

TEORÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

1º BACHILLERATO

U D 1:“ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO.”

**T1: “CONDICIÓN BIOLÓGICA.
CONDICIÓN FÍSICA. CONCEPTOS Y
ESTRUCTURA.”**

**T2: “PRINCIPIOS DEL
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.”**

**T3:”BASES PARA LA PROGRAMACIÓN DE
LA ACTIVIDAD FÍSICA”.**

T1: “CONDICIÓN BIOLÓGICA. CONDICIÓN FÍSICA. CONCEPTOS Y ESTRUCTURA.”

- 1. **CONDICIÓN BIOLÓGICA.**
- 2. **APARATO LOCOMOTOR.**
- 3. **CONDICIÓN FÍSICA.**

T1: “CONDICIÓN BIOLÓGICA. CONDICIÓN FÍSICA. CONCEPTOS Y ESTRUCTURA.”

- **1. CONDICIÓN BIOLÓGICA.**

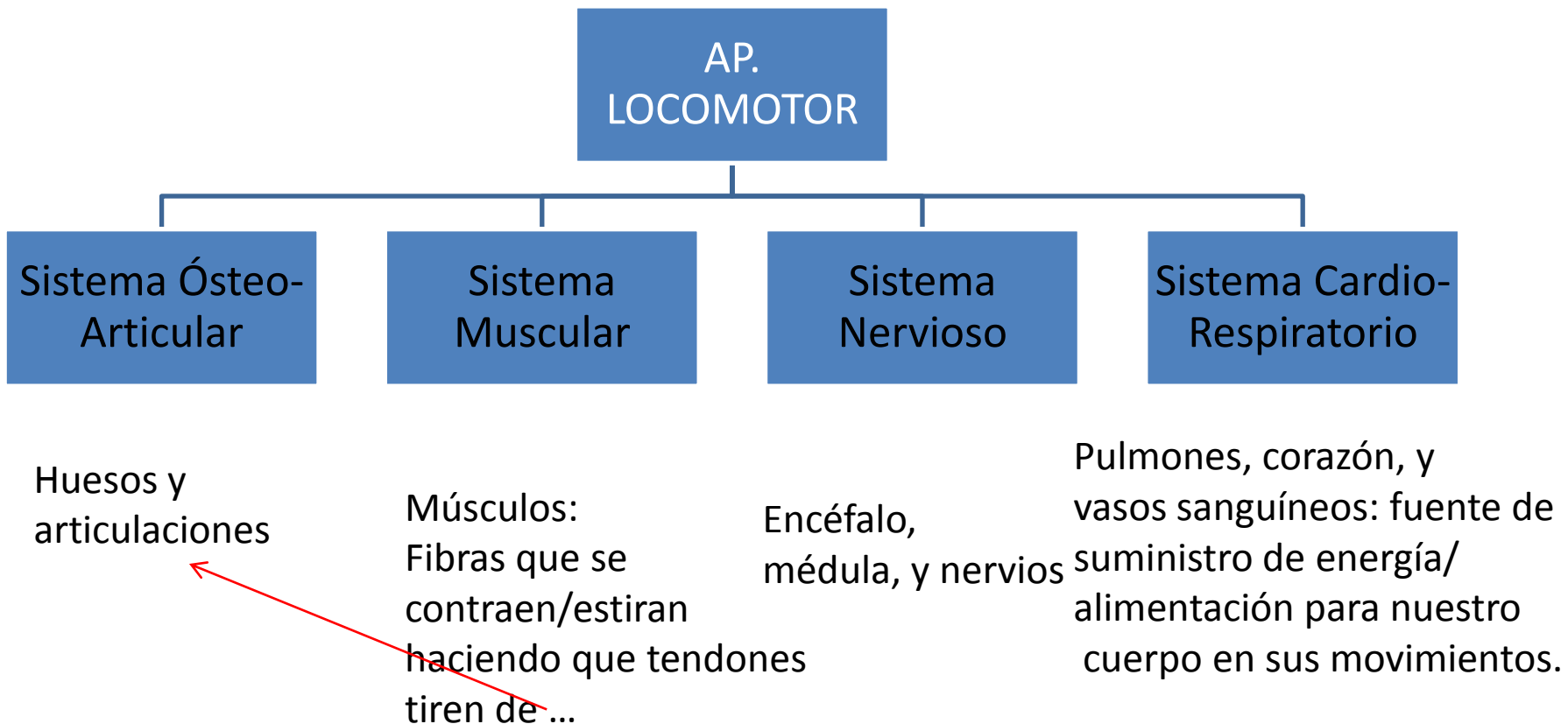
El ser humano es un **organismo complejo que se mueve de forma compleja** en un entorno que le ofrece infinidad de estímulos (luz, temperatura, ...), y al cual debe adaptarse para mantener su integridad (sobrevivir).

