



GUÍA DE APRENDIZAJE

Nombre:.....

Objetivos de aprendizajes

OA3 Implementar programas de entrenamiento para mejorar la condición física asociada a la salud (resistencia, fuerza, flexibilidad, composición corporal)

Objetivo de la guía: conocer técnicas de flexibilidad para el autocuidado de los segmentos corporales a trabajar

¿QUÉ ES LA CONDICIÓN FÍSICA?

Es la suma del nivel de las capacidades físicas básicas y de las cualidades psicomotrices que tiene el organismo para realizar actividades físicas con la máxima eficacia. Para mejorar mi condición física tengo que trabajar las capacidades y cualidades que la integran.

¿Qué relación tiene la Condición física con la salud? Si mejoro mis cualidades a través de la práctica o el entrenamiento, además de mejorar mi condición física mejoro mi estado de salud. Una buena condición Física previene de enfermedades y nos asegura disfrutar de una buena salud. Por el contrario un nivel deficiente de Condición Física repercutirá negativamente en la realización de nuestras actividades diarias. El tener una buena condición física no está supeditado únicamente a la realización de una actividad física, sino que hay que tener en cuenta todos esos factores como la dieta, condición genética, descanso, edad, drogas etc... que influyen de una manera directa sobre la misma

CONDICION FÍSICA	
CAPACIDADES FISICAS BÁSICAS	CUALIDADES PSICOMOTORAS
1.-Resistencia 2.-fuerza 3.-flexibilidad 4.-velocidad	1.-Agilidad 2.-Equilibrio 3.-coordinacion
FANTORES INTRÍNSECOS	HABITOS VIDA
1.-herencia genetica 2.-Edad 3.- Sexo	Alimentacion,capacidadmental, descanso,posturas,tabaco, alcohol, drogas.

Actividad:

-circuito de flexibilidad corporal post cualquier tipo de trabajo físico

- duración 30 – 45 minutos

- Antes de cada actividad física es importante la movilidad articular y un calentamiento previo.

CUADRICEPS https://www.youtube.com/results?search_query=elongacion+de+cuadriceps	SERIES 3	REPETICIONES 4	DESCANSO
	SIN DESCANSO		
ISQUIOTIBIALES https://www.youtube.com/watch?v=8k5e6KulKGw	SERIES 3	REPETICIONES 4	DESCANSO 15 SEGUNDOS
	SIN DESCANSO		
GLUTEOS https://www.youtube.com/watch?v=eR3BTv1XEg	SERIES 3	REPETICIONES 4	DESCANSO
	SIN DESCANSO		
FLEXORES DE CADERA https://www.youtube.com/watch?v=3vnKWdqLTB4	SERIES 3	REPETICIONES 4	DESCANSO
	SIN DESCANSO		