**4 al 8 de Abril de 2016**

**ACONDICIONAMIENTO FISICO**

Acondicionamiento físico, es el desarrollo de la suma de cualidades físicas básicas, como:
Velocidad, Fuerza, Resistencia, Flexibilidad.

Pero antes de realizar cualquier tipo de actividad física, es muy importante realizar un calentamiento.

Calentamiento:
Es un conjunto de ejercicios, juegos o ejercicios jugados , realizados antes de la parte principal de la Educación Física , Deporte o actividad física , con la finalidad de que el organismo transite desde un estado de reposo relativo ha un estado de actividad determinado en correspondencia con la intensidad de la carga recibida, garantizando una correcta preparación para la que esta destinada a la parte principal.

Tipos de Calentamientos
Calentamiento general
Calentamiento especifico.

Calentamiento general:
Es la parte obligatoria para todos los deportes o actividad física que se realice dirigido a preparar los diferentes sistemas del organismo para la realización de cualquier tipo de actividad física en dependencia del objetivo .

Calentamiento especifico:
Dirigido a preparar aquellos músculos o grupos musculares y articulaciones que se requieren para alcanzar los objetivos específicos del Entrenamiento deportivo , la clase de Educación Física porque en ellos los movimientos o la estructura dinámica y cinética del ejercicio modelo son semejantes a la que se ejecutan en la parte principal.

Funciones del calentamiento:
- Aumentar la frecuencia cardiaca, con la finalidad de aumentar la eficacia de la acción del cuerpo.
- Aumentar la frecuencia respiratoria, de esta forma nuestro organismo recibe mayor cantidad de oxigeno aumentando la eficacia muscular.
- Aumento de la temperatura muscular, así podremos evitar posibles lesiones.

1) ¿Cómo defines Acondicionamiento físico?

2)¿Cuáles son los tipos de calentamiento previo?

11 al 15 de Abril de 2016

**EJERCICIO FISICO**

CUALIDADES FÍSICAS

Cualidades Físicas básicas: Son las que participan de manera indispensable en gran parte de las actividades físicas como: Fuerza, Resistencia, Flexibilidad, Velocidad.

Cualidades Complementarias: Están presentes en cualquier actividad física pero no de forma indispensable como. La Coordinación, el equilibrio.

Cualidades derivadas: Se produce por consecuencia de la conjunción de diversas cualidades físicas como es el caso de la Potencia y la Agilidad.

EJERCICIO AERÓBICO O ANAERÓBICO

Muchas veces al entrenar has oído que alguien va a hacer ejercicio aeróbico o anaeróbico y no sabías de que hablaba.
Pues bien vamos a darle un enfoque simplista a la cuestión ya que es uno de los temas que mas discusión trae dentro del campo de la Fisiología del Ejercicio.

AERÓBICO:
Ejercicio en los que el oxígeno participa para la formación de energía; se caracterizan por ser ejercicios de larga duración y baja intensidad. El combustible de éste metabolismo puede ser la glucosa o los Ácidos Grasos, por eso que cuando una persona desea descender su porcentaje de grasa realiza ejercicios aeróbicos en el gimnasio, como correr, pedalear o el step.
Ejemplo: caminar, correr, nadar, en forma continua y de manera no muy exigida.
La intensidad del ejercicio aeróbico es hasta 75-80% de la frecuencia cardiaca máxima, o hasta 4 mM/l de ácido láctico sanguíneo.

ANAERÓBICO:
Ejercicios en los que el oxígeno no participa en la formación de energía, lo hace a partir del ATP-PC o a partir de la glucosa con la consiguiente formación de ácido láctico.
A la primera forma se lo llama Aláctico y al segundo Láctico.
Se caracterizan por ser esfuerzos de corta duración y alta intensidad.
Ejemplo: carrera de 100 metros.
La frecuencia cardíaca oscila entre 80-100% y el ácido láctico sanguíneo desde 4 a 13 mM/l.

Fuerza muscular:

La fuerza muscular es una de las capacidades físicas, y representa la capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica)

1. ¿Qué son las cualidades físicas?
2. ¿Qué es el ejercicio Anaeróbico y aeróbico?

18 al 22 de Abril de 2016

**CONDICION FISICA**

**Usamos el término estado físico, y menos el de condición física, para referirnos a nuestra capacidad para desarrollar tareas que involucren fundamentalmente movimiento y esfuerzo más o menos masivo. Aunque el buen estado físico no es sinónimo de buena salud, sí van de la mano, porque se refuerzan recíprocamente. Así una persona de mala salud es poco susceptible a un buen estado físico, y viceversa. También un buen estado físico se asienta e induce un cuerpo sano: Una buena salud es una fundación sólida para un buen estado físico, y al mismo tiempo un buen estado físico brinda una de las claves más importantes para lograr una buena salud y vivir la vida al máximo.**

**Sin embargo, el término Estado Físico significa diferentes cosas en los diversos individuos. Algunas veces se lo define como la capacidad para llevar una actividad física sostenida sin fatiga excesiva, o como la capacidad para desarrollar tareas cotidianas de ejecución física con una reserva suficiente para situaciones de emergencia. Entramos así en la esfera subjetiva de la definición donde muchos individuos incorrectamente se clasificarán como de buen estado físico, especialmente cuando hacemos la relación entre inactividad y salud.
Algunos consideran los términos condición aeróbica y cardio-respiratoria como sinónimo de condición física, mientras que otros relacionan el estado físico con la fuerza muscular. El estado físico no se limita a la condición cardio-respiratoria o a la fuerza muscular, ni a ambos componentes.**

