

¿QUÉ ES EDUCACIÓN FÍSICA?

Es parte de un proceso educativo que utiliza la actividad física para el logro de un hombre sano y apto físicamente, con gran equilibrio psicológico y adaptado a la sociedad donde se desenvuelve.

Su importancia:

Esta basada en los beneficios para el individuo como para la sociedad.

- Al Individuo: Le proporciona un cuerpo sano, resistente y ágil, indispensable para el trabajo y para su propio bienestar en la unión sustancial del alma con el cuerpo.
- A la Sociedad: Vigoriza las razas, hace pueblos fuertes y diestros mejorando su desempeño.

Los Principios de la Educación Física son:

a) Moderación. B) Subordinación. C) Adaptación. D) Graduación. E) Endurecimiento. F) Disciplina

Su Clasificación es:

- General: La que se basa en la formación del SER y de todo individuo, debe practicarse desde los primeros años.
- Especializada: La que atiende al logro de una finalidad determinada.

.- NOMBRE LAS POSICIONES CORPORALES BASICAS

BÁSICAS: De Píe, Sentado, Arrodillado, Suspendido, Decúbito Abdominal, Decúbito Dorsal,

.- NOMBRE LAS FORMACIONES GRUPALES o TECNICAS MÁS COMUNES EN EDUCACION FÍSICA.

Fila, Columna, Círculo, Semicírculo, Formación en Cuadro, Formación en Ajedrez, Circuito, Recorrido, estas son las más usadas.

FILA.: Es la colocación de personas uno al lado de otro

COLUMNA: Es la ubicación de personas uno detrás de otro en forma continua.

CIRCULO: Organización de los Alumnos uno al lado del otro o uno detrás del otro, pero formando una figura circular.

CUADRO: Organización de los alumnos en dos o más columnas paralelas o filas, formando un cuadro.

AJEDREZ: Organización de los alumnos en filas alternas, similar a los cuadros de un mismo color del tablero de ajedrez. Se facilita la visibilidad tanto del alumno como del docente.

CIRCUITO: Organización de los alumnos en varias estaciones, colocadas en forma circular, permitiéndose la rotación en un solo sentido por todas las estaciones. Existe un tiempo de trabajo y un tiempo de cambio de estación y recuperación, se utiliza para aprovechar el espacio físico y los materiales al máximo como también economizar el tiempo.

RECORRIDO: Consiste en organizar varios ejercicios, uno a continuación del otro; cada alumno debe realizarlos todos y volver nuevamente al inicio del recorrido.

- POSICION DE CUBITO DORSAL Y DE CUBITO ABDOMINAL.

Decúbito supino: Es la colocación de una persona en forma horizontal con la mirada hacia arriba. (acostado boca arriba)

Decúbito prono. Es la colocación del individuo en forma horizontal con la mirada hacia abajo. (acostado boca abajo)

- ¿QUÉ ES LA APTITUD FÍSICA?

Es la capacidad del organismo humano, para realizar diferentes actividades físicas en forma eficiente sin fatiga excesiva y con una rápida recuperación; Es el resultado del óptimo funcionamiento de los órganos, aparatos y sistemas del cuerpo humano, también es conocida como condición física.

Los Elementos Básicos de la Aptitud Física son:

- a) La Capacidad Aeróbica.
- b) La Potencia Anaeróbica.
- c) La Flexibilidad.

- ¿QUÉ ES LA CAPACIDAD AERÓBICA?

Es el potencial fisiológico que permite al individuo la realización de esfuerzos físicos de larga duración y baja o mediana intensidad, su principal fuente de energía es tomada de los lípidos y carbohidratos en presencia del oxígeno.

Ejemplo:

Carrera a Ritmo variado. (Fartleack)

Trote continuo y uniforme.

Carrera larga a intervalos.

También se puede definir como la cualidad del organismo que permite la realización de actividades físicas durante largo tiempo, siempre y cuando estas actividades no requieran de grandes esfuerzos Se utiliza el oxígeno del aire para producir la energía necesaria que

mantiene durante largo tiempo el movimiento.

Ejemplo:

EL Trote.

