

UNIDAD N 1: CAPACIDADES CONDICIONALES

(PARA CUARTO, QUINTO Y SEXTO AÑO)

- Concepto de cada una de ellas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad)
- Como se trabaja o entrena cada una de ellas.
- Como puedo relacionar cada capacidad con los deportes vistos en clase. (En que situaciones predomina una capacidad más que otra)



Qué son las capacidades físicas condicionales

Las capacidades físicas condicionales son aquellas cualidades funcionales del ser humano que se ejecutan mediante la actividad física. Hay cuatro: velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad. Antes de continuar, hay que dejar clara la diferencia entre capacidades condicionales y coordinativas.

Las capacidades coordinativas (equilibrio, ritmo, reacción, orientación, etc.) se llevan desde nacimiento, así que entendemos que los genes juegan un papel importante en su transmisión. Esto significa que las capacidades coordinativas no se obtienen, sino que solo podemos mejorarlas.

Las capacidades condicionales, en cambio, sí se hacen de manera autónoma, es decir, que sí podemos obtenerlas o no dependiendo del entrenamiento que hagamos.

Cuáles son las capacidades físicas condicionales

Ahora que ya hemos visto la diferencia entre las capacidades condicionales y coordinativas, ha llegado el momento de centrarnos en las capacidades físicas que analizaremos hoy.

Como ya hemos visto, las capacidades físicas condicionales son cuatro: velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad. Cada una de estas actividades está ligada al rendimiento físico y al entrenamiento de cada persona, por lo que entendemos que estas capacidades son cualidades funcionales y energéticas que se desarrollan debido a una acción que realizamos de manera voluntaria y consciente.

A continuación, cuáles son las capacidades físicas condicionales explicadas en detalle.

Velocidad

La velocidad hace referencia al movimiento que se realiza en el menor tiempo posible. Esta cualidad determina en gran parte el rendimiento deportivo de un individuo y exige un gran nivel de desarrollo y preparación. Cuando hablamos de esta capacidad física condicional debemos tener en cuenta tres tipos de cualidades:

La velocidad de traslación: es la que se refiere a la capacidad de una persona de desplazarse de un punto a otro del espacio en el menor tiempo posible.

Velocidad de reacción: es la capacidad que tiene el individuo de reaccionar ante un estímulo determinado en el menor tiempo posible. Ejemplo: la persona hace un recorrido y al oír la señal realiza una flexión y continúa corriendo.

Resistencia de la velocidad: esta cualidad responde a todas aquellas acciones motrices que realiza el sujeto en un tiempo prolongado a una velocidad alta.

Fuerza

La fuerza es la capacidad de mover el organismo tensando los músculos y, a través de los mismos, superar o contrarrestar una resistencia externa determinada. Esta cualidad puede ser entrenada periódicamente para el desarrollo y preparación de nuestros músculos ante cualquier ejercicio físico. El ser humano puede ejercitar tres tipos de fuerza en su actividad física:

Fuerza-resistencia: es la capacidad de una persona para realizar un ejercicio de fuerza prolongada resistiendo al agotamiento. Esto se ve claramente, por ejemplo, a lo largo de los ejercicios de flexiones.

Fuerza máxima: esto se refiere al esfuerzo máximo de los músculos para contrarrestar una gran resistencia externa. Un ejemplo de ello es el levantamiento de pesas, ya que responde a una actividad de sobrecarga en la que el individuo intenta llegar a su estado máximo de fuerza.

Fuerza rápida: es la fuerza que se ejecuta para vencer a una resistencia externa derivada de una contracción muscular en un tiempo breve. Un ejemplo de esto se ve en los ejercicios en los que realizamos una sentadilla antes un salto.

Resistencia

Esta capacidad física permite realizar y soportar un determinado ejercicio a lo largo del mayor tiempo posible. Al desarrollar la resistencia somos capaces de frenar o atenuar la fatiga, así como de mantenerla lo más baja posible. Así pues, hablamos de una de las cualidades más esenciales en el mundo del deporte. Hay dos tipos de resistencia:

Resistencia aeróbica: se refiere a la resistencia que empleamos en actividades de intensidad moderada que permiten al organismo mantenerse oxigenado durante el transcurso del ejercicio. Hablamos de resistencia aeróbica cuando hacemos bicicleta o footing.

Resistencia anaeróbica: este tipo de resistencia, en cambio, implica que el individuo realiza una actividad física intensa en un breve periodo de tiempo. Junto a la resistencia, el individuo tiene que emplear un gran esfuerzo en el ejercicio, así que tomando los ejemplos anteriores, hablaríamos de pedalear con más rapidez en bicicleta o correr más rápido si hacemos footing.

Flexibilidad

La última de las capacidades físicas condicionales es la flexibilidad, una cualidad que aunque tenemos todos cuando nacemos, se va perdiendo poco a poco con el paso del tiempo si no se entrena. Esta cualidad consiste en realizar movimientos articulares de gran magnitud sin necesidad de usar mucha energía en el ejercicio. Un ejemplo del entrenamiento de la flexibilidad es el que se lleva a cabo en el yoga. Existen dos tipos de flexibilidad:

Flexibilidad dinámica: se deriva de la realización de ejercicios en movimientos significativos durante un tiempo determinado.

Flexibilidad estática: consiste en mantener una postura corporal de estiramiento durante un tiempo determinado sin que se produzca movimiento alguno.

