



Asignatura Educación Física NM4
Profesor(a) Elsa Inostroza y Felipe Ramírez

Guía N°6: Repaso Actividades

UNIDAD 1: ACONDICIONAMIENTO FISICO

Introducción

Es importante saber lo que has aprendido en todo este año y reforzar el aprendizaje por lo que hoy tenemos una guía de repaso, la cual, es un compuesto de la guía número uno hasta la número 5, en la que se abarca la materia de cualidades físicas básicas, sesión de entrenamiento, anatomía tanto sus divisiones corporal como el aparato locomotor.



La OMS dice que “la actividad física reduce el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, diabetes, hipertensión, diferentes tipos de cáncer, como el cáncer de colon y de mama, así como la depresión. La actividad física es también fundamental para el equilibrio calórico y control de peso.

Objetivos:

- Reforzar Aprendizajes previos.
- Organizar tiempo de trabajo.
- Realizar actividad física.

Actividades

1. Realizar actividades físicas periódicamente.
2. Enviar rutina de ejercicios solicitada en la guía numero 1.
3. Enviar bitácora de actividades.
4. Leer guía de repaso y ver videos.



Instrucciones de las actividades

Es importante mantener nuestros cuerpos activos, ya que esto nos trae múltiples beneficios, como por ejemplo, beneficios fisiológicos, los cuales destacamos reducción de probabilidades de padecer enfermedades arteriales y obesidad, en el aspecto psicológico nos trae como beneficio una mejora en el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión.

Es muy importante que nos mandes todo tu trabajo para poder realizar evaluación formativa, ya que esto beneficiara en tu aprendizaje, así que no olvides enviar las respuestas, bitácora y plan de entrenamiento al correo institucional de tu profesor(a). No olvides indicar nombre y curso en el mensaje de tu correo.



Material Complementario

Sesión de entrenamiento

Toda sesión de entrenamiento tiene un comienzo y un final, ha de estar estructurada según los objetivos que se persigan en cada parte. Podemos dividir la sesión de entrenamiento en 3 grandes partes: Calentamiento, Parte Principal y Vuelta a la calma.



- Calentamiento: esta parte de la sesión es muy importante teniendo como objetivos preparar al organismo (evitar lesiones) y a la mente para desarrollar la parte principal de la sesión en la que se deben de trabajar los objetivos de entrenamiento.

- Parte principal: Aquí es donde se desarrollaran los contenidos principales de la sesión de entrenamiento, con lo que es la parte más exigente y precisa de nuestros objetivo principal de nuestra sesión de entrenamiento.



ENFRIAMIENTO - ELONGACIÓN FINAL



- Vuelta a la calma: Una vez acabada la parte principal, hemos de devolver al organismo a su estado primario, pero esto requiere su tiempo, debemos evitar las paradas muy bruscas ya que existen riesgos, por lo que el final de la sesión a ser progresivamente menos intenso hasta la parada total.



Cualidades físicas básicas

Son el conjunto de las aptitudes de cada persona, que hacen posible la realización de una actividad física determinada. Estamos hablando de la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

¿Qué es la flexibilidad?

Es la capacidad que tienen nuestras fibras para estirarse ante un movimiento. La amplitud del movimiento de una articulación, no sólo depende de la elasticidad de las fibras, pero es uno de los factores que puede influir más.

FLEXIBILIDAD= MOVILIDAD ARTICULAR + ELASTICIDAD MUSCULAR

¿Qué es velocidad?

Es la capacidad física básica de realizar acciones motrices determinadas en el menor tiempo posible. La velocidad puede ser considerada una cualidad neuromuscular, ya que en su desarrollo intervienen los procesos metabólicos, determinados por las capacidades condicionales, y por otro lado los procesos de dirección del sistema nervioso central determinados por las capacidades coordinativas.

¿Qué es la resistencia?

Es la capacidad física que nos permite: Realizar esfuerzos o practicar actividades físicas y deportivas durante un largo período de tiempo y Recuperarnos más rápidamente después de realizar una actividad.

¿Qué es la fuerza?