La Natación a poca velocidad.

Ciclismo en Terreno plano y a poca velocidad..-

¿QUÉ ES CAPACIDAD ANAERÓBICA?

Es un factor de la Aptitud Física que permite al individuo la realización de actividades físicas de corta duración y alta intensidad, como fuente de energía utiliza a los componentes de fosfógenos y a los carbohidratos almacenados en forma de glucógeno en el hígado y en los músculos en ausencia del oxígeno.

.- ¿QUÉ ES PREPARACIÓN FÍSICA?

Es la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales, dirigidos racionalmente a desarrollar y mejorar las cualidades motrices del atleta para obtener un mayor rendimiento deportivo.

.- ¿QUÉ ES FLEXIBILIDAD?

Es la capacidad de desplazar los segmentos óseos que forman parte de las articulaciones. Es la cualidad física del aparato locomotor que permite realizar movimientos articulares con la mayor amplitud posible dependiendo de las propiedades anatómicas y fisiológicas de los músculos y articulaciones.

.- ¿QUE ES ELONGACION MUSCULAR?

Consiste en la realización de diferentes movimientos articulares alcanzando la máxima amplitud en cada uno de ellos y manteniendo por unos segundos o mínimas repeticiones.

.- ¿QUE ES ACTIVIDAD FISICA?

Es la realización de esfuerzos físicos de corta o larga duración y con baja, mediana o alta intensidad, que el individuo realiza en forma sistemática con la finalidad de conservar o mejorar su condición física.

.- ¿QUE ES EL ENTRENAMIENTO FISICO?

Es la preparación básica, la cual viene dada por el desarrollo, sistemático de las cualidades físicas en su totalidad y se divide en: General y Específico.

Entrenamiento Físico General.

Constituye la base del entrenamiento deportivo, ya que desarrolla todas las cualidades físicas del individuo, las cuales influyen directamente en el éxito de las actividades deportivas.

Entrenamiento Físico Específico.

Se refiere al desarrollo de las cualidades físicas que tienen relación directa con la especialidad deportiva que se practica.

Entrenamiento de Intervalos.

Este entrenamiento consiste en hacer repeticiones relativamente cortas de carreras rápidas con intervalos de descanso que proveen de una recuperación al menos parcial. Tradicionalmente, los intervalos se han corrido sobre distancias fijas, en una pista de atletismo, tales como los 200, 300 y 400mtr, las repeticiones se cronometran, así como los descansos. Estos pueden ser trotando suave hasta recuperarse o de un intervalo de tiempo preestablecido, como por ejemplo: 400mtr en 70seg con trotes de 200mtr en 1min para recuperarse

Entrenamiento Deportivo.

Es el conjunto de actividades que tienen como objeto el desarrollo progresivo de todas las facultades tanto físicas como mentales y en modo especial aquellas que son caracterizantes del deporte que se practica.

Entrenamiento en Circuito.

Es una serie de ejercicios variados que se realizan en estaciones en las cuales los individuos al completar el tiempo o la serie rotan a la estación siguiente hasta completar un ciclo o el circuito.

Beneficio del Entrenamiento Aeróbico.

- 1) Aumenta la cavidad cardiaca lo cual permite al Corazón recibir e impulsar más sangre.
- 2) Fortalece y engruesa el miocardio lo cual aumenta la capacidad de bombeo del Corazón.
- 3) Disminuye la frecuencia cardiaca, lo cual permite al Corazón descansar más tiempo entre sístole.
- 4) Pone en funcionamiento los capilares que se encontraban en estado latente y crea los

nuevos, los cuales permiten una mejor irrigación sanguínea en el consiguiente mejoramiento del transporte de materias nutritivas y la eliminación de los desechos.

- 5) Aumenta la cantidad de sangre en el torrente sanguíneo, aumentando por lo tanto la cantidad de glóbulos rojos y la hemoglobina, por lo que existe mayor transporte de oxígeno.
- 6) Produce una reducción notable del tejido adiposo (Grasa).

Beneficio del Entrenamiento Anaeróbico.

