

MANUAL TALLER **DEPORTIVO**

LED. JONATHAN RAMOSALCARAZ

BLOQUE I “CAPACIDADES FÍSICAS”

INTRODUCCIÓN

Las capacidades físicas han ido tomando importancia por su relevancia en la realidad social (necesidad de una buena salud y calidad de vida) y por la satisfacción de practicar actividad física.

En la práctica de la educación física y el deporte se desarrollan múltiples actividades que demandan, por parte de la persona que realiza, determinadas capacidades motrices. La ejecución de dichas actividades logra que el individuo desarrolle sus capacidades con base en sus características morfo-psicológicas personales.

Las capacidades físicas también llamadas capacidades motrices, se clasifican atendiendo a factores energéticos y sensomotrices, las que a su vez se clasifican en: **capacidades físicas condicionales y capacidades físicas coordinativas.**

Las capacidades físicas son las cualidades existentes en el ser humano de manera natural o adquirida que se manifiestan al realizar un movimiento o trabajo físico. Pueden ser desarrolladas mediante el ejercicio físico y están determinadas por diversos factores: sexo, edad, estado de salud, o mejor conocido como “fases sensibles”.

El desarrollo adecuado de estas capacidades, asegura en el individuo una condición física que influye favorablemente en la práctica de cualquier actividad física y deportiva; así como su calidad de vida.

En este bloque trabajaremos con las capacidades físicas condicionales que son las siguientes: **resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad.**

Es importante que antes de cualquier actividad física realices la adecuación morfo funcional (calentamiento).

A continuación se muestra una tabla de cómo puedes desarrollar algunas de las capacidades físicas:

CAPACIDAD FÍSICA	CONCEPTUAL ¿Qué aprenderé?	PROCEDIMENTAL ¿Cómo aprenderé?	ACTITUDINAL ¿Para qué aprenderé?	EVALUACIÓN
Resistencia Aeróbica	A dosificar el esfuerzo físico para un trabajo de baja intensidad y larga duración.	Realiza los ejercicios de desplazamientos, saltos, flexión y extensión de los brazos de forma continua en el tiempo establecido	Mejorar nuestra condición física. Aumentar la capacidad de oxígeno en nuestro organismo. Respeto. Trabajo en equipo.	Lista de cotejo
Resistencia Anaeróbica	A dosificar el esfuerzo físico para un trabajo de alta intensidad y corta duración	Realiza la ejecución de los ejercicios con los implementos correspondientes	Mejorar nuestra condición física. Realizar ejercicios con un mínimo de esfuerzo. Respeto. Trabajo en equipo.	Lista de cotejo
Fuerza en Abdomen	A trabajar los músculos abdominales de baja o media intensidad (corta duración).	Realiza la ejecución de las abdominales y la tensión abdominal	Soportar esfuerzos prolongados. Mejorar la condición física. Respeto. Trabajo en equipo.	Lista de cotejo
Fuerza en Brazos	A trabajar los músculos del tren superior fortaleciendo y obteniendo tono muscular	Realiza la ejecución de la flexión y extensión de los brazos, así como la aducción y abducción de los brazos con su implemento correspondiente	Soportar esfuerzos prolongados. Mejorar la condición física. Respeto. Trabajo en equipo.	Lista de cotejo
Fuerza en Piernas	A trabajar los músculos del tren inferior fortaleciendo y obteniendo tono muscular	Realiza la ejecución de los multi saltos, media sentadilla, subir y bajar escaleras y cajón, y la posición de 90°	Soportar esfuerzos prolongados. Mejorar la condición física. Respeto. Trabajo en equipo.	Lista de cotejo
Velocidad de Reacción	A fortalecer la reacción mediante el estímulo de los diferentes ejercicios	Realiza la ejecución ante un estímulo visual, auditivo y táctil	Mejorar la velocidad de reacción. Respeto. Trabajo en equipo.	Lista de cotejo
Flexibilidad	A realizar movimientos amplios a partir de la movilidad articular y elasticidad muscular	Mediante las actividades dentro de la adecuación morfo funcional y ejercicios específicos de estiramiento	Mejorar la flexión. Elasticidad muscular. Respeto. Trabajo en equipo.	Lista de cotejo

TEST PEDAGOGICOS DE CAPACIDADES FISICAS

OBJETIVO:

Reconocer la importancia de las capacidades físicas mediante actividades técnicas coordinativas y recreativas, en un ambiente de compañerismo y respeto.

