

Desarrollo de resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad

Departamento:

Educación Física

Profesores:

Ángelo Silva

Mario Fernández

Nelson Bustos

Fecha 18 de marzo de 2020

Ejercicio y estado físico

El ejercicio habitual es una parte importante del cuidado de la salud. El ejercicio puede ayudarlo a tener un peso saludable. puede evitar diabetes y algunos tipos de cáncer y problemas cardíacos.

La mayoría de los adultos necesita por lo menos 30 minutos de actividad física moderada por lo menos cinco días a la semana. Los ejemplos incluyen caminatas enérgicas, cortar el césped, bailar, nadar como actividad recreativa o andar en bicicleta. Estirarse y levantar pesas también fortalecen el cuerpo y mejoran su condición física.

Ejercicio= Un hábito saludable para comenzar y continuar

¿Qué tanto ejercicio necesito?

Hable con su médico acerca de cuánto ejercicio es adecuado para usted. Una buena meta para mucha gente es trabajar hasta alcanzar 4 a 6 veces a la semana durante 30 a 60 minutos cada vez.

Los beneficios de hacer ejercicio regularmente

- Disminuye su riesgo de: tener una enfermedad del corazón, presión alta, osteoporosis, diabetes y obesidad.
- Reduce algunos de los efectos del envejecimiento.
- Le ayuda a dormir mejor.
- Ayuda a aliviar el estrés y la ansiedad.
- Contribuye a su bienestar mental y ayuda a tratar la depresión.

Las cualidades físicas

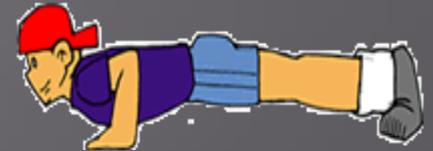
Se denomina Cualidades Físicas al conjunto de aspectos o características naturales o adquiridas que determinan las condiciones físicas de un individuo y que pueden desarrollarse y mejorarse a través de los trabajos de entrenamiento

Todo individuo posee de manera natural una serie de cualidades o valencia físicas, como lo son la fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, potencia, coordinación y equilibrio. De todas las valencias físicas mencionadas, sólo cuatro son básicas para la preparación física de un individuo, éstas son:

- La fuerza
- La resistencia
- Velocidad
- Flexibilidad

La resistencia

La resistencia es la capacidad que tiene el individuo para mantener el mayor tiempo posible un esfuerzo eficaz, con el máximo aprovechamiento del oxígeno requerido.



Resistencia anaeróbica o muscular: Es la cualidad que permite un esfuerzo muscular lo más prolongado posible en condiciones anaeróbicas. Estas condiciones son importantes donde la intensidad del esfuerzo es muy elevada, un ejemplo es el levantamiento de pesas.



Resistencia aeróbica u orgánica: Es la cualidad que permite un esfuerzo muscular u orgánico lo más prolongado posible, en condiciones de equilibrio entre el oxígeno que contiene el aire inspirado y el oxígeno que requiere el organismo como consecuencia de la actividad física que se realiza, por ejemplo, carrera de maratón.



https://www.youtube.com/watch?v=iQ3g-gqKe_A

La fuerza

La fuerza es la capacidad del cuerpo para vencer o ejercer una tensión contra una resistencia.

En muchas de las actividades diarias se hace necesario el uso de la fuerza, con frecuencia se empuja, arrastra, carga o levantan pesos. Evidentemente es necesario tomar en consideración que esta capacidad del cuerpo no hay que desatenderla, ya que garantiza una vida con mayor y mejor capacidad.

El desarrollo de la fuerza también se puede lograr a través de ejercicios con:

El propio peso corporal

Parejas

Balones medicinales

Aparatos o implementos gimnástico.



<https://www.youtube.com/watch?v=JnDu110SBN0&t=49s>

La flexibilidad

La flexibilidad es la capacidad que tiene el cuerpo de desplazar los segmentos óseos que forman parte de la articulación. Esto se refiere al radio de acción que es capaz de producir una articulación.

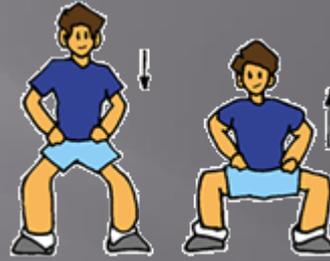
<https://www.youtube.com/watch?v=msTPZniCgR8>

Recomendaciones

-Se deben realizar ejercicios de movilidad articular antes de cualquier práctica deportiva.

-A continuación te ofrecemos algunos ejercicios de movilidad articular que se hacen en forma individual.

-Los ejercicios ilustrados deben hacerse con calma, contando cada una de las repeticiones y siguiendo el orden de sentido ascendente o descendente.