- 1) Aumenta y fortalece la cavidad cardiaca.
- 2) Fortalece y engrosa el Miocardio.
- 3) Disminuye la frecuencia cardiaca.
- 4) Amplia y fortalece la cavidad pulmonar
- 5) Aumenta el peso corporal por hipertrofia.
- 6) Mejora la circulación sanguínea.

Principios Básicos del Entrenamiento.

- a) Súper compensación: La actividad física produce ciertos gastos de energía, pero luego durante el descanso (recuperación) no solo logra su capacidad anterior, sino que aumenta su reserva funcional para enfrentarse satisfactoriamente a esfuerzos posteriores.
- b) Progresividad: El organismo se adapta al esfuerzo, al aumentar su capacidad de trabajo en igual forma debemos aumentar progresivamente el estímulo en cuanto a intensidad, volumen o dificultad de la actividad.
- c) Continuidad: El efecto que los ejercicios puedan aportar al aumento de la capacidad física, tiene una estrecha relación con la continuidad de los entrenamientos.
- d) Multilateralidad: El desarrollo multilateral de la resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad y agilidad mejora nuestra capacidad física.
- e) Alternabilidad: Debemos intercalar secciones de baja, mediana y alta intensidad de trabajo, igualmente debemos combinar dichas intensidades con el volumen y el grado de dificultad de las actividades.

- ¿QUE ES EL ACONDICIONAMIENTO NEUROMUSCULAR?

Es una serie de ejercicios de mediana intensidad que se realizan antes de un entrenamiento, una clase o una competencia con el fin de preparar al organismo integralmente para una actividad posterior de mayor esfuerzo.

Se clasifican en: General y Específico

GENERAL: Se realiza de este tipo cuando los ejercicios van dirigidos a todas partes del cuerpo con igual intensidad. Ejemplo: El trote.

ESPECIFICO: Son cuando los movimientos o ejercicios van dirigidos en forma sistemática a los diferentes segmentos corporales de manera específica. Ejemplo: Rotación de muñecas

.- ¿QUE ES EL PULSO E INDIQUE LAS ZONAS DONDE SE TOMAN?

Es la onda pulsátil que se produce por el choque de la sangre con el cayado de la Horta y que se propaga a través de las arterias, siendo el elemento básico para conocer el grado de intensidad con que se esta realizando un esfuerzo físico. Es la presión que ejerce la sangre contra las paredes arteriales después de haber ocurrido la sístole ventricular.

Se toma el pulso en Reposo: Muñeca (arteria radial) En medio del esfuerzo físico: en el costado izquierdo del pecho (región precordial)

Zonas donde se realiza la toma del pulso:

A Nivel Radial: Canal del Pulso borde externo de la muñeca sobre la arteria radial.

A Nivel de la Carótida: A la altura del Cuello en la artería carótida, justo debajo de la Mandíbula.

A Nivel Torácico o Precordial: A la altura del Corazón, en el lado izquierdo.

A Nivel Temporal: Sobre la Sien.

A Nivel Humeral: Sobre el Hueso Húmero.

A Nivel Femoral: En la Artería Femoral.

Se recomienda para la toma del Pulso:

En Reposo: Se mide quince (15") segundos y simultáneamente se cuenta la cantidad de pulsaciones recibidas, para determinar la cantidad de pulsaciones por minuto (ppm) se multiplica por cuatro (4) ese número de pulsaciones obtenidas. Ejemplo: 80 ppm x 4 = 320 ppm.

En Medio del Esfuerzo Físico: Nos detenemos e inmediatamente medimos seis segundos (6") y simultáneamente se cuenta la cantidad de pulsaciones percibidas preferiblemente a Nivel Torácico, este resultado lo multiplicamos por diez (10) para determinar el número de pulsaciones por minuto (ppm) durante la actividad.

- ¿QUE ES RESISTENCIA ORGÁNICA?

Es la capacidad que tiene el organismo humano para realizar actividades durante un tiempo prolongado, con el máximo aprovechamiento del oxígeno requerido.

- ¿QUE ES RESISTENCIA ANAEROBICA Y AEROBICA?