UNIDAD N 2: AEROBICO VS ANAEROBICO

(PARA CUARTO, QUINTO Y SEXTO AÑO)



- Concepto de aeróbico y anaeróbico. Diferencia.
- Como se trabaja o entrena cada una de ellas. Justificar
- Como puedo relacionar cada capacidad con los deportes vistos en clase. (En que situaciones predomina una capacidad más que otra)

Las clases de educación física comienzan con sesiones cortas o interrumpidas con caminatas para tomar aire, pero en nada deberían empezar las preguntas de los alumnos a sus profesores, para lograr hacer con un glosario de términos cada vez más extenso.

Primer paso debemos conocer la diferencia entre resistencia aeróbica y anaeróbica, algo de lo que seguro has oído hablar en cualquier disciplina deportiva, no solo en esta. Siempre es bueno saber más, entre otras cosas, parar y establecer prioridades a la hora de organizar las rutinas deportivas.

Diferencia entre resistencia aeróbica y anaeróbica

En ambos casos, se está haciendo referencia a qué hace el organismo para obtener energía.

El cuerpo hace uso de la resistencia aeróbica cuando se realizan ejercicios de intensidad media o baja, pero prolongados en el tiempo. La fuente de energía son los hidratos y las grasas, que se queman para obtener energía, para lo que se necesita oxígeno.

En cambio, la capacidad anaeróbica se pone a prueba en los ejercicios de poca duración, pero que son de alta intensidad (entre 170 y 220 pulsaciones). La energía que el organismo necesita para realizarlos proviene de fuentes inmediatas, como la glucosa o la fosfocreatina. De hecho, anaeróbico quiere decir "sin oxígeno". Esta capacidad puede ser láctica y aláctica, dependiendo si hay producción de ácido láctico, el cual se aloja en los músculos, produciendo cansancio y dolor muscular.

La línea entre capacidad aeróbica y anaeróbica, sin embargo, no está completamente separada. El organismo suele utilizar las dos resistencias, por lo que un ejercicio será de forma predominantemente aeróbico o anaeróbico, pero no completamente uno u otro.

Así, durante el ejercicio la transición de la resistencia aeróbica a la anaeróbica es gradual. Justo antes de que nuestra energía deje de utilizar oxígeno (y pase al láctico) llegamos al umbral aeróbico. A partir de entonces nuestro ácido láctico empezará a aumentar -al principio despacio- hasta que lleguemos a un punto de inflexión en que la concentración en sangre de este ácido láctico se va a disparar. Habremos llegado a nuestro umbral anaeróbico.

Ejemplos para entenderlo:

Entre las disciplinas más populares, nadar, correr, caminar o ir en bici se consideran ejercicios predominantemente aeróbicos. En el gimnasio, una sesión de aerobio, una caminata sobre la cinta o unos minutos sobre la bicicleta estática, se pueden incluir dentro de esta categoría. Son, de hecho, los ejercicios que se suelen hacer para cumplir con un objetivo recurrente entre quienes acuden: bajar de peso.

También son actividades habituales las pesas o las carreras de velocidad, que requieren de mucho esfuerzo en poco tiempo. En ellos se pone a prueba la capacidad anaeróbica.

Beneficios del ejercicio aeróbico

Que el ejercicio físico tiene tantos beneficios que cualquier persona debería practicarlo, es algo de lo que ya se ha convencido la mayoría de la población. Otra cosa es que la teoría se ponga en práctica. Además, al hacer uso de la capacidad aeróbica o anaeróbica, el organismo está obteniendo unos beneficios que conviene conocer, para así configurar el entrenamiento perfecto.

Al hacer ejercicio aeróbico, se mejora la función cardiovascular por lo que es recomendable a modo preventivo y como parte de los obligatorios hábitos saludables que debe emprender quien ha tenido problemas de corazón (en la mayoría de casos). Y es que también baja los niveles de colesterol LDL (el colesterol malo) y los triglicéridos, y aumenta el de HDL (el bueno), por lo que se reduce el riesgo de ataques coronarios.

Asimismo, disminuye la presión sanguínea a medio plazo. A quienes tengan [hipertensión les interesará saber que se puede reducir](#) hasta en siete puntos la sistólica (la alta) y hasta en cuatro la diastólica.

Entre otros beneficios, también reduce la glucemia (luego está recomendado para diabéticos) y mejora la calidad del sueño y el estado de ánimo. El ejercicio aeróbico involucra a las endorfinas, provocando una sensación de bienestar.

Beneficios del ejercicio anaeróbico

Al hacer este tipo de ejercicio, se fortalecen los músculos y los huesos. Si el objetivo es bajar de peso, parece que tiene más sentido realizar una actividad en la que el cuerpo tire de grasas, luego la preferencia será por lo aeróbico. Sin embargo, al realizar ejercicio anaeróbico se acelera el metabolismo y se incrementa la masa muscular y, dado que las células musculares también necesitan energía, el cuerpo recurre a las reservas de ácidos grasos.

UNIDAD N 3: DEPORTES:

CUARTO AÑO: VOLEY –VER SIGUIENTE LINK: [Voleibol.pdf \(conade.gob.mx\)](#)

QUINTO AÑO: HANDBALL VER SIGUIENTE LINK: [Balonmano.pdf \(conade.gob.mx\)](#)

SEXTO AÑO: SOFTBOL VER SIGUIENTE LINK: [Softbol.pdf \(conade.gob.mx\)](#)

De cada uno de los deportes vistos en CADA AÑO desarrollar los siguientes ítems.

- Síntesis del deporte.
- Objetivos de ataque y defensa.
- Funciones de los jugadores
- Sistema de puntuación.
- Terreno de juego.
- Reglas básicas.