

## Guía Acondicionamiento Físico

Conocimientos mínimos de la unidad acondicionamiento físico y salud

- **El Acondicionamiento Físico** es la capacidad de desarrollar las cualidades físicas y coordinativas para mejorar el rendimiento físico y la capacidad cardiovascular a través del ejercicio.

Cualidades Físicas

La base de las cualidades físicas básicas son: **Velocidad, Fuerza, Resistencia**

1. **Fuerza:** es la capacidad que nos permite, mediante acciones musculares, vencer una resistencia u oponerse a ella.

Existen 3 tipos de fuerza

- **Fuerza Máxima:** Es el máximo peso que podemos movilizar.  
Ejemplo: Halterofilia.
- **Fuerza Explosiva:** Es la manifestación de la fuerza de manera rápida.  
Ejemplo: Un saltador de longitud.
- **Fuerza Resistencia:** Es la capacidad de mantener la fuerza durante un periodo de tiempo prolongado. Ejemplo: Alberto Contador subiéndolo un puerto en La Vuelta a España

Dentro de la fuerza hay 2 tipos de contracción muscular

- **Contracción isotónica o dinámica:** contracción y relajación del musculo en un movimiento (flexo extensión de brazos y piernas).
- **Contracción isométrica y estática:** ejecutar una fuerza máxima ejercida sobre un cuerpo inamovible (empujar una pared)

2. **Velocidad:** es la capacidad de hacer uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.

Existen tres tipos de velocidad

- Velocidad de reacción: es la capacidad de ejecutar un movimiento en el menor tiempo posible tras responder a una señal determinada. Es fácil medirla, ya que es el tiempo que transcurre entre la señal o estímulo (un pitido, una luz, un lanzamiento,...) y la respuesta del movimiento a ejecutar.
- Velocidad gestual o de movimiento: podemos entenderla como la capacidad para realizar un movimiento en el menor tiempo posible.
  1. Si el gesto se localiza en una parte del cuerpo, como lanzar una bola de peso desde parado, estaremos hablando de velocidad segmentaria.
  2. En cambio, si el movimiento implica a todo el cuerpo, como sería el hecho de realizar una voltereta hacia delante, la denominaremos velocidad de movimiento global.
- 3. Velocidad de desplazamiento: es la capacidad para recorrer una distancia en el menor tiempo posible. Vendrá determinada por la velocidad con la que realicemos un gesto o movimiento. Por ejemplo, en el caso del ciclismo, nuestra velocidad de desplazamiento vendrá dada por la velocidad en la pedalada; en las carreras de atletismo, por la zancada; en natación, por la brazada; en piragüismo, por la palada

**Resistencia:** es la capacidad de realizar o mantener un esfuerzo durante un tiempo prolongado, es decir durante el mayor tiempo posible.

Dentro de la resistencia hay 2 tipos:

Ejercicio aeróbico: son ejercicios de media o baja intensidad y de larga duración, donde el organismo necesita quemar hidratos y grasas para obtener energía y para ello necesita abundante oxigenación

Son ejercicios anaeróbicos: hacer pesas, carreras de velocidad y ejercicios que requieran gran esfuerzo en poco tiempo con déficit de oxígeno

*Departamento de Educación Física y Salud.*

A continuación responda las siguientes preguntas con respecto al documento.

1. ¿Cuántos tipos de fuerza son? describa un ejercicio con cada uno de ellos
2. Cuales son la base de las cualidades física
3. Dentro de la fuerza que tipos de contracción musculares hay realice dos ejercicios por cada tipo de contracción
4. Nombre los 2 tipos de resistencia que existen y en qué consisten y explique un ejercicio que podría hacer para cada uno de ellos

### **Ejecute en casa los siguientes ejercicios según lo visto en clases**

#### **Batería de ejercicios**

**Ejercicio 1.** Flexo extensión de brazos (flexión de brazos o lagartijas), haga la mayor cantidad durante 1 min. Ideal hacer sobre 30 repeticiones

**Ejercicio 2.** Flexo extensión de piernas (sentadillas), haga la mayor cantidad durante 1 min. Ideal hacer sobre 50 repeticiones.

**Ejercicio 3.** Abdominales en plancha, mantenga la posición de plancha el mayor tiempo posible durante 1 min. Ideal sobre 50 seg.

Recuerde que estos ejercicios puede realizarlos durante el día la cantidad de veces que estime conveniente, recomiendo que haga 6 series durante el día, o sea repetir los ejercicios 6 veces.

Estos serán los parámetros para la evaluación de esta unidad de acondicionamiento físico

*Departamento de Educación Física y Salud.*

- Además crea una rutina en casa de 4 ejercicios: una de brazos, una de piernas y una de abdominales.

Rutina	Ejercicio 1	Ejercicio 2	Ejercicio 3	Ejercicio 4	Cuántas pausas y de cuánto
Nombre ejercicio					
Brazos					
Piernas					
Abdominales					

*Departamento de Educación Física y Salud.*

*Ante cualquier duda comunicarse al correo: [ed.fisica.s.b2016@gmail.com](mailto:ed.fisica.s.b2016@gmail.com)*