



**GUIA DE APRENDIZAJE N°7**  
**EDUCACIÓN FÍSICA**  
**LICEO ESTELA ÁVILA MOLINA 2021.**

**PROFUNDIZACIÓN “ESTILOS DE VIDA ACTIVA Y SALUDABLE”**  
**3° MEDIOS**

<b>Nombre del estudiante:</b>	<b>Curso:</b>	OCTUBRE 2021
<b>Marca con una x el nombre de tu profesor:</b> ____ Juan Carlos Morales ____ Christopher Palleres	<b>OA4:</b> Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como: • Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés.	
<b>Tema:</b> Acondicionamiento Físico		
<b>Fecha de entrega:</b> 20 de Octubre		

**Indicadores de logro:**

- Reconocen tipos de fortalezas que proporciona el Acondicionamiento Físico.
- Reconocen tipos de calentamiento.
- Reconocen tipos de contracciones musculares.

●

**INTRODUCCIÓN**

En la guía anterior aprendimos a conocer el concepto de **Acondicionamiento Físico**, identificando los diferentes tipos de ejercicios físicos, reconociendo como está constituida una rutina de entrenamiento y diferenciando los ejercicios físicos del tren superior e inferior.

En esta oportunidad te invitamos a reconocer tipos de fortalezas que proporciona el acondicionamiento físico, tipos de calentamiento y tipos de contracciones musculares.

**¿QUÉ SABEMOS DEL TEMA?**

**¿Consideras importante para tu salud el Acondicionamiento Físico? 2ptos.**

---

---

---

---

## TIPOS DE FORTALEZAS QUE PROPORCIONA EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

El arduo trabajo de entrenamiento y acostumbraamiento toma un buen tiempo, pero tiende a hacerse más fácil conforme pasan los días. Lo importante es lo motivado que se esté y que se tenga en cuenta las capacidades y los límites propios para no incurrir en lesiones o sobreesfuerzos innecesarios. Obviamente, no es para nada divertido un desgarrar muscular o sufrir de un músculo contraído. En sí mismo, las fortalezas que obtendrás por medio de un régimen de entrenamiento preestablecido, buenos hábitos alimenticios y las suficientes horas de sueño son las siguientes:

<p><b>Resistencia:</b></p> <p>La cual irás ganando mediante la paciencia y la dedicación que tengas, permitiéndote soportar la carga física que emplees durante más tiempo.</p>	 A silhouette of a person running is shown against a light green background. In the background, there is a faint, large clock face, symbolizing endurance and time.
<p><b>Fuerza:</b></p> <p>Este suele ser el principal motivo por el cual las personas utilizan diferentes tipos de acondicionamiento físico. Gracias al entrenamiento se puede fortalecer el cuerpo y probar a uno mismo que se puedes ser una persona no solo de fuerza física, sino mental.</p>	 A man and a woman are shown in a starting crouch in a gym. They are both looking forward with determination, ready to start an exercise.
<p><b>Flexo elasticidad:</b></p> <p>La unión conceptual entre la flexibilidad muscular y la elasticidad de tus articulaciones para el momento de ejecutar los ejercicios hasta puntos que antes no lograbas alcanzar.</p>	 A person is shown performing a backbend, with their hands clasped behind their head and their feet touching their head, demonstrating flexibility.
<p><b>Velocidad:</b></p> <p>Por medio de la resistencia obtienes más velocidad para poder moverte más rápido para un ejercicio en concreto.</p>	 An illustration of a runner in a red and white uniform, shown in multiple overlapping positions to represent speed and motion.

## **Coordinación y Equilibrio:**

Mayor estabilidad significa, mejor eficiencia y mejores resultados se logran obteniendo y fortaleciendo la coordinación y el equilibrio, cualidades cruciales al momento de ejercitarte que irán mejorando con el pasar del tiempo y del ejercicio.



## **TIPOS DE CALENTAMIENTOS**

### **Calentamiento**

Es la parte o dirigido a pre tipo de activi

### **Calentamiento**

Dirigido a preparar aquellos músculos o grupos musculares y articulaciones que se requieren para alcanzar los objetivos específicos del Entrenamiento deportivo, la clase de acondicionamiento físico por que en ellos los movimientos o la estructura dinámica y cinética del ejercicio modelo son semejantes a la que se ejecutan en la parte principal.



o físico que se realice alización de cualquier

### **FUNCIONES DEL CALENTAMIENTO:**

- ✓ Aumentar la frecuencia cardiaca, con la finalidad de aumentar la eficacia de la acción del cuerpo.
- ✓ Aumentar la frecuencia respiratoria, de esta forma nuestro organismo recibe mayor cantidad de oxígeno aumentando la eficacia muscular.
- ✓ Aumento de la temperatura muscular, así podremos evitar posibles lesiones.