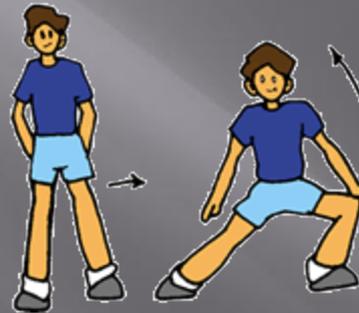


Rotación Externas y Flexión de Cadera
16 veces

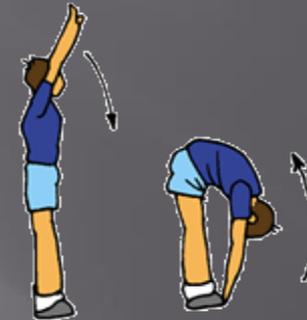


Flexión y Extensión de Rodillas y Caderas
16 veces

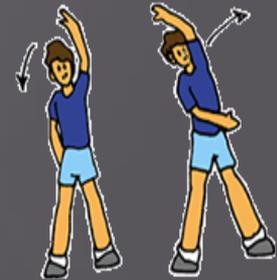
Circunducción de Tobillos
16 veces cada pie



A Fondo Lateral
16 veces por cada lado



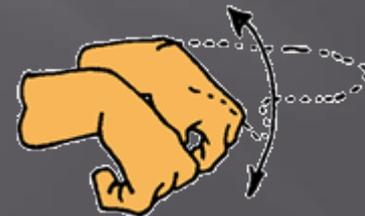
Flexión y Extensión de Tronco y Cadera
16 veces



Inclinación lateral del Tronco
16 veces cada lado



Circunducción de muñecas
16 veces cada una



Flexión y Extensión de muñecas
16 veces cada una

La velocidad

La velocidad es la capacidad que tiene el individuo para recorrer una distancia o realizar un movimiento en el menor tiempo posible. La velocidad puede ser definida como la habilidad, sobre la base de la acción del sistema nervioso, de los músculos, y de la rapidez para realizar el movimiento. Desde el punto de vista deportivo se distinguen tres clases de velocidad: Velocidad de reacción; Velocidad de contracción muscular; Velocidad de desplazamiento



<https://www.youtube.com/watch?v=0bmofXSk7dw>

Frecuencia Cardíaca

- Frecuencia cardíaca en reposo: Por frecuencia cardíaca en reposo, entendemos el mínimo pulso que tiene una persona en estado consciente y despierto.
- **Frecuencia cardíaca máxima:** Es el número de latidos máximo que puede alcanzar tu corazón durante 1 minuto sometido a esfuerzo.

▣ Descripción

- ▣ La frecuencia cardíaca es el número de contracciones del corazón o pulsaciones por unidad de tiempo. Se mide en condiciones bien determinadas y se expresa en pulsaciones por minuto a nivel de las arterias periféricas y en latidos por minuto a nivel del corazón.



¿Cómo Medir?

<https://www.youtube.com/watch?v=h95uu2qJct8>

Trabajo en casa

- ▣ Completa los datos personales de la siguiente tabla para que tú y tus profesores sepan a qué frecuencia cardiaca entrenar, el ritmo al cual corres, al cual debes saltar, jugar, etc.
- ▣ Solo debes responder los rectángulos blancos, puedes solicitar ayuda a tus profesores, padres o amistades.

TEST DEL CAJON

Durante un minuto debes subir y bajar un cajón, sin detenerte

- ▣ Recuerda medir tus pulsaciones cardiacas en reposo (descansando).
- ▣ También debes medir tus pulsaciones cardiacas Máximas (mientras te ejercitas).

En el siguiente link podrás encontrar un test que permitirá subir tus pulsaciones cardiacas.

<https://www.youtube.com/watch?v=DdR8iwj0cVc>

DATOS PERSONALES

NOMBRE:

Kg (Peso)		
Altura		
IMC	Kg/(Altura x Altura)	
Edad		
Genero	Masculino/Femenino	
VO2 Max	111,3-(0,42*FCmax)	
FC reposo	Pulsaciones antes de cualquier actividad fisica	
FC maxima	Pulsaciones despues de actividad fisica	
%FC MAX	Pulsaciones x min	Zona de trabajo
50% Fc Max	FCmax*%Fc/100	Zona segura Act Moderada
60% Fc max	FCmax*%Fc/100	Cardio ligero Control de peso
65% Fc max	FCmax*%Fc/100	Cardio ligero Control de peso
70% Fc max	FCmax*%Fc/100	Cardio / Control peso / Aerobica
75% Fc max	FCmax*%Fc/100	Zona cardio Aerobica
80% Fc max	FCmax*%Fc/100	Zona cardio / Aerobica / Alta intensidad
85% Fc max	FCmax*%Fc/100	Cardio Alta intensidad Umbral Anaerobico
90% Fc max	FCmax*%Fc/100	Zona anaerobica (86% VO2 Max)
95% Fc max	FCmax*%Fc/100	Zona anaerobica riesgo
100% Fc max	FCmax*%Fc/100	Zona peligrosa