Anaeróbica: Es la cualidad que permite un esfuerzo muscular lo más prolongado posible, impidiendo al organismo absorber el oxígeno necesario para el esfuerzo. Ejemplo: Levantamiento de pesas.

Aeróbica: Es la cualidad que permite un esfuerzo muscular lo más prolongado posible, absorbiendo el oxígeno necesario y en perfecto equilibrio con la actividad o esfuerzo que se realice. Ejemplo: Carrera de maratón

- ¿QUE ES VELOCIDAD?

Es la rapidez o prontitud con que recorremos una distancia o realicemos un movimiento.

- ¿QUE ES POTENCIA?

Es la cualidad física que permite vencer o desplazar una carga en el menor tiempo posible. Ejemplo: Salto vertical, el lanzamiento del balón medicinal.

- ¿QUÉ ES RESISTENCIA MUSCULAR?

Es la cualidad que permite al músculo realizar un trabajo de alta intensidad durante el menor tiempo posible ejemplo: abdominales, flexiones y extensión de codos.

- ¿QUE ES CAMINAR?

Es un desplazamiento con un ritmo lento o normal.

- ¿QUE ES LA CARRERA?

Es una actividad física que realizamos a ritmo acelerado permitiendo cubrir largas distancias en corto tiempo.

- ¿QUE ES TROTE?

Es un desplazamiento rápido y progresivo, que realizamos manteniendo el ritmo de los pasos durante su ejecución.

.- QUE ES COORDINACION?

Es la facultad de utilizar conjuntamente las propiedades de los sistemas nerviosos y musculares sin que unas interfieran con las otras.

.- ¿QUE ES EQUILIBRIO?

Es la facultad de adoptar una posición contra la fuerza de la gravedad.

.- ¿QUE ES RELAJACION?

Es el menor estado de tensión del músculo.

.- ¿QUE ES AGILIDAD?

Es la capacidad de realizar movimientos de gran amplitud con la mayor rapidez y facilidad posible.

.- ¿QUE SON LAS CUALIDADES MOTRICES?

Son las empleadas por el atleta para realizar cualquier actividad física, entre ellas tenemos Fuerza, Resistencia, Velocidad, Flexibilidad, Coordinación, Agilidad y Relajación.

.- ¿QUE ES FUERZA?

Es la facultad para vencer una resistencia independiente del tiempo empleado.

.- ¿QUE ES RESISTENCIA?

Es la facultad que tiene el individuo para sostener un esfuerzo eficientemente el mayor tiempo posible.

.- ¿CUALES SON LOS TIPOS DE RESISTENCIA?

- a) Resistencia Aeróbica (ORGANICA)
- b) Resistencia Anaeróbica (MUSCULAR)

.- ¿QUE ES DESTREZA MOTORA?

Adquisición de un cierto grado de eficiencia en la ejecución de un movimiento corporal.

.- ¿QUE ES FUERZA MUSCULAR?

Es la capacidad de vencer una resistencia externa mediante la contracción muscular.

- ¿QUE ES RESISTENCIA MUSCULAR?

Es la capacidad muscular de repetir sin pausa de reposo durante un tiempo prolongado, un esfuerzo de cierta intensidad postergando a los fenómenos de la fatiga local.

- ¿QUE ES POTENCIA MUSCULAR?

Es la capacidad que tiene el músculo de ejecutar movimientos, venciendo una resistencia externa con la mayor rapidez posible.

- ¿QUÉ ES EL PLANO FRONTAL?

Divide el cuerpo en dos mitades iguales, una anterior y otra posterior y presenta un eje antero-posterior que permite movimientos de inclinación, abducción y aducción

- ¿QUE ES PLANO SAGITAL?

Divide al cuerpo en una mitad derecha y otra izquierda, y permite movimientos de flexión y extensión.

- ¿QUE ES PLANO TRANSVERSO?

Divide al cuerpo en una mitad superior y otra inferior, presenta ejes imaginarios que va desde la cabeza hacia los pies (eje cefalópodo lico) y permite movimientos de rotación.

- ¿QUÉ SON LOS MOVIMIENTOS ARTICULARES. ?

