

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”.

T3: "BASES PARA LA PROGRAMACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA".

- **1. ESTUDIO DE LA RESISTENCIA.**
 - 1.1. DEFINICIÓN.**
 - 1.2. TIPOS DE RESISTENCIA.**
 - 1.3. TIPOS DE EJERCICIOS DE RESISTENCIA.**
 - 1.4. SISTEMAS Y MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA.**

- **2. ESTUDIO DE LA FUERZA.**
 - 2.1. DEFINICIÓN.**
 - 2.2. TIPOS DE FUERZA.**
 - 2.3. EFECTOS DEL TRABAJO DE FUERZA EN LA SALUD.**
 - 2.4. FACTORES DE LA FUERZA.**
 - 2.5. MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA.**

T3: "BASES PARA LA PROGRAMACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA".

1. ESTUDIO DE LA RESISTENCIA.

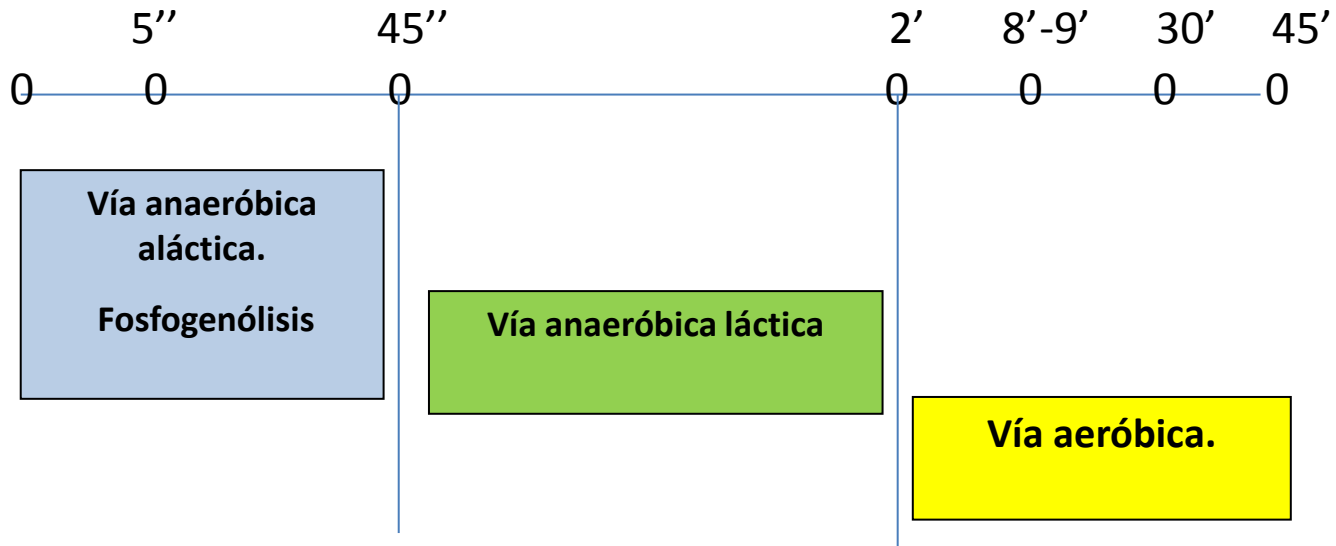
- “La **resistencia** es aquella capacidad psico-biológica de la persona para aportar la energía necesaria con la cual realizar un ejercicio físico de una intensidad determinada y durante el mayor tiempo posible”.

T3: "BASES PARA LA PROGRAMACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA".

- Existe una gran variedad de ejercicios físicos que difieren en **volumen** (tiempo de duración) e **intensidad**. En función de estos dos parámetros la energía llegará en mayor o menor medida por una u otras vías. Las **vías energéticas** forman un continuo, esto significa que siempre que hacemos un ejercicio se ponen todas en marcha, la diferencia estriba en que unas son más rápidas que otras y por tanto **su participación y eficacia depende de la duración e intensidad del ejercicio a realizar.**

T3: "BASES PARA LA PROGRAMACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA".

