

## GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE

Curso:	5º Básico
Asignatura:	Educación Física
Docente:	Ricardo Olguin
Semana:	8º semana
Objetivo de la clase:	Conocer lo qué significa tener una buena condición física

### INSTRUCCIONES

Lea atentamente el siguiente documento y analice sobre la importancia de tener una buena condición física.

La condición física, hace referencia al estado del cuerpo de un individuo. Quien tiene buena condición física está capacitado para realizar diversas actividades con efectividad y vigor, evitando las lesiones y con un gasto de energía reducido. Las personas que tienen mala condición física, en cambio, sienten cansancio al poco tiempo de iniciado el trabajo, experimentando un progresivo deterioro de su capacidad y de su efectividad.

Una persona con buena masa muscular, que no tiene exceso de peso y que cuenta con buena salud a nivel general, es un exponente de la buena condición física, alguien que puede realizar deportes, emprender largas caminatas o hacer esfuerzos físicos sin problemas. Para alcanzar este estado se requiere, como mínimo, de un cierto entrenamiento, una alimentación saludable y un buen descanso.

Un sujeto obeso, con exceso de grasa corporal y poca elasticidad, en cambio, constituye un ejemplo de mala condición física, alguien que tiene dificultades para hacer deportes o, incluso, para desenvolverse en la vida cotidiana, dado su bajo nivel de resistencia y la frecuencia con la que aparecen la fatiga y la agitación.

La condición física, por lo tanto, está vinculada a las capacidades de resistencia (sostener un esfuerzo de intensidad durante un período prolongado), velocidad (realizar una actividad en el menor tiempo posible), flexibilidad (el recorrido máximo de las articulaciones) y fuerza (vencer un resistencia).



## Entrenar la resistencia

Fundamentalmente, se reconocen dos tipos de resistencia: la orgánica (la capacidad de una persona para realizar un ejercicio durante mucho tiempo administrando correctamente el oxígeno) y la muscular (permite sostener la falta de oxígeno durante el mayor tiempo posible).

Para entrenar la resistencia, se puede recurrir a dos tipos de carrera:

- \* con intervalos: se divide el trabajo en pequeños tramos, con pausas intercaladas para descansar. El objetivo es que mejore la resistencia muscular y que aumente el ritmo y la velocidad al correr;
- \* continua: se lleva a cabo sin interrupciones, por largos períodos de tiempo a través de una ruta preestablecida. Cuando la persona no puede continuar corriendo debe proceder a caminar, pero no detenerse, al menos hasta haber superado la media hora de entrenamiento.

## Entrenar la velocidad

La velocidad también se divide en dos tipos: de reacción (la rapidez con la cual un estímulo táctil, auditivo o visual a un órgano humano consigue una respuesta motora) y de desplazamiento (la capacidad de una persona para recorrer una determinada distancia en el menor tiempo posible).

Este entrenamiento se suele realizar calentando el cuerpo y corriendo por tramos de 30 metros, y luego de 60 metros, variando la intensidad de la salida y repitiendo entre 2 y 5 veces cada ejercicio, haciendo pausas que pueden llegar a los 10 minutos.

## Entrenar la flexibilidad

Existen tres pasos fundamentales para llevar a cabo este entrenamiento:

- \* levantar pesas, siguiendo los ejercicios adecuados, según las recomendaciones de un experto;
- \* realizar diversas rutinas con aparatos de gimnasia;
- \* hacer estiramientos de piernas y brazos, entre otros ejercicios libres, sin valerse de ningún equipo.

## Entrenar la fuerza

En primer lugar, es importante distinguir entre los siguientes tipos de fuerza: máxima (la que una masa muscular es capaz de realizar); resistente (la que necesita una masa muscular para soportar un gran número de contracciones); de velocidad (relacionada con la eficiencia); relativa (la combinación de fuerza máxima, movimiento del esqueleto y técnica para mejorar el rendimiento).

La fuerza se puede entrenar con diferentes ejercicios de levantamiento de pesas, enfocados en los brazos o en las piernas. Algunos de ellos se hacen de pie, otros recostados y también existen algunos que requieren de movimientos conjuntos de todas las extremidades.

<https://definicion.de/condicion-fisica/>