La estructura material biológica que nos posibilita el movimiento se denomina

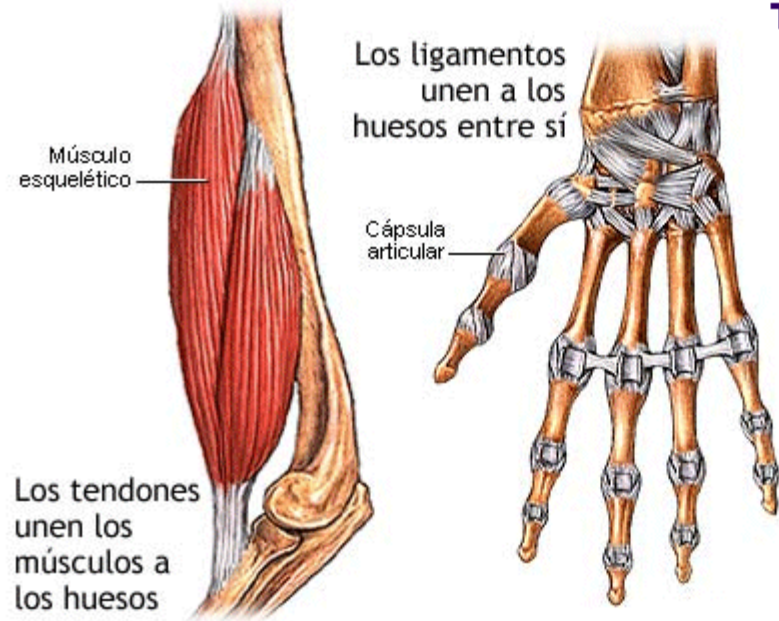
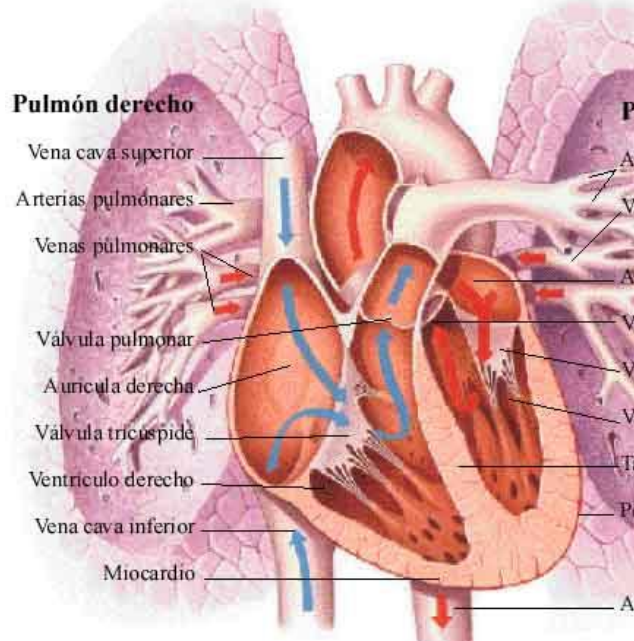
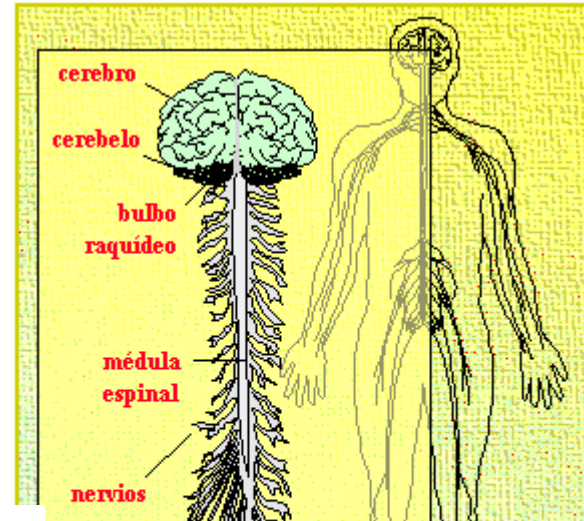
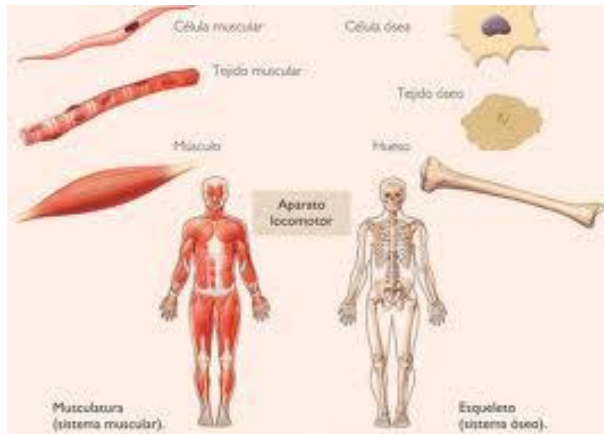
“Aparato locomotor”.

