

# EDUCACIÓN FÍSICA & INICIACIÓN

## GUÍA 10 EDUCACIÓN FÍSICA 7°

- **OBJETIVO:** Identifica las características de métodos de carrera para establecer su propio plan de mejora corporal.
- **INDICADOR:** Realizo análisis y ejecuciones a cerca de las variables del atletismo para construir mis prácticas de mejora para la salud.

### LA ACTIVIDAD FÍSICA CONSTRUYE SALUD

Estar en forma, calidad de vida o bienestar son conceptos que llevan a la ruta de la felicidad, que es objetivo principal en nuestra existencia. Para esto se hace necesario establecer unas pautas que nos digan los beneficios de una actividad física regular, impulsando unas prácticas, ya sean sociales o individuales para que los males de la nueva era no deformen la imagen del ser humano.

Ahora que toda actividad representa un margen de error a la hora de su ejecución , a la hora de dinamizar actos motrices que conlleven un gasto de energía , los ejercicios desaconsejados se transforman en una alerta para quienes trabajan sobre el tema ya que hay desconocimiento de muchas de las problemáticas que a largo plazo nos transfieren practicas mal ejecutadas o mal dirigidas , es por esta causa que el exceso de ejercicio sin una planeación eficiente y eficaz o los malos movimientos por un desconocimiento de fundamentos básicos de la anatomía nos hacen pecar de ignorancia a la hora de ejecutar prácticas para la salud que se transforman en problemas de salud .

La prescripción del ejercicio cumple un papel fundamental, para mediante un método científico mejorar la calidad de vida de quien acude al profesional para encontrar un trabajo físico dirigido, adecuado, que prevenga enfermedades, y aumente la tolerancia cardiorespiratoria, la prevención de enfermedades degenerativas y crónicas.

Este papel de la prescripción es el de “proceso mediante el cual a una persona se le diseña un programa de ejercicio en forma sistemática e individualizada; incluye la cuantificación de variables que determinan la dosis del ejercicios, tales como el tipo de ejercicio, frecuencia, duración, y progresión.”<sup>1</sup>

En un principio hay que establecer unas condiciones para empezar con la planeación, teniendo en cuenta que esta prescripción es de carácter individualizado:

- ✓ Preferencias y metas personales ¿Por qué quiere hacer ejercicio?, ¿qué formas de ejercicio prefiere? ¿cuándo fue la última vez que participo en un programa de ejercicio regular? y ¿cuánto tiempo tiene durante el día para dedicarlo al ejercicio?
- ✓ Historial de salud.
- ✓ factores de riesgo.
- ✓ comportamiento.

Ahora que debe contar después de esta revisión de elementos propios de un “entrenamiento”

Intensidad:

- Debe ser calculada individualmente.

---

<sup>1</sup> American College of Sports Medicine

- Un monitoreo adecuado
- Se trabaja al porcentaje máximo de la capacidad del ejercicio que se va a practicar

**Duración:** La duración del ejercicio depende de la intensidad con la que se efectuó el ejercicio, entre menor sea la intensidad de la actividad física, mayor deberá ser su duración.

**Frecuencia:** las veces por semana en las que se va a realizar el ejercicio, dependerá del nivel inicial de la aptitud física del individuo.

**Tipo de Ejercicio:** es el tipo de actividad física que se ejecutará, dependerá del interés o de la aptitud física que desea desarrollar el individuo.

**Progresión:** significa el ajustar el trabajo total por sesión (aumentar intensidad, duración o la combinación de ambas) como resultado del efecto del acondicionamiento se da un aumento en las cargas.

Ahora, después de esta planeación en las sesiones se prepara el calentamiento o parte inicial, en la que el individuo se encargara de predisponer sus sistemas para la actividad a realizar, la fase central de la actividad en la que se hace el trabajo específico, y la parte final en la que el sujeto entra en relajación y periodo de recuperación posterior al esfuerzo realizado.

Juega un papel importante en el periodo anterior a la preparación de la actividad el conocimiento de factores para la predisposición a enfermedades y sus antecedentes, se hace necesario que el estudiante tenga conocimiento acerca de las evaluaciones medicas a efectuar para que el individuo consciente de sus problemas se valore ante un profesional que le indique sus problemas para así llegar por medio del entrenamiento a mejorar sus condiciones sin complicaciones.

**EDUCACIÓN FÍSICA 7**  
**DESARROLLA AQUÍ LAS ACTIVIDADES DE LA GUÍA 10**

Después de las indagaciones en las guías anteriores debes estructurar prácticas de las capacidades físicas bajo la estructura que menciona la guía.

DÍA	CONDICION FISICA	ACTIVIDADES DESARROLLADAS
1	FLEXIBILIDAD	
2	COORDINACION	
3	RESISTENCIA	
4	VELOCIDAD	
5	FUERZA	
6	RESISTENCIA	

¿Qué principio del ejercicio que se menciona fue el que más tuviste en cuenta?	
¿Cómo desarrollaste la progresión a través de los días?	
¿Qué preferencia tuviste para desarrollar tus capacidades físicas?	
¿Qué tipo de ejercicio fue el de tu predilección?	

**PARA QUIENES NO ESTÉN EN LISTA DE TRABAJO ESCRITO DEBEN ENVIAR EVIDENCIA FOTOGRAFICA DEL TRABAJO REALIZAD**