Son una serie de movimientos diferentes y variados, dirigidos a todos los segmentos y articulaciones corporales donde intervienen nuestros brazos, piernas y tronco.

NOMBRE LOS MOVIMIENTOS ARTICULARES.

Flexión, Extensión, Inclinación, (derecha e izquierda) Rotación (derecha, izquierda, interna y externa), Abducción o Alejamiento, Aducción o Acercamiento, Dorsiflexión Palmiflexión, Inversión, Plantiflexión, Eversión.

- ¿QUE ES FLEXION?

Es el acercamiento de dos o más segmentos corporales por contracción muscular.

.- ¿QUE ES EXTENSION?

Es el alejamiento de uno o más segmentos corporales por relajación muscular.

.- ¿QUE ES ABDUCCION?

Es el alejamiento de uno o más segmentos corporales al plano medio del cuerpo

.- ¿QUE ES ADUCCIÓN?

Acercamiento de uno o más segmentos corporales al plano del cuerpo.

.- ¿QUÉ ES ROTACIÓN?

Es el giro de uno o más segmentos corporales al plano medio del cuerpo.

.- ¿QUÉ ES CIRCUNDUCCIÓN?

Es la combinación de varias rotaciones. Es una acción de mover un segmento describiendo una circunferencia (360º), unido a otro en un extremo, el cual permanece fijo.

.- ¿QUÉ SON LAS ARTICULACIONES?

Son las uniones entre distintos huesos del esqueleto por medio de inserciones tendinosas que permiten la movilidad de una determinada parte del cuerpo.

.- ¿QUE ES DOSIFICACIÓN?

Es la forma de controlar la intensidad de los esfuerzos físicos mediante el conteo de las pulsaciones para lograr el objetivo que se persigue, sin alterar las condiciones normales del organismo.

.- ONTOGÉNICO – ONTOGENIA: Formación y desarrollo del individuo con independencia de las especies. Serie de transformaciones sufridas por el individuo desde la fecundación del óvulo hasta convertirse en un ser completo.

.- ¿QUE ES FRECUENCIA CARDIACA?

Es el numero de latidos del corazón por minuto.

.- VIDA AL AIRE LIBRE: Son aquellas actividades que se desarrollan en un medio natural, permitiendo la integración del individuo con la naturaleza, preservando los recursos naturales y haciendo buen uso del tiempo libre.

- ¿QUE ES HIPERTROFIA?

Es el aumento, crecimiento o desarrollo de un órgano por efecto del entrenamiento físico.

- ¿QUE ES GIMNASIA?

Es el conjunto de ejercicios metódicos y progresivos que deberán satisfacer la finalidad la cual se practica. Arte de desarrollar y dar flexibilidad al cuerpo por medio de ciertos ejercicios.

Clasificación de la Gimnasia.

a) Formativa. b) Conservación y Mantenimiento. c) De Aplicación Profesional. d) Preparatoria. e) Correctiva. f) Rítmica. g) Postural. h) Médica. i) Deportiva. j) Educativa.

Finalidad de la Gimnasia Educativa.

1º Tratar de contribuir a la formación física del individuo, tendiendo a lograr flexibilidad y desarrollo muscular y buscando coordinación en el desarrollo de gestos naturales al hombre: Marchas, Trotes, Carreras, Saltos.

2º Influir favorablemente en sus cualidades morales e intelectuales.

3º Mantener durante el mayor tiempo posible la formación física alcanzada.

4º Corregir los defectos posturales y anormalidades físicas.

5º Lograr que los individuos sean físicamente aptos y sanos para la sociedad. **“Mens sana in corpore sano”**

- ¿QUE ES VALENCIAS FISICAS?

Constituyen en formas de rendimiento que se manifiestan a través de las condiciones hereditarias.

Valencias físicas:

ORGANICOS:

- a) Resistencia orgánica aeróbica
- b) Resistencia orgánica anaeróbica

MUSCULARES:

- a) Fuerza y resistencia
- b) Potencia y flexibilidad

PERCEPTIVO

CINETICO:

- a) Velocidad, coordinación, agilidad
- b) Equilibrio y destreza

.- **HERIDAS:** Es la discontinuidad de la piel o de las mucosas por un agente exterior, cortante, perforante o por una fuerza mecánica sobre la capacidad de distorsión y resistencia de los tejidos ocasionando dolor y salida de sangre.