T1: “CONDICIÓN BIOLÓGICA. CONDICIÓN FÍSICA. CONCEPTOS Y ESTRUCTURA.”

- 2. APARATO LOCOMOTOR.



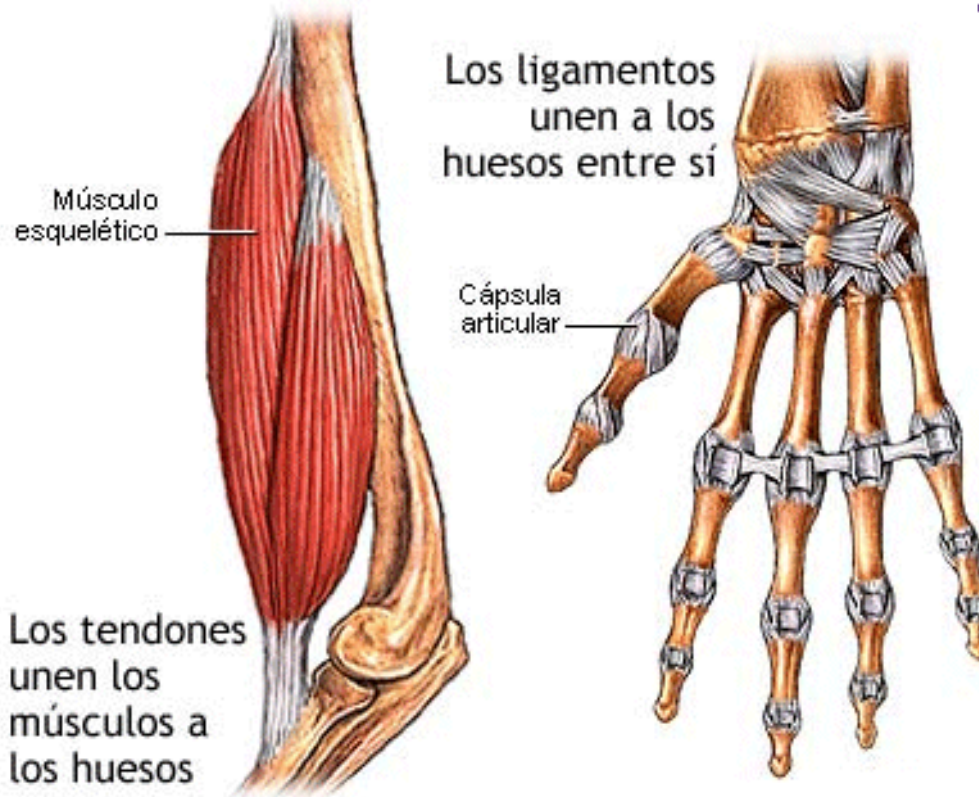
T1: "CONDICIÓN BIOLÓGICA. CONDICIÓN FÍSICA. CONCEPTOS Y ESTRUCTURA."