**Cuando definimos el estado físico, es conveniente describir dos tipos: un estado físico relacionado con la salud, y un estado físico relacionado con el rendimiento atlético. La consecución de ambos tipos de estado físico requiere sin duda de una dosis de ejercicio, y ambos están ligados a una nutrición adecuada, a técnicas de relajación y de descanso activo, y a otros hábitos salutíferos. Sin estos últimos componentes resulta improbable desarrollar, llegar, y mantener cualquier tipo de estado físico. No obstante hay diferencias entre ambos.**

1. **Define Condición física luego de lo leído**
2. **¿Cuales son los dos tipos de Estado Físico?**

**25 al 29 de Abril de 2016**

**LA FUERZA**

La **fuerza** como **capacidad física básica** se define como la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento.

El entrenamiento periódico y sistemático de la fuerza permite obtener diversos **adaptaciones** como la hipertrófica (agrandamiento muscular), aumento de consumo energético y la control/reducción de la proporción masa muscular y grasa corporal, favorece el incremento del contenido mineral del hueso y lo hace más fuerte y resistente, aumenta la fuerza de las estructuras no contráctiles, como tendones y ligamentos, ayuda a prevenir malos hábitos posturales, posibilita importantes adaptaciones neuromusculares, mejora le rendimiento deportivo y es componente esencial de cualquier programa de rehabilitación.

Tanto hombre como mujeres, en su **desarrollo evolutivo**, parecen tener la capacidad para aumentar su fuerza durante la pubertad y la adolescencia. Alcanza un nivel máximo entre los 20 y los 25 años, a partir de aquí disminuye de manera considerable. De este modo, a los 25 años, una persona pierde en torno al 1% de su fuerza máxima cada año, por lo que a los 65 años, una persona sólo tendrá el 60% de la fuerza que tenía a los 25 años, de manera aproximada. Esto supone que, si no trabajamos nuestra fuerza de forma adecuada, cuando tengamos 75 años de edad, nuestras piernas y brazos serán tan débiles que nos costará, incluso, levantarnos del sillón o de la cama, lo que supone que no podremos valernos por nosotros mismos. La pérdida de fuerza muscular está relacionada con los niveles individuales de capacidad física y los hábitos personales. Las personas más activas o aquéllas que siguen realizando un entrenamiento de fuerza, tienen una tendencia menor a perder fuerza muscular.

Tenemos factores de tipo biomecánica que condicionan el desarrollo de la fuerza, relacionados con la constitución de la persona. Por otra parte existe factores fisiológicos que también van a influir en el desarrollo de ésta, como la longitud del músculo, el tono muscular o la eficiencia neuromuscular. Otros dos factores condicionantes a tener en cuenta, y que ya anteriormente mocionábamos, son la edad y el sexo.

1. Definir fuerza como capacidad física
2. ¿Qué condiciona la fuerza?

**LA RESISTENCIA**

Definimos resistencia como la capacidad psicofísica de la persona para resistir a la fatiga. En otros términos, entendemos por resistencia la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.

Existen dos tipos de resistencia, la resistencia aeróbica y la resistencia anaeróbica. La resistencia aeróbica sería aquélla que tiene por objeto aguantar y resistir la exigencia física para ganar oxígeno, mientras que la resistencia anaeróbica está condicionada por un aporte insuficiente de oxígeno a los músculos. Ésta última se da en los ejercicios donde la frecuencia de movimientos es muy elevada, o en ejercicios que implican fuerza muscular. En la mayoría de los esfuerzos realizados, se produce una mezcla de ambas vías, de la aeróbica y de la aneróbica, cuya proporción varía dependiendo del tipo, de la duración y de la intensidad de la carga del entrenamiento y del nivel individual de la persona. Cualquiera que se la actividad elegida, el entrenamiento aeróbico requerirá aumentar la demanda de oxígeno y mantener esa intensidad por un tiempo determinado.

El estado de forma cardiovascular se mide en términos de capacidad aeróbica, y viene representado por la capacidad para realizar ejercicio físico, a una intensidad de moderada a alta, durante periodos de tiempo prolongados.

Durante el tiempo de duración de la actividad, el sistema cardiovascular debe ser capaz de mantener un aporte adecuado de oxígeno y nutrientes, tanto a la musculatura en activo como al resto de los órganos de nuestro cuerpo. Este aspecto de la actividad física es el que parece proporcionar la mayoría de los beneficios para la salud derivados de la práctica de ejercicio.

Efectos del entrenamiento de resistencia:

* Aumento del volumen cardiaco: permite al corazón recibir más sangre y, en consecuencia, expulsar mayor cantidad de sangre en cada contracción.
* Fortalece el corazón: aumenta el grosor de las paredes del corazón, así como el tamaño de las aurículas y de los ventrículos.
* Disminuye la frecuencia cardiaca: ello permite al corazón realizar un trabajo más eficiente, bombea más sangre con menos esfuerzo.