PROPÓSITO:

Que el alumno mejore sus capacidades físicas mediante las actividades o ejercicios donde intervienen la fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad; para favorecer un desarrollo adecuado en la práctica de cualquier actividad física y/o deportiva.

TEMAS:

1.1- RESISTENCIA: es la capacidad del organismo de realizar un trabajo motriz sin que se disminuya la eficiencia oponiéndose al agotamiento. Se identifica la resistencia con los ejercicios realizados por periodos prolongados de tiempo.

Por el tiempo que se puede mantener la ejecución del ejercicio manteniendo la calidad y el efecto fisiológico que provoca en el organismo, la resistencia se clasifica en: **resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica.**

- 1.1.1. **Resistencia Aeróbica:** conocida también como resistencia general la cual se desarrolla con un gran consumo de oxígeno, el cual suministra a los diferentes tejidos musculares la capacidad de poder realizar un esfuerzo físico prolongado. El tiempo de duración de ejecución continua del ejercicio debe ser superior a los dos minutos donde se debe aplicar una intensidad baja.

TEMAS:

TEST DE CAPACIDAD AEROBICA:

Recorrerás con un trote suave o corriendo una distancia superior a un kilometro para evaluar tu resistencia. (Evaluación anexo 1) ¹

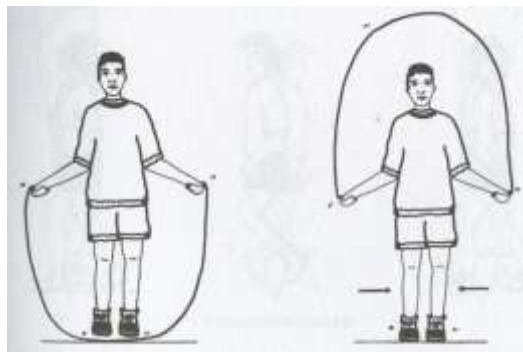


Resistencia Aeróbica

1.1.2. **Resistencia Anaeróbica:** este tipo de resistencia va entre los 45 segundos a los 2 minutos de ejercicio continuo y permite mantener una velocidad de ejecución de movimientos de entre el 80 y 85% de la velocidad máxima.

TEST SALTO DE CUERDA:

Realizaras saltos consecutivos con la cuerda, las piernas juntas durante 1 minuto. Aquí medirás tu resistencia anaeróbica Observa la imagen (Evaluación anexo 1)



¹ Vargas, Manual de Promotores Deportivos Voluntarios, pág. 93

Resistencia Anaeróbica

1.2.- FUERZA: es la capacidad física del individuo que le posibilita levantar, oponerse, soportar o vencer un peso o resistencia mediante la acción neuromuscular.

Está considerada como una de las capacidades más importantes del ser humano porque es una de las cualidades que permiten el desarrollo del resto de las capacidades motrices, lo que hace que tenga una estrecha relación con ellas.

1.2.1. **Fuerza en Abdomen (fuerza de resistencia):** es la capacidad que permite incrementar el rendimiento del organismo contra el cansancio al soportar esfuerzos prolongados (largo tiempo, con exigencia de movimiento constante).