La fuerza es la capacidad que tienen nuestros músculos para contraerse contra una resistencia, Son muchas las ocasiones en las que a nuestros movimientos se opone una resistencia, por ejemplo, objetos, materiales pesados, otro movimiento en sentido contrario (un compañero), la gravedad y a pesar de ello nosotros nos movemos, todo esto debido a la fuerza de la contracción de nuestros músculos.



¿Qué es la anatomía?

La anatomía es una ciencia que estudia la estructura de los seres vivos, es decir, la forma, topografía, ubicación, disposición y la relación entre sí de los órganos que las componen.

La anatomía en la educación física

El conocimiento de la anatomía humana es fundamental, ya que, si el individuo conoce estructura y función del cuerpo humano lo podrá trabajar de una manera segura y eficiente.

Estructura anatómica

El cuerpo humano está dividido en tres porciones las cuales son cabeza, tronco y extremidades. A continuación hay una tabla que muestra las divisiones y subdivisiones corporales, musculatura y huesos del cuerpo humano.

División corporal	Subdivisión corporal	Osteología		Musculatura	
		Anterior	Posterior	Anterior	Posterior
Cabeza	-	Frontal	Occipital	Músculo frontal	Músculo digastrico
Tronco	Tórax	Esternón	Vertebras dorsales	Músculo Pectoral mayor	Músculo trapecio
	Abdomen	-	Vértabras lumbares	Músculo Abdominales	Músculo Cuadrado lumbar
Extremida des Superiores	Brazo	Humero	Humero	Músculo Bíceps	Músculo Tríceps
	Antebrazo	Cubito	radio	Músculo braquiorradial	Músculo flexor cubital del carpo
	Mano	Semilunar	Falanges	Músculo Lumbricales	Músculo Aductor del pulgar
Extremida des inferiores	Muslo	Fémur	Fémur	Músculo Cuádriceps	Músculo Isquiotibiales
	Pierna	tibia	peroné	Músculo Tibial anterior	Músculo Gastrocnemio/ gemelos
	Pie	Calcáneo	Falanges	Músculo Interóseos dorsales	Músculo Abductor del dedo gordo



Liceo Nuestra Señora María Inmaculada del Bosque
Departamento de Artes, Tecnología, Educación Física y talleres.

Aparato locomotor

Está compuesto por órganos diferentes (huesos, músculos, articulaciones, tendones y ligamentos) que se asocian para que podamos desplazarnos, sin él no podríamos movernos, nuestro cuerpo no tendría rigidez y nos derrumbaríamos en el suelo. A su vez el aparato locomotor está constituido por dos sistemas, el primero es el sistema osteoarticular y el segundo es el sistema muscular y la función principal del aparato locomotor es proporcionar el movimiento al individuo.

Sistema osteoarticular

El esqueleto se compone de huesos y cartílago, el hueso, un tejido vivo, es un tipo de tejido conjuntivo duro muy especializado, que forma la mayoría del esqueleto humano y el tejido principal que sostiene el cuerpo.

Sistema muscular

El sistema muscular es el conjunto de los más de 650 músculos del cuerpo, cuya función principal es generar movimiento, ya sea voluntario o involuntario, músculos esqueléticos y viscerales, respectivamente. Algunos de los músculos pueden enhebrarse de ambas formas, por lo que se los suele categorizar como mixtos. El sistema muscular permite que el esqueleto se mueva, mantenga su estabilidad y la forma del cuerpo. En los vertebrados se controla a través del sistema nervioso, aunque algunos músculos (tales como el cardíaco) pueden funcionar en forma autónoma. Aproximadamente el 40% del cuerpo humano está formado por músculos, vale decir que por cada kg de peso total, 400 g corresponden a tejido muscular.

Videos complementarios:

Repaso de Anatomía

<https://drive.google.com/file/d/1RUspb2ZAxfsdkJxcNpy4OqxXogHXP4K1/view?usp=drivesdk>

Repaso de las guías

<https://drive.google.com/file/d/1oRdWPVuyplX6K8m6dWEZiY0DW3acDUnw/view?usp=sharing>