

## 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 y flexibilidad**

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

3. **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:

1. 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
2. Son ejercicios anaeróbicos: hacer pesas, carreras de velocidad y ejercicios que requieran gran esfuerzo en poco tiempo con déficit de oxígeno

**La flexibilidad** Entendemos por flexibilidad la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible. Hemos de tener en cuenta que la flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita

La amplitud estructural puede verse alterada o limitada por diversos factores: por factores internos, como la elasticidad muscular, la estructura ósea, el tipo de articulación o la masa muscular, y por factores externos como el sexo, la edad, el sedentarismo o incluso la hora del día

Existen dos tipos de flexibilidad

1. **La flexibilidad dinámica** es la capacidad de los músculos no activos para relajarse y estirarse durante las acciones deportivas para presentar una resistencia mínima a los músculos activos, mejorando así la eficiencia del movimiento
2. **flexibilidad estática** la capacidad posición de estiramiento de manera mantenida, este trabajo se puede realizar de forma activa en la que la fuerza que actúa en el estiramiento es la propia del sujeto y de forma pasiva donde el estiramiento es realizado gracias a una fuerza externa

*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
5. Explique la flexibilidad y para qué sirve

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

#### **Batería de ejercicios**

**Ejercicio 1.** Entrenamiento en serie 4x15 bíceps, tríceps, cuádriceps, gemelos, isquiotibiales 3 veces por semana

**Ejercicio 2.** Entrenamiento HIIT alta intensidad cota duración 1 minutos skipping. Sentadilla. Estocadas, Burpees descanso 20 segundos repite en 40 segundos descansa 20 segundos y una última vez en 20 segundos.

4veces por semana

**Ejercicio 3.** Trabajo de estiramiento 10 segundo de cada grupo muscular que vas a trabajar para activar musculatura estática o activa

20 segundos para relajar la musculatura trabaja después de cada entrenamiento

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

- Además crea una rutina en casa de 4 ejercicios para cada una de las cualidades físicas antes mencionadas

Tabla ejemplo

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

*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)*