TIEMPO



T3: "BASES PARA LA PROGRAMACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA".

TIPOS DE RESISTENCIA.

En función del %
de masa muscular
empleado.

Resistencia local (15-30%)

Resistencia total (>30%)

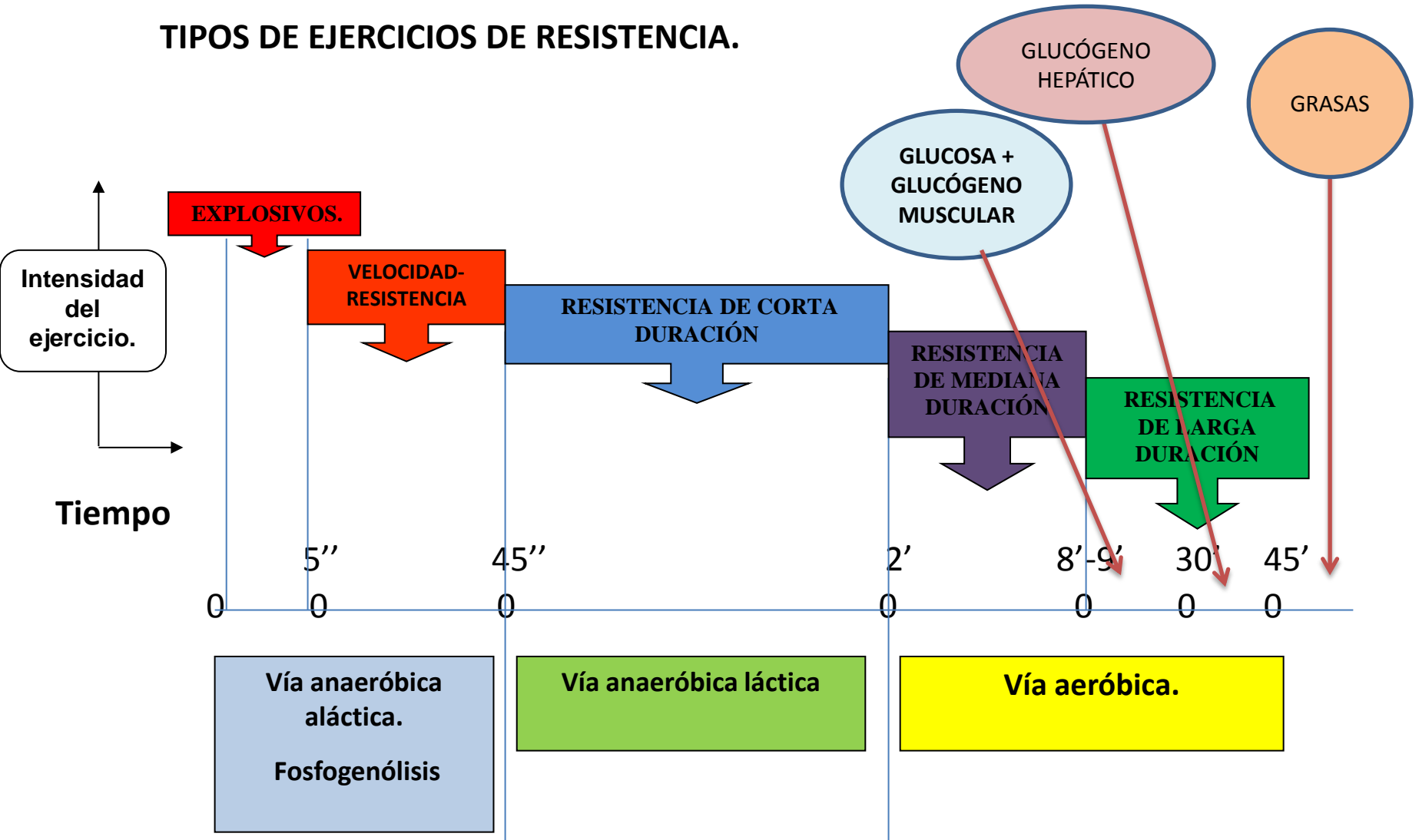
En función de la
utilización del
oxígeno en la
oxidación de los
sustratos

Resistencia aeróbica (se utiliza oxígeno)

Resistencia anaeróbica (sin oxígeno)

T3: "BASES PARA LA PROGRAMACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA".

