



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



TALLER No 3

NOMBRE DEL TALLER: EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y LA CAPACIDAD FÍSICA

- **ÁREA:** Educación física
- **DOCENTE:** Carlos Andrés Echeverri Calle
- **GRUPO:** Grado 9°
- **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

INSTRUCCIÓN. Encuentre las 12 palabras que tienen que ver con capacidades físicas y escríbalas

R	V	A	D	E	P	O	R	T	E	T	Y	O	M	C
Q	E	Q	U	I	L	I	B	R	I	O	I	W	O	O
W	L	S	Q	W	E	H	A	Z	A	C	Z	A	V	O
E	O	R	I	A	S	G	S	X	I	Q	X	S	I	R
R	C	T	F	S	G	F	D	C	S	W	C	D	M	D
T	I	F	Z	X	T	D	R	C	D	E	V	F	I	I
U	D	S	C	V	B	E	F	V	F	R	B	G	E	N
A	A	Y	B	N	J	S	N	B	G	T	N	H	N	A
D	D	J	N	E	M	A	G	C	H	Y	M	J	T	C
R	E	C	U	P	E	R	A	C	I	O	N	K	O	I
T	B	E	J	G	F	U	E	R	Z	A	Q	W	E	O
D	N	M	H	S	I	O	P	D	F	G	H	R	F	N
N	O	I	C	A	L	U	C	S	U	M	Q	W	E	R
B	A	G	I	L	I	D	A	D	A	S	D	F	G	T
F	L	E	X	I	B	I	L	I	D	A	D	Z	X	Y

Ahora lea con atención la siguiente información.

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA IMPORTANCIA EN LA CONDICION FÍSICA

ACTIVIDAD FÍSICA: Por actividad física entendemos "cualquier movimiento corporal que da lugar a un gasto de energía (quemar calorías)". Realizar una actividad física significa "MOVESE".

En la sociedad actual la actividad física se realiza con diferente intensidad según el propósito que tengamos: trabajo, ocio, mejora de las capacidades físicas, desarrollo de la fuerza y el equilibrio, entre otros.

La actividad física comprende, además de actividades cotidianas, el ejercicio físico y el deporte:

Ejercicio físico: es una actividad física estructurada, repetitiva, planificada y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de la condición física.

Deporte: es una actividad física reglada y dirigida al logro de resultados en una competición en general.

Para cuidar nuestra salud además de AUMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA, es muy importante REDUCIR EL SEDENTARISMO, porque puede ocurrir que una persona activa físicamente, sea a la vez sedentaria porque pase mucho tiempo seguido sin moverse.



SEDENTARISMO

Al hablar de sedentarismo nos referimos a cualquier actividad que requiere muy poco movimiento y por lo tanto muy poco gasto de energía. Incluye actividades como permanecer sentado viendo la televisión, jugar a video juegos, utilizar el ordenador, tablet o móvil y desplazarse en automóvil, entre otras.

INACTIVIDAD FÍSICA

Por inactividad física entendemos no alcanzar las Recomendaciones sobre Actividad Física para la salud. Una persona adulta será inactiva si realiza menos de 150 minutos (2 horas y media) de actividad física moderada a la semana. En el caso de niños y adolescentes, serán inactivos si realizan menos de 60 minutos (una hora) al día de actividad física moderada o vigorosa.

La inactividad física tiene consecuencias en nuestra salud. Hoy en día se sabe que la inactividad es actualmente el 4º factor de riesgo de mortalidad más importante del mundo, sólo por detrás de la hipertensión, el consumo de tabaco y la hiperglucemia.

CONDICIÓN FÍSICA

La condición física de una persona es la capacidad que tiene para realizar esfuerzo físico o soportar una sobrecarga. Se compone de la resistencia del corazón y los pulmones, la fuerza de los músculos, la flexibilidad de las articulaciones y la composición del cuerpo.

Mantener una buena condición física es sinónimo de un buen estado de salud ya desde edades tempranas.

