

## Guía Acondicionamiento Físico

### Acondicionamiento Físico

**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**

Las cualidades físicas básicas complementarias tan importantes como las ya mencionadas son: **Coordinación, Equilibrio**

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

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

Dentro de la fuerza hay 2 tipos de contracción muscular

Contracción isotónica o dinámica: contracción y relajación del músculo 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)

**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. Defina acondicionamiento físico
2. Cuáles son la base de las cualidades física
3. Cuáles son las c. f. complementarias
4. Dentro de la fuerza que tipos de contracción musculares hay
5. Nombre los 2 tipos de resistencia que existen y en qué consisten

**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)*