TEST DE ABDOMINALES:

Te acostaras boca arriba realizando una flexión de las rodillas a 45°, con las manos cruzadas y colocadas a la altura de los hombros, realizarás una flexión y extensión del torso hacia las rodillas durante 30 segundos. Observa la imagen. (Evaluación anexo 1)²



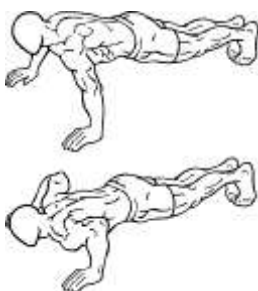
Fuerza en Abdomen

² Vargas, Manual de Promotores Deportivos Voluntarios, pág. 90

1.2.2. Fuerza en Brazos:

TEST DE LAGARTIJAS:

Apoyaras tus manos en el piso a la altura de los hombros y extendiendo las piernas apoyándote en la punta de los pies (hombres), apoyando las rodillas (mujeres) y la espalda recta, realizara la flexión y extensión de los brazos durante 30 segundos. Observa la imagen (Evaluación anexo 1)³



Lagartijas Hombres



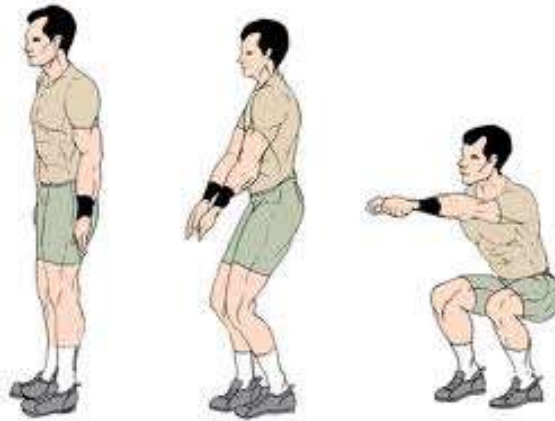
Lagartijas Mujeres

1.2.3. Fuerza en Piernas:

TEST DE SENTADILLAS:

Te colocarás con las piernas separadas a la anchura de los hombros y brazos a los costados caídos con naturalidad, realizaras una semiflexión de las rodillas a un ángulo de 90° llevando al mismo tiempo los brazos hacia el frente extendidos a la altura de los hombros, regresando a la posición inicial para continuar realizando el ejercicio durante 30 segundos. Observa la imagen (Evaluación anexo 1)

³ Vargas, Manual de Promotores Deportivos Voluntarios, pág. 90



½ Sentadilla (ver anexo 1)

1.3.- VELOCIDAD: en la actividad física, significa rapidez para realizar contracciones y relajaciones musculares en el menor tiempo posible.

1.2.1. **Velocidad de Reacción:** se conoce a la facultad del sistema nervioso para captar un estímulo y convertirlo en una contracción muscular o movimiento lo más rápido posible.

TEST DE YOGUIS:

Realizaras paso yogui sin moverte de tu lugar, elevando las puntas de los pies a una altura de 30 centímetros del piso durante 6 segundos, es necesario que un compañero se coloque frente a ti adoptando una posición que le permita observar la frecuencia de la elevación de los pies. Observa la imagen. (Evaluación anexo 1)⁴

⁴ Vargas, Manual de Promotores Deportivos Voluntarios, pág. 85



30 cms.

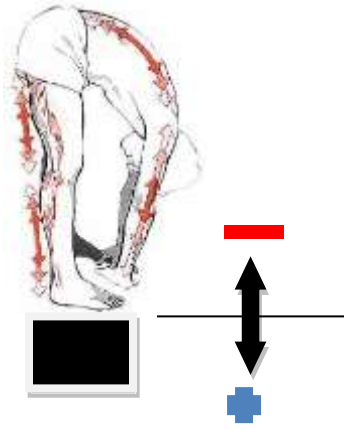
Velocidad de Reacción

1.4.- FLEXIBILIDAD: es la capacidad del individuo para realizar movimientos amplios a partir de la movilidad de las articulaciones y la elasticidad de los músculos, los ligamentos y tendones.