## **TIPOS DE CONTRACCIONES**

Los músculos esqueléticos realizan dos acciones: contracción y relajación. Al ser estimulado el músculo por un impulso motor, éste se contrae; cuando el impulso se

discontinua, el músculo se relaja. Durante la performance deportiva, los músculos realizan tres tipos de contracciones: isotónicas, isométricas, e isokinéticas.

**Isotónica o dinámica:** es el tipo de contracción muscular más familiar, significa que durante una contracción isotónica la tensión debería ser la misma a lo largo del total de la extensión del movimiento. Sin embargo, la tensión de la contracción muscular está relacionada al ángulo, siendo la máxima contracción alrededor de los 120 grados, y la menor alrededor de los 30 grados.

### **Isométrica o estática**

Se refiere al tipo de contracción en la cual el músculo desarrolla una tensión sin cambiar su longitud («iso» igual; y «metro» = unidad de medición). Un músculo puede desarrollar tensión a menudo más alta que aquellas desarrolladas durante una contracción dinámica, vía una contracción estática o isométrica. La aplicación de la fuerza de un atleta en contra de una estructura inmóvil especialmente construido, u objetos que no podrán ceder a la fuerza generada por el deportista, hace acortamiento visible del músculo los filamentos de actina permanecen en la misma posición.

**Isokinética:** se define como una contracción con una velocidad constante durante todo el rango del movimiento («iso» = igual; «kinético» = movimiento). Los deportes tales como el remo la natación y el canotaje son buenos ejemplos donde un impulso (remada o brazada), a través del agua se realiza a una velocidad casi constante (a pesar de que se pretenda una aceleración constante).

Hay equipamientos especialmente diseñados para permitir una velocidad constante de movimiento, al margen de la carga.

Durante el movimiento que combina tanto contracciones concéntricas y excéntricas la máquina provee una resistencia igual a la fuerza generada por el deportista. La velocidad de movimiento en la mayoría de los aparatos isokinéticos puede ser preseleccionada, contando también con tecnología que puede informar la lectura de los registros de la tensión muscular. De esta manera el atleta puede monitorear entrenamiento, durante la sesión.

## **¡AHORA ES TU TURNO!**

### **ACTIVIDAD 1**

**Responde las siguientes preguntas. (3 puntos c/u)**

**1.- ¿Qué acciones realizan los músculos esqueléticos?**

---

---

2.- Nombra las contracciones de los músculos.

---

---

3.- ¿Cuáles son las funciones del calentamiento?

---

---

4.- ¿Cuál o cuáles son las diferencias entre el calentamiento general y calentamiento específico?

---

---

5.- Investiga ejemplos de ejercicios de calentamiento (3)

- 1.- \_\_\_\_\_
- 2.- \_\_\_\_\_
- 3.- \_\_\_\_\_

### **ACTIVIDAD 2**

Responde a las siguientes aseveraciones si es Verdadero o Falso: (V o F) (1 punto c/u)

- 1.- \_\_\_\_\_ Los músculos esqueléticos realizan 3 acciones.
- 2.- \_\_\_\_\_ El flexo elasticidad es la unión conceptual entre flexibilidad muscular y la elasticidad de los músculos.
- 3.- \_\_\_\_\_ Por medio de la resistencia se obtiene mayor velocidad para moverse más rápido.
- 4.- \_\_\_\_\_ La contracción isotónica, es lo mismo que la contracción dinámica.
- 5.- \_\_\_\_\_ Los deportes de remo y natación son ejemplos de contracción Isokinética.
- 6.- \_\_\_\_\_ El calentamiento aumenta la frecuencia cardiaca, con la finalidad de aumentar la eficacia de la acción del cuerpo.

### **Autoevaluación**

<b>REFLEXIONA</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
1.-Reconozco tipos de fortalezas que proporciona el		

Acondicionamiento Físico.		
2.-Reconozco tipos de calentamiento.		
3.-Reconozco tipos de contracciones musculares.		

**Forma de Envío:**

- Si presentas dudas o inquietudes, relacionadas con las instrucciones de la actividad, puedes escribir a los correos o mensaje a través de WhatsApp de los profesores:

Profesor Juan Carlos Morales: [juan.morales.ca@eduovalle.cl](mailto:juan.morales.ca@eduovalle.cl) +56983338931

Profesor Cristopher Palleres: [cristopher.palleres.ca@eduovalle.cl](mailto:cristopher.palleres.ca@eduovalle.cl) +56931961399

**-PLAZO DE ENTREGA 20 DE OCTUBRE DE 2021**