TIPOS DE EJERCICIOS DE RESISTENCIA.



T3: "BASES PARA LA PROGRAMACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA".

• SISTEMAS Y MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA.

Sistemas continuos.

esfuerzos ininterrumpidos y de larga duración

- Carrera continua.
- Fartlek.
- Entrenamiento total.
- Pista americana.

- Extensiva baja (120-140 p/m)
- Extensiva media (140-160)
- Intensiva (45-60' >160 p/m)
- Variable (con diferentes intensidades)

Sistemas fraccionados.

se organizan en bloques de trabajo interrumpidos por tiempos de descanso.

Entrenamiento interválico (100-400m, 180p/m, r: hasta 120p/m) (intensivo/extensivo)
Entrenamiento por circuito (abd., lumbares, piernas, flexiones, saltos) (180 p/m)
Repeticiones. (95-100% y de 3-6 series; r: hasta 90 p/m)

- Series exactas.
- Series progresivas.
- Series con sobrecarga
- Series mixtas.
- Series simuladoras.

T3: "BASES PARA LA PROGRAMACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA".

2. ESTUDIO DE LA FUERZA.

La fuerza es la *capacidad de vencer resistencias o contrarrestarlas por medio de la acción muscular.*



FUERZA MÁXIMA

(la mayor fuerza que se puede ejercer mediante una contracción voluntaria de los músculos)



FUERZA RESISTENCIA

(capacidad de mover cargas ligeras durante un tiempo prolongado)



FUERZA EXPLOSIVA O POTENCIA

(capacidad de vencer resistencias relativamente ligeras, empleando una alta velocidad de contracción muscular o de movimiento)

T3: "BASES PARA LA PROGRAMACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA".

EFFECTOS DEL TRABAJO DE FUERZA EN LA SALUD

- 1.- Facilita **una mejor actitud postural** al aumentar el tono muscular.
- 2.- **Se evitan enfermedades** relacionadas con posturas inadecuadas del cuerpo y se retrasa la aparición de enfermedades degenerativas como la artrosis, etc...
- 3.- Provoca cierta **hipertrofia** muscular (aumento del grosor de las fibras musculares), que permite llevar a cabo actividades de la vida cotidiana que implican la aplicación de una fuerza sin peligro de lesionarnos.
- 4.- Los **huesos** se hacen más resistentes a las tracciones.
- 5.- Mejora la **estética** corporal.
- 6.- En la realización de tareas al producirse un menor gasto energético obtenemos un mayor rendimiento.
- 7.- Adaptaciones del aparato **cardio-respiratorio**, si los ejercicios de fuerza se realizan con una intensidad media o baja durante un tiempo prolongado.

T3: "BASES PARA LA PROGRAMACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA".

FACTORES DE LA FUERZA

El tipo de fibra muscular

El número de fibras musculares

La longitud de los brazos de palanca

El número de grupos musculares

La coordinación

La edad

El sexo

T3: "BASES PARA LA PROGRAMACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA".

MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

AUTOCARGA

- Utiliza como resistencia a vencer el propio peso corporal (ej. abdominales)

EJERCICIOS POR PAREJAS

- Pueden plantearse estos ejercicios en forma de oposición y lucha, donde intervengan tracciones, empujes, desequilibrios, arrastres, levantamientos, etc.

MULTILANZAMIENTOS

- Repeticiones de lanzamientos de objetos pesados

MULTISALTOS

- Método de desarrollo de la fuerza explosiva del tren inferior

BODY BUILDING

- Método de esfuerzos submáximos encaminado al desarrollo de la fuerza a nivel general, produciendo un aumento del volumen muscular (hipertrofia) y mejora a nivel de la coordinación intermuscular.