1.4.1. Flexibilidad:

TESTE DE FLEXION DE CADERA:

Partiendo de la posición de pie, realizarás una flexión del tronco al frente, extendiendo los brazos hacia abajo buscando la menos distancia entre tus manos y pies. Si la punta de tus dedos rebasa la punta de los pies es positivo sino es negativo. Observa la imagen. (Evaluación anexo 1)



Flexibilidad

* Para verificar tus resultados después de haber llenado el anexo 1 pasa al anexo 2

ANEXOS

LISTA DE COTEJO DE CAPACIDADES FISICAS (ANEXO 1)

INDICADORES	PONDERACIONES										
CATEGORIA	Excelente		Muy Bien		Bien		Regular		Deficiente		%
RESISTENCIA AEROBICA (TROTE UN KILOMETRO) TIEMPO	H 3'20" 3'25"	M 3'40" 3'45"	H 3'26" 3'30"	M 3'46" 3'55"	H 3'31" 3'35"	M 3'56" 4'05"	H 3'36" 3'40"	M 4'06" 4'15"	H 3'41" 0 >	M 4'16" 0 >	20%
	10		8		6		4		2		
RESISTENCIA ANAEROBICA (Salto de cuerda 1 min.) REPETICIONES	H 45	M 40	H 44 40	M 39 35	H 39 35	M 34 30	H 34 30	M 29 25	H 29 0 <	M 24 0 <	10%
	10		8		6		4		2		
FUERZA EN ABDOMEN (Abdominales en 30 seg.) REPETICIONES	H 36	M 24	H 35 34	M 23	H 33 32	M 22	H 31 30	M 21	H 29 0 <	M 20 0 <	20%
	10		8		6		4		2		
FUERZA EN BRAZOS (Lagartijas en 30 seg.) REPETICIONES	H 36	M 24	H 35 34	M 23	H 33 32	M 22	H 31 30	M 21	H 29 0 <	M 20 0 <	20%
	10		8		6		4		2		
FUERZA EN PIERNAS (Media sentadilla en 30 seg.) REPETICIONES	H 35	M 30	H 34	M 29	H 33	M 28'	H 32	M 27	H 31 0 <	M 26 0 <	10%
	10		8		6		4		2		
VELOCIDAD (Paso yogui en 6 seg.) REPETICIONES	H 15 0 >	M 15 0 >	H 14 13	M 14 13	H 12 11	M 12 11	H 10 9	M 10 9	H 8 0 <	M 8 0 <	10%
	10		8		6		4		2		
FLEXIBILIDAD (Posición de pie) DISTANCIA + o - en cms.	H 5 0 >	M 6 0 >	H 4 3	M 5 4	H 2 1	M 3 2	H 0	M 1 0	H -1 0 <	M -1 0 <	10%
	10		8		6		4		2		

ANEXO 2

INTERPRETACIÓN DEL INSTRUMENTO

NOMBRE: _____
GRUPO: _____ **TURNO:** _____ **FECHA:** _____

CAPACIDADES	PRUEBA	%	RESULTADO
Resistencia Aeróbica	Trote 1 km	10 pts = 20% 8 pts = 16% 6 pts = 12% 4 pts = 8% 2 pts = 4%	
Resistencia Anaeróbica	Salto en Cuerda en 1 min.	10 pts = 10% 8 pts = 8% 6 pts = 6% 4 pts = 4% 2 pts = 2%	
Fuerza en Abdomen	Abdominales en 30 seg.	10 pts = 20% 8 pts = 16% 6 pts = 12% 4 pts = 8% 2 pts = 4%	
Fuerza en Brazo	Lagartijas en 30 seg.	10 pts = 20% 8 pts = 16% 6 pts = 12% 4 pts = 8% 2 pts = 4%	
Fuerza en Piernas	½ Sentadilla en 30 seg.	10 pts = 10% 8 pts = 8% 6 pts = 6% 4 pts = 4% 2 pts = 2%	
Velocidad	Paso Yogui en 6 seg.	10 pts = 10% 8 pts = 8% 6 pts = 6% 4 pts = 4% 2 pts = 2%	
Flexibilidad	Posición de pie	10 pts = 10% 8 pts = 8% 6 pts = 6% 4 pts = 4% 2 pts = 2%	

Nomenclatura: 100 – 81 = Excelente 80 – 61 = Muy Bien
 60 – 41 = Bien 40 – 21 = Regular
 20 – 0 = Deficiente

Firma del alumno

Vo. Bo. Promotor Deportivo