Tendones y

Los tendones conectan los músculos con los huesos. También forman parte de la estructura articular. Los tendones ayudan a mover la estructura articular. Los ligamentos conectan los huesos entre sí. Los tendones generalmente se encuentran en la parte superior del cuerpo para mantenerlo estable.

T1: “CONDICIÓN BIOLÓGICA. CONDICIÓN FÍSICA. CONCEPTOS Y ESTRUCTURA.”



Tendones y ligamentos

Los tendones son tejido conectivo fibroso que une los músculos a los huesos. Pueden unir también los músculos a estructuras como el globo ocular. Los tendones sirven para mover el hueso o la estructura, mientras que los ligamentos son el tejido conectivo fibroso que une los huesos entre sí y generalmente su función es la de unir estructuras y mantenerlas estables.

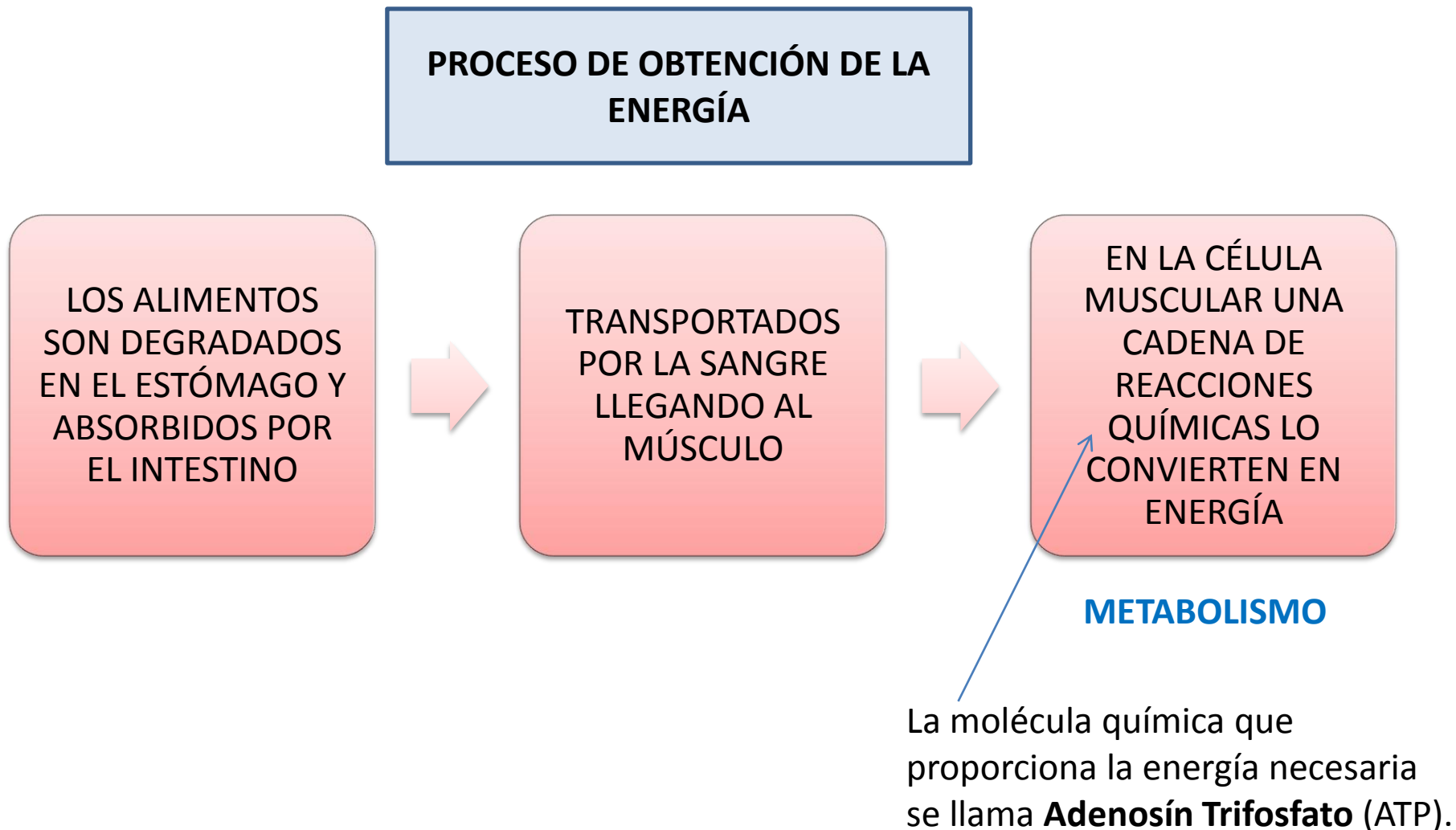
T1: “CONDICIÓN BIOLÓGICA. CONDICIÓN FÍSICA. CONCEPTOS Y ESTRUCTURA.”