Además, existen otros componentes de la condición física, que se relacionan más con el rendimiento deportivo que con la salud como son la agilidad, la coordinación, la potencia y la velocidad entre otros.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO EN LA CONDICION FÍSICA

En la infancia y adolescencia

El ejercicio físico favorece en general unos **hábitos de vida saludable** y, si se adquiere la costumbre de llevar una vida activa durante la niñez, es más fácil que se mantenga toda la vida.

El ejercicio físico ayuda a los más jóvenes a:

- Desarrollar de forma sana su cuerpo.
- Aumentar la coordinación y el control de los movimientos.
- Aumentar el rendimiento escolar porque mejora la memoria, la concentración y disminuye la ansiedad.
- Mejorar la **autoconfianza**.
- Favorecer la integración en el grupo.
- Fomentar las relaciones sociales positivas.
- Prevenir el consumo de tabaco, de alcohol, de otras drogas y tóxicos.
- Educar en valores porque fomenta el esfuerzo, la amistad y el **espíritu de equipo**.

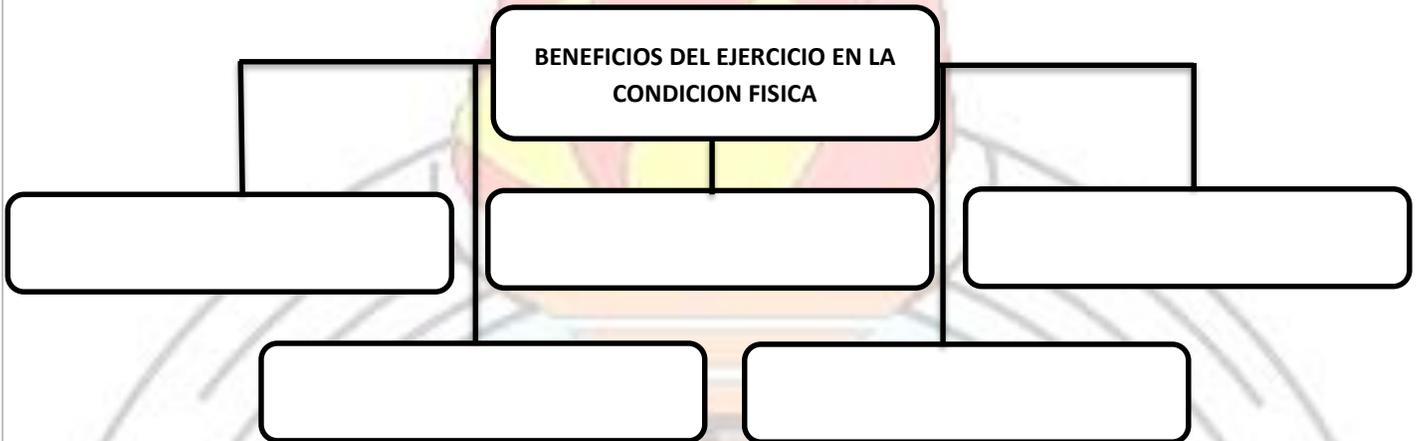


Concepto de Educación Física:

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. Complete el mapa conceptual según la lectura anterior.



2. ¿Cuál de las siguientes opciones describe mejor la actividad física?

- a) Un estilo de vida sedentario.
- b) Participar en deportes de alta competición.
- c) Cualquier movimiento corporal que implique gasto de energía.
- d) Descansar y evitar cualquier tipo de ejercicio.

3. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es correcta sobre la condición física?

- a) Es estática y no cambia con el tiempo.
- b) Se refiere únicamente a la fuerza muscular.
- c) Es la capacidad de realizar actividades diarias sin fatiga excesiva.
- d) Se puede mejorar a través del entrenamiento regular.

4. ¿Cuál de los siguientes beneficios se asocia comúnmente con la actividad física regular?

- a) Mayor riesgo de enfermedades crónicas.
- b) Reducción del estrés y la ansiedad.
- c) Disminución de la calidad del sueño.
- d) Aumento de la presión arterial en reposo.

5. ¿Qué componente de la condición física se refiere a la capacidad del corazón, los pulmones y el sistema vascular para suministrar oxígeno a los músculos durante un ejercicio prolongado?

- a) Fuerza muscular.
- b) Flexibilidad.
- c) Resistencia cardiovascular.
- d) Velocidad.