 1: r _ _
- Vertical column 2: b _ a _
- Vertical column 3: c _ _
- Horizontal row 4: _ _ t _ _
- Vertical column 5: _ _ g _ _



Ahora lea con atención la siguiente información.

EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

El acondicionamiento físico se refiere al conjunto de actividades que realizamos para mejorar nuestra salud y capacidad física. En otras palabras, es como entrenar nuestro cuerpo para que funcione mejor y esté en buena forma. Esto implica trabajar en diferentes áreas como la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad.

Resistencia: Se refiere a la capacidad de nuestro cuerpo para mantenerse activo durante un período prolongado de tiempo. Cuando mejoramos nuestra resistencia, podemos correr más lejos o jugar durante más tiempo sin cansarnos tanto.

Fuerza: La fuerza es la capacidad de nuestros músculos para ejercer una fuerza contra una resistencia. Esto puede implicar levantar pesas, hacer flexiones, abdominales, entre otros ejercicios. Tener una buena fuerza nos ayuda a realizar actividades diarias con mayor facilidad y previene lesiones.

Flexibilidad: La flexibilidad se refiere a la capacidad de nuestros músculos y articulaciones para moverse con amplitud y sin restricciones. Mejorar la flexibilidad nos ayuda a prevenir lesiones y mejorar nuestra postura.

Velocidad: La velocidad es la capacidad de mover nuestro cuerpo rápidamente de un lugar a otro o de realizar movimientos rápidos. Mejorar la velocidad nos ayuda en actividades como correr, saltar, o jugar deportes.

El acondicionamiento físico se logra a través de una variedad de actividades que abarcan los siguientes componentes clave:

Actividades Cardiovasculares o Aeróbicas: Estas actividades aumentan la resistencia cardiovascular y respiratoria. Ejemplos de actividades incluyen correr, nadar, andar en bicicleta, hacer ejercicio aeróbico o participar en deportes como el fútbol, baloncesto o tenis. Para los jóvenes de octavo grado, actividades como juegos de carrera, relevos, o deportes de equipo son excelentes opciones.

Entrenamiento de Fuerza o Musculación: El entrenamiento de fuerza ayuda a desarrollar y fortalecer los músculos, lo que a su vez mejora la resistencia y la capacidad funcional. Ejercicios como flexiones, abdominales, sentadillas, levantamiento de pesas (si se realiza bajo supervisión adecuada y con pesos apropiados para la edad) y ejercicios de resistencia con bandas elásticas son beneficiosos.

Flexibilidad: Trabajar en la flexibilidad ayuda a mejorar la amplitud de movimiento en las articulaciones y reduce el riesgo de lesiones musculares. Actividades como el estiramiento estático y dinámico, yoga y pilates son excelentes para mejorar la flexibilidad.

Equilibrio y Coordinación: Mejorar el equilibrio y la coordinación es esencial para el rendimiento deportivo y la prevención de lesiones. Actividades como juegos de equilibrio, ejercicios de propiocepción, danza o artes marciales son útiles para desarrollar estas habilidades.

Agilidad: La agilidad es la capacidad de cambiar de dirección rápidamente con precisión y control. Ejercicios como carreras en zigzag, saltos, ejercicios de agilidad con conos, y juegos que implican cambios rápidos de dirección son útiles para mejorar la agilidad.

Descanso y Recuperación: Es importante recordar que el acondicionamiento físico también implica períodos de descanso y recuperación adecuados. El descanso adecuado permite que el cuerpo se repare y se fortalezca después del ejercicio.

Concepto de Ejercicio Físico:

El ejercicio físico se refiere a cualquier actividad física que implique movimiento corporal y que requiera esfuerzo muscular. Este tipo de actividad puede variar desde caminar, correr, nadar, practicar deportes hasta realizar ejercicios de fuerza, flexibilidad o equilibrio. El ejercicio físico es esencial para mantener la salud y el bienestar general, ya que promueve un corazón saludable, fortalece los músculos y huesos, mejora la coordinación y el equilibrio, y contribuye a mantener un peso corporal saludable.

Concepto de Educación Física:

La educación física es una disciplina académica que se centra en el desarrollo integral del individuo a través del movimiento y la actividad física. No se limita solo a la práctica deportiva, sino que abarca una amplia gama de actividades físicas diseñadas para mejorar la condición física, promover la salud, desarrollar habilidades motoras y fomentar un estilo de vida activo y saludable. La educación física no solo se centra en el aspecto físico, sino que también aborda aspectos sociales, emocionales y cognitivos del individuo. Además, promueve valores como el trabajo en equipo, el respeto, la responsabilidad y la superación personal.

FASE DE EVALUACIÓN

1. ¿El ejercicio físico es?

- a) Se refiere a cualquier actividad física que implique movimiento corporal y que requiera esfuerzo muscular.
- b) Se limita solo a la práctica deportiva
- c) Ejercicios que encontramos en la clase como sopas de letras o crucigramas
- d) todas las anteriores

2. Es la capacidad de mover nuestro cuerpo rápidamente de un lugar a otro o de realizar movimientos rápidos. Lo anterior se refiere a

- a) Resistencia
- b) Capacidad aeróbica
- c) velocidad
- d) Flexibilidad



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de mayo 02 de 2011 Jornada Diurna

Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna

NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886



3. ¿Cuál de las siguientes opciones es un beneficio del ejercicio físico regular?

- a) Reducción de la densidad ósea
- b) Aumento del riesgo de enfermedades cardíacas
- c) Mejora de la salud mental
- d) Disminución de la resistencia cardiovascular

4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones describe mejor la flexibilidad?

- a) Capacidad de realizar movimientos rápidos y explosivos
- b) Amplitud de movimiento en las articulaciones
- c) Fuerza muscular en relación con el peso corporal
- d) Capacidad de mantener una postura estática por períodos prolongados

5. ¿Cuál de las siguientes opciones NO es una de las capacidades que se trabaja en el acondicionamiento físico?

- a) Fuerza
- b) Resistencia
- c) Agilidad
- d) Conducción

SABIDURIA

CIENCIA

VIRTUD