La realidad psicológica.

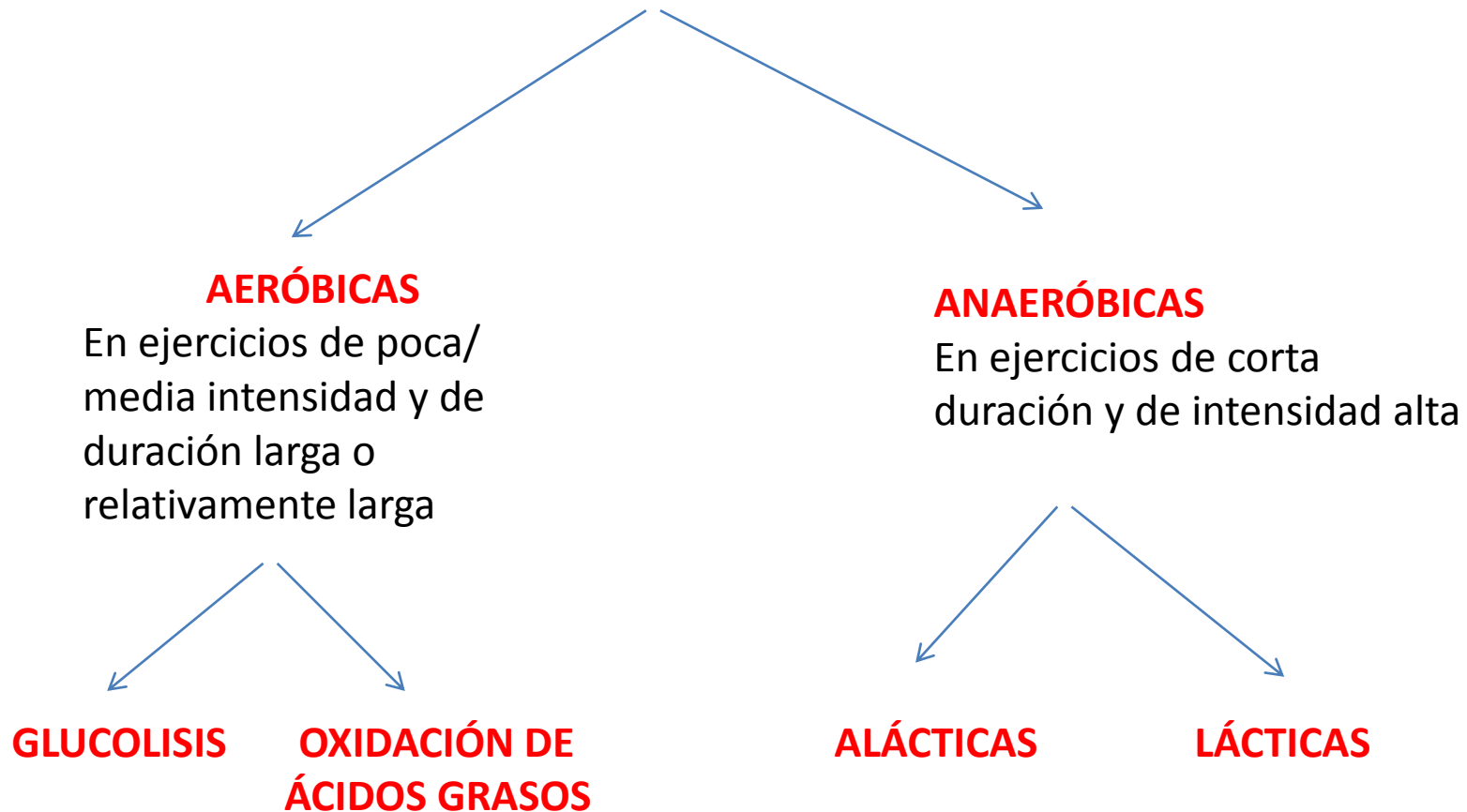
El carácter personal, la motivación del sujeto, el perfil psicológico del individuo y su fuerza de voluntad hacen que la biomáquina se mueva con mayor o menor ímpetu y eficacia.

