INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

GESTIÓN ACADÉMICA

GUÍA DE CLASES

Código: GA-F020
Versión: 1
Vigencia: 30/03/2020

Asignatura: Educación física, Recreación y deportes	**Grado: 9°**
Contenido: Capacidades físicas	
Aprendizaje: Acondicionamiento físico	
Saberes Previos: Conozco mi cuerpo	

Fases	Actividades	Recursos	Desempeños
INICIO	Cordial saludo a todos los estudiantes de grado 9° y a sus familias. En esta guía de aprendizaje trabajarás sobre conceptos y conocimiento del acondicionamiento físico Lee con atención, escribe y resuelve en tu cuaderno las preguntas que están descrita en la fase de desarrollo de la guía El Acondicionamiento Físico El acondicionamiento físico es el desarrollo de las cualidades físicas mediante el ejercicio, para obtener un estado general saludable. Las cualidades o capacidades físicas del ser humano son entre otras la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad, aunque todas ellas están interrelacionadas entre sí, y su desarrollo conlleva a un mejor acondicionamiento físico integral. Desarrollo de las Cualidades Físicas Con el objetivo de lograr un desarrollo de las cualidades físicas se puede: • Incrementar los niveles de actividad física, es decir, cualquier actividad que suponga un coste energético superior al gasto metabólico basal. • Realizar ejercicios físicos, es decir, actividad física estructurada, programada, sistemática y repetitiva con objetivo de mejora. Desde este concepto es desde donde se define el acondicionamiento como el proceso científico y pedagógico de guía para elevar la capacidad física a través del ejercicio físico. • Realizar deporte, es decir, practicar una actividad física reglamentada, normalmente de carácter competitivo. La actividad física no debe confundirse con el ejercicio. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no sólo individual ya que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de	Computador, Tablet o celular con acceso a internet Cuaderno de educación física Bolígrafo	Identifica el concepto y conoce las capacidades físicas

Asignatura: Educación física, Recreación y deportes	**Grado: 9°**
Contenido: Capacidades físicas	
Aprendizaje: Acondicionamiento físico	
Saberes Previos: Conozco mi cuerpo	

Fases	Actividades	Recursos	Desempeños
	las muertes registradas en todo el mundo). El Entrenamiento El entrenamiento es la preparación física, técnica y psicológica para el desarrollo máximo de las capacidades del deportista. Los objetivos del entrenamiento serán diferentes en función de la actividad deportiva que se practique y de la persona que reciba el entrenamiento. A diferencia del entrenamiento específico de las diferentes disciplinas deportivas, en el ámbito de la actividad física para la salud los objetivos básicos del entrenamiento coinciden con los de acondicionamiento físico: mejorar las cualidades físicas y motrices con el objetivo de disminuir el riesgo de desarrollar problemas de salud y mantener una base de salud física positiva. Objetivos del Entrenamiento en el ámbito de la Actividad Física para la Salud • Disminuir el riesgo de padecer enfermedades, mantener niveles saludables de colesterol, tensión arterial, grasa corporal, tolerancia a la glucosa, capacidad funcional y estrés. • Mantener una base de salud física positiva, mantener niveles saludables de flexibilidad del tronco, resistencia abdominal, flexibilidad, fuerza y resistencia muscular, grasa corporal, capacidad funcional y estrés. El éxito de un correcto Acondicionamiento Físico Para que cualquier actividad física sea efectiva y tenga los resultados esperados debe de estar bien programada, ajustada a las necesidades de cada persona y ser realizada de una manera sistemática. Esta planificación de la actividad física, denominada como entrenamiento o acondicionamiento, además de asegurar la adherencia de los usuarios a la actividad y permitir conseguir los objetivos prefijados es la herramienta básica que tiene el entrenador personal para prevenir riesgos y lesiones innecesarias. Programar bien una planificación del entrenamiento significa organizar correctamente las cargas de trabajo y los descansos. De esta manera, el organismo tiene capacidad de reacción ante el estrés generado con el ejercicio y puede sobreponerse aumentando con ello su nivel de condición física.		

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

GESTIÓN ACADÉMICA

GUÍA DE CLASES

Código: GA-F020
Versión: 1
Vigencia: 30/03/2020

Asignatura: Educación física, Recreación y deportes		**Grado: 9°**	
Contenido: Capacidades físicas			
Aprendizaje: Acondicionamiento físico			
Saberes Previos: Conozco mi cuerpo			
Fases	**Actividades**	**Recursos**	**Desempeños**
Desarrollo	1. Definición de acondicionamiento físico. 2. Importancia del acondicionamiento físico. 3. Indique los tipos de acondicionamiento físico. Explique. 4. Defina e indique cuales son las capacidades físicas. 5. Definir preparación física general e indique sus beneficios. 6. Definir preparación física específica e indique sus beneficios. 7. Definición de entrenamiento. 8. ¿Que se necesita para tener un acondicionamiento físico exitoso?	Computador, Tablet o celular con acceso a internet Cuaderno de educación física Bolígrafo	Identifica el concepto y conoce las capacidades físicas

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS

GESTIÓN ACADÉMICA

GUÍA DE CLASES

Código: GA-F020
Versión: 1
Vigencia: 30/03/2020

Asignatura: Educación física, Recreación y deportes		**Grado: 9°**	
Contenido: Capacidades físicas			
Aprendizaje: Acondicionamiento físico			
Saberes Previos: Conozco mi cuerpo			
Fases		**Actividades**	
		INDIVIDUAL	**GRUPAL**
CIERRE	DINAMICA	Responder las preguntas en el cuaderno del área y evidenciarlas a través de fotos	Individual
Evaluación (Heteroevaluación, Coevaluación, Autoevaluación		Los estudiantes tomarán fotos a los cuadernos donde demostrarán la realización del trabajo antes descrito y lo enviarán al profesor por correo electrónico, grupos en Messenger o whatsapp. Esta actividad tiene una duración de 15 días y tendrá plazo de entrega hasta el 26 de junio Jornada A.M: raucastro16@gmail.com Jornada P.M: gujo_12@hotmail.com	
Bibliografía		https://definicion.de/capacidades-fisicas/	