.-**CALAMBRES:** Son contracciones espasmódicas y violentas de uno o más músculos, va acompañada de dolor interno y pérdida de control sobre los músculos y son provocados por la ejecución de esfuerzos bruscos e internos.

.- ¿QUE ES DESGARRE MUSCULAR?

Es la separación, desprendimiento o ruptura de las fibras musculares por efecto de movimientos bruscos e interno.

. ¿QUE ES LUXACIONES O DISLACACION?

Es la pérdida o desviación de las relaciones normales de los huesos en las articulaciones, sin que estos sufran fractura.

.- ¿QUE ES FRACTURA?

Es la perdida de la continuidad del hueso por una causa violenta externa.

.- ¿QUE ES FISURA?

Son grietas que se manifiestan en los huesos no llegando a la discontinuidad del hueso.

.-**CLASIFICACION DE LAS FRACTURAS:** a) Abiertas: Completas.

b) Cerradas: Completas e Incompletas.

.- **POSICIÓN BÁSICA:** Es la colocación adecuada para realizar la ejecución de los

fundamentos básicos de un deporte específico.

.- ¿QUÉ ES ELONGACIÓN MUSCULAR?

Es el aumento de la longitud de un músculo por el producto de su estiramiento.

.- ACTITUD: Disposición de ánimo manifestada exteriormente por palabras o hechos. Postura del cuerpo humano, especialmente cuando es determinada por los movimientos corporales que expresan ánimo, dolor, tristeza ó expresan algo con eficacia.

.- APTITUD: Capacidad natural para el desempeño de cualquier actividad. Potencialidad biológica en atención básica a la organización genética del individuo.

.- CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS (Capacidades físicas básicas).

Son las características cualitativas innatas o adquiridas que distinguen a los movimientos, estas cualidades pueden ser: Coordinación, Resistencia, Fuerza, Velocidad, Flexibilidad y Agilidad.

.- ¿QUÉ ES EL DEPORTE?

Se entiende en principio por diversión o ejercicio físico efectuado por lo común al aire libre. Resulta de la propensión innata del hombre a jugar, consumir sus energías sobrantes y medir con los demás el alcance de sus facultades físicas, encerrando un elemento de distracción y otro de competencia.

Actividad o grupo de acciones tendentes al logro de un objetivo (una distancia, un tiempo, mayor número de puntos, otros.) Respetando y cumpliendo un reglamento, con el uso de técnicas y estrategias propias de cada especialidad.

Es la diversión o ejercicios físicos efectuados por las personas para medir con los demás el alcance de sus facultades físicas y se caracteriza por ser reglamento.

Propósitos fundamentales de la práctica del Deporte.

Desarrollo psicomotor del educando.

Desarrollo de las capacidades físicas.

Desarrollo de los valores sociales y afectivos.

- ¿QUE SON LAS HABILIDADES CORDINATIVAS?

Son aquellas que permiten al sujeto realizar actividades que impliquen dos o más habilidades perceptuales y conductas motrices. La coordinación Ojo mano (óculo manual) y Ojo pie (óculo podal) se refiere a la habilidad para diferenciar un objeto del medio que lo rodea coordinando lo percibido visualmente con un movimiento de extremidades superiores o inferiores.

- ¿QUE SON LAS HABILIDADES KINESTÉSICAS?

Son movimientos de ubicación y control del cuerpo y sus partes; abarca las siguientes modalidades de la percepción motora del educando: esquema corporal, bilateralidad, dominancia, direccionalidad y equilibrio. Es la habilidad que le permite al sujeto conocer la posición de todas las partes de su cuerpo y su ubicación en el espacio.

- ¿QUE SON HABILIDADES PERCEPTOMOTORAS?

Son las habilidades necesarias para reconocer, interpretar y responder a través de un movimiento a estímulos del medio.