T1: “CONDICIÓN BIOLÓGICA. CONDICIÓN FÍSICA. CONCEPTOS Y ESTRUCTURA.”

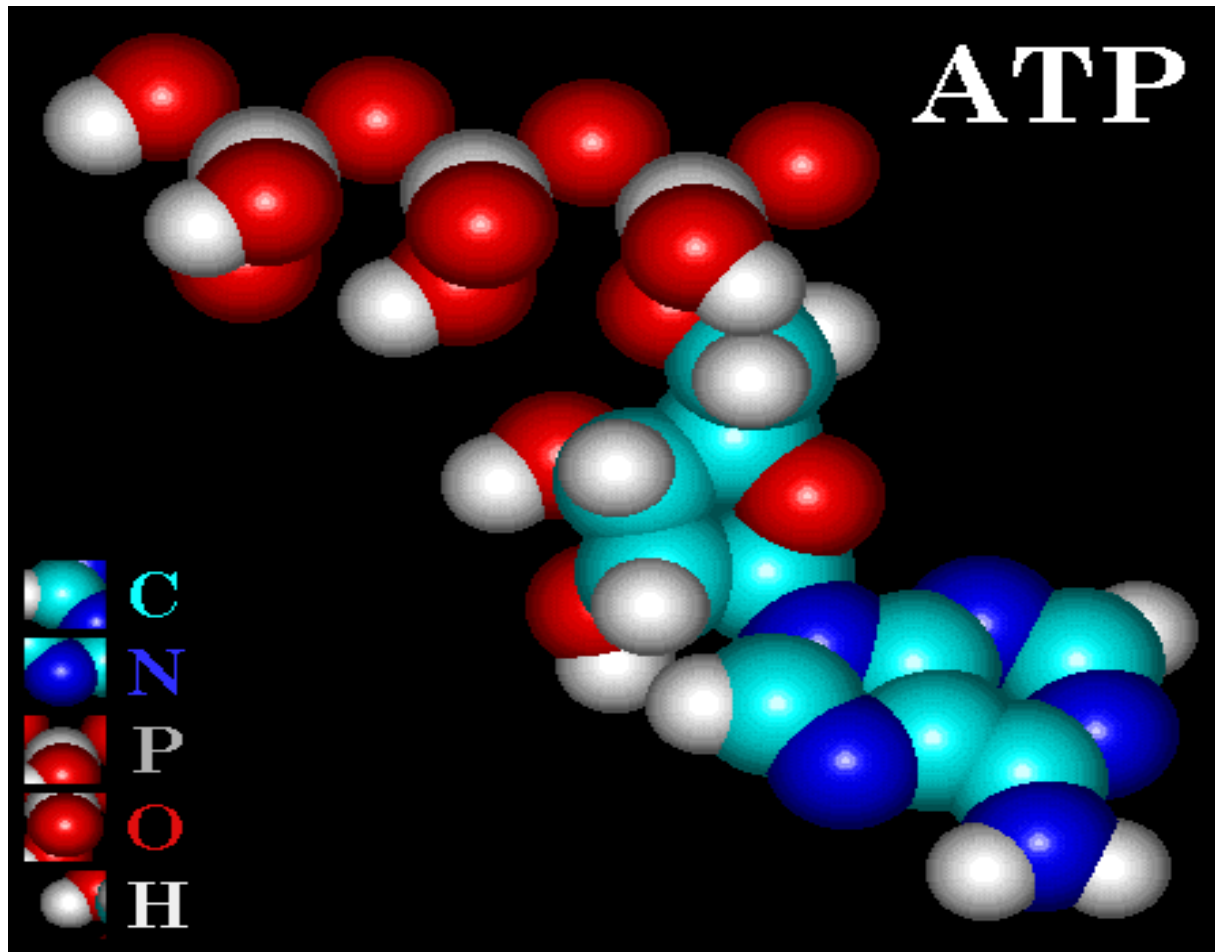


T1: “CONDICIÓN BIOLÓGICA. CONDICIÓN FÍSICA. CONCEPTOS Y ESTRUCTURA.”

- Cuatro vías energéticas (rutas metabólicas)



T1: “CONDICIÓN BIOLÓGICA. CONDICIÓN FÍSICA. CONCEPTOS Y ESTRUCTURA.”



T1: “CONDICIÓN BIOLÓGICA. CONDICIÓN FÍSICA.
CONCEPTOS Y ESTRUCTURA.”

- 3. **CONDICIÓN FÍSICA.**

La suma ponderada de las capacidades físicas básicas que poseemos:

FUERZA-VELOCIDAD-RESISTENCIA-FLEXIBILIDAD

T1: “CONDICIÓN BIOLÓGICA. CONDICIÓN FÍSICA.
CONCEPTOS Y ESTRUCTURA.”

FUERZA: capacidad de vencer o resistir una carga mediante contracciones musculares.

VELOCIDAD: capacidad de mover una parte de nuestro cuerpo, responder a un estímulo, o trasladarnos de un lugar a otro en el menor tiempo posible.

T1: “CONDICIÓN BIOLÓGICA. CONDICIÓN FÍSICA. CONCEPTOS Y ESTRUCTURA.”

- **RESISTENCIA**: capacidad de mantener un ejercicio físico o actividad física de una intensidad específica durante un tiempo concreto.
- **AMPLITUD DE MOVIMIENTOS** (flexibilidad): Capacidad de realizar movimientos amplios o mantener posturas con unos ángulos de amplitud elevados.

T1: “CONDICIÓN BIOLÓGICA. CONDICIÓN FÍSICA. CONCEPTOS Y ESTRUCTURA.”

TIPOS DE CONDICIÓN FÍSICA



GENERAL
(aquella que poseemos para realizar cualquier tipo de actividad física)



ESPECÍFICA
(aquella que tenemos para realizar un tipo de ejercicio físico, actividad física o deporte concreto)

T1: “CONDICIÓN BIOLÓGICA. CONDICIÓN FÍSICA. CONCEPTOS Y ESTRUCTURA.”

EJERCICIO FÍSICO

aquel movimiento o grupo de movimientos que se realizan con la intención de obtener una mejora o mantenimiento de la condición física. Es la unidad elemental de la sesión de entrenamiento o

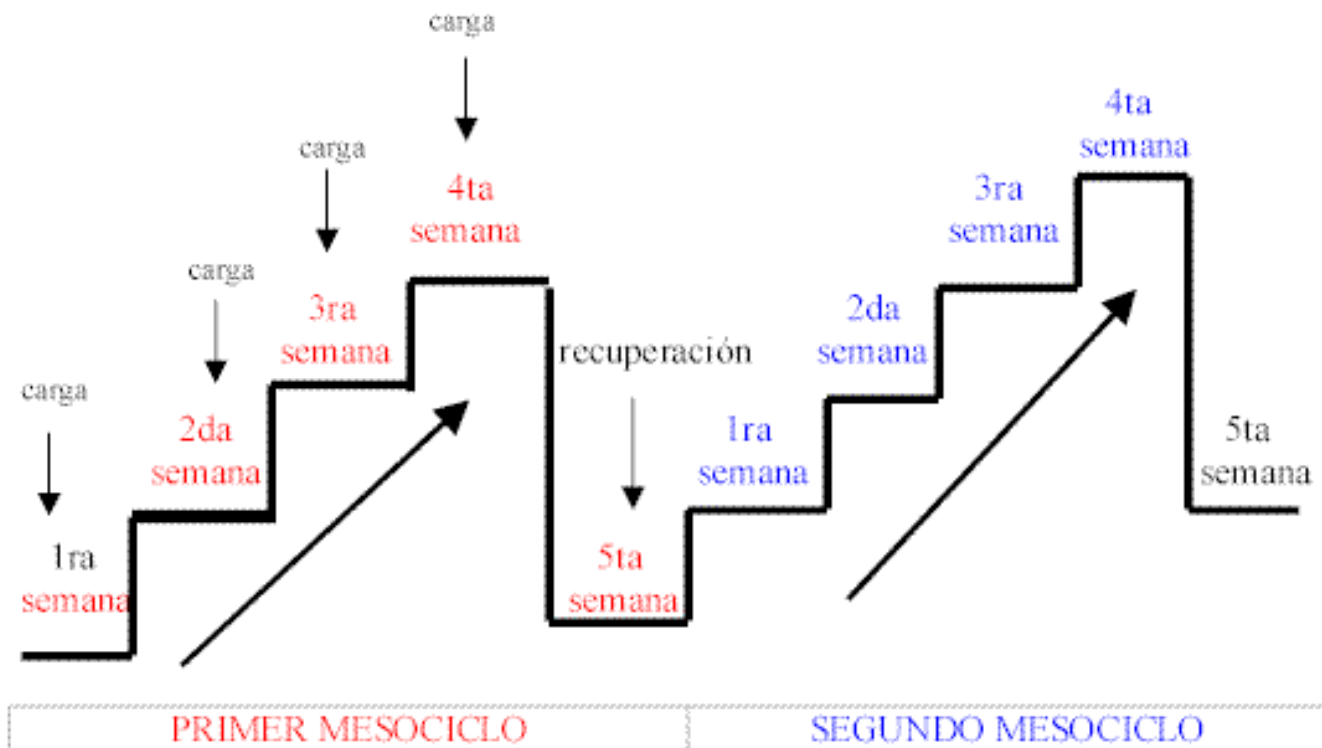
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

ejercicios físicos ordenados en el tiempo según los principios básicos del entrenamiento. Se basa en la capacidad de adaptación del organismo humano a los estímulos que suponen las cargas de entrenamiento (ejercicios físicos diseñados).

T1: “CONDICIÓN BIOLÓGICA. CONDICIÓN FÍSICA. CONCEPTOS Y ESTRUCTURA.”



T1: “CONDICIÓN BIOLÓGICA. CONDICIÓN FÍSICA. CONCEPTOS Y ESTRUCTURA.”



T1: “CONDICIÓN BIOLÓGICA. CONDICIÓN FÍSICA. CONCEPTOS Y ESTRUCTURA.”

- Evaluación de la condición física.

Bajo (<5)

Medio (5-7)

Alto (= / > 7)

T1: “CONDICIÓN BIOLÓGICA. CONDICIÓN FÍSICA. CONCEPTOS Y ESTRUCTURA.”

Beneficios de
la realización
habitual de
ejercicios físicos.



Mejora nuestro sistema
inmunológico.

Retrasa la aparición del cansancio

Disminuye o evita la obesidad

Desarrolla un sistema nervioso
más coordinado

Ayuda a combatir hábitos
negativos

T1: “CONDICIÓN BIOLÓGICA. CONDICIÓN FÍSICA. CONCEPTOS Y ESTRUCTURA.”

**El grado de condición física es un indicativo
de la salud y la calidad de vida de la persona.**