

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Influencia de la educación física como medio vital para la salud humana.

Trabajo académico presentado para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

Autor.

Percy Emilio Miñano Delgado.

TUMBES – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Influencia de la educación física como medio vital para la salud humana.

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su contenido y forma.

Percy Emilio Miñano Delgado. (Autor)
Dr. Segundo Alburqueque Silva. (Asesor)

TUMBES – PERÚ

2019



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
 FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
 ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
 PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACION DE TRABAJO ACADÉMICO

En Tumbes, a los veintidós días del mes de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en un ambiente de la I.E. José Antonio Encinas, los integrantes del Jurado Evaluador designado, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la educación peruana, al Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Raúl Sunción Ynfante (Secretario) y Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancojima (Vocal), con el objeto de evaluar el trabajo académico denominado: *"Influencia de la educación física como medio vital para la salud humana"*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor Percy Emilio Miñano Delgado.


A las once horas veinte minutos y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el Presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

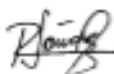
Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación del jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo Bastante.

Por tanto, Percy Emilio Miñano Delgado, queda APTA, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

Siendo las once horas con veinte minutos, el presidente del jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.


 Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo.
 Presidente del Jurado


 Dr. Raúl Sunción Ynfante.
 Secretario del Jurado



DEDICATORIA

- . A Dios porque es él quien ilumina el sendero de mi vida.
- . A mí querida esposa e hijas, quienes son el motor de nuestras vidas, por su permanente apoyo para el logro de nuestras metas y objetivos.
- . A mis queridos padres que fueron un ejemplo y estímulo para lograr mi expectativa profesional.

INDICE

INTRODUCCIÓN	8
AGRADECIMIENTO	¡Error! Marcador no definido.
CAPÍTULO I.....	¡Error! Marcador no definido.
CONTENIDOS DE LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN FÍSICA	9
1.1. Orígenes e historia de la educación física	9
1.2. La educación física	10
1.2.1. Definición.	10
1.2.2. Áreas:	11
1.3. Fines y objetivos:	13
1.4. Importancia:	14
1.5. Aptitud física: definición, objetivo y como lograrlo	14
1.5.1. Definición:	14
1.5.2. Objetivo:	15
1.6. El pulso	16
1.6.1. Generalidades:	16
1.6.2. Recomendaciones para tomar el pulso:	16
CAPÍTULO II	¡Error! Marcador no definido.
CLASES DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.....	19
2.1. Clases de entrenamiento	19
2.1.1. Entrenamiento físico-deportivo:	19
2.1.2. Entrenamiento técnico-táctico:	21
2.1.3. Entrenamiento psicológico:	22
2.1.4. Entrenamiento teórico:	24
CAPÍTULO III	25
CAPACIDADES FÍSICAS Y RECOMENDACIONES	25
3.1. ¿Para qué la actividad física?	25
3.2. ¿A qué edad se debe comenzar la actividad física?	26
3.3. Resistencia	27

3.3.1. Definición:	27
3.4. Flexibilidad	28
3.4.1. Definición:	28
3.4.2. Recomendaciones:	28
3.5. Elongación muscular	29
3.5.1. Definición:	29
3.5.2. Recomendaciones:	29
3.6. Capacidad aeróbica: propósitos y efectos.	29
3.7. Potencia anaeróbica: Propósitos y efectos.	30
3.8. Valencias físicas	31
3.8.1. Definición:	31
3.8.2. Velocidad:	32
3.9. Fuerza muscular	32
3.9.1. ¿Cómo mejorar la fuerza muscular?	32
3.9.2. ¿Cómo trabajar y desarrollar la fuerza muscular?	33
 CONCLUSIÓN.....	 35
REFERENCIAS CITADAS.....	36

RESUMEN

El desarrollo y la influencia de la ciencia y la técnica en los procesos sociales exige cada vez más de una integración entre las Universidades y la Sociedad, así como la preparación integral que laboran los docentes y al mismo tiempo son los indicados para sensibilizar y hacer que tomen conciencia la masa estudiantil que la salud de las personas está relacionada con la educación física “Mente sana en Cuerpo sano”. Los actuales enfoques de la pedagogía, exigen la necesidad de perfeccionar el proceso de desarrollo profesional para mejorar el desempeño de los docentes. Tal es así, que esta investigación tiene como objetivo proponer un sistema de formación pedagógica y tecnológica que contribuya con la eficiencia de un desempeño profesional. La propuesta del sistema para el desarrollo de la especialidad de Educación Física, prioriza entre sus relaciones esenciales la concepción sistémica para el mejoramiento del desempeño, el carácter flexible, integral y contextualizado; considerando las actuales exigencias de la educación.

Palabras claves: Integración, preparación integral, mente sana en cuerpo sano.

INTRODUCCIÓN

La realización regular y sistemática de una actividad física ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todo el ámbito de la vida cotidiana. Hoy en día esta visión ha sido aceptada por muchos, sin embargo, a lo largo del tiempo, ha tenido sus periodos de auge y regresión.

La práctica deportiva no se limita solamente a los atletas de élite, deportistas de alto rendimiento, gente joven, etc. Todo ser humano puede y debería realizar alguna actividad deportiva acorde a sus necesidades y posibilidades físicas. Por su puesto que previo a ese paso, obligatoriamente debemos consultar a un médico, se tenga la edad que se tenga, quien determinará, luego de los chequeos de práctica, que tipo de ejercicio estamos en condiciones de realizar o si lo que teníamos en mente efectuar es recomendable o no. (Montserrat Tellez, 2012)

El presente trabajo académico persigue objetivos que lo guían en su desarrollo y entre ellos tenemos al **OBJETIVO GENERAL**: Comprender la importancia de la educación física para la salud humana, tenemos **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**: 1. Entender el efecto del ejercicio en la salud, también 2. Conocer el marco conceptual de educación física y entrenamiento.

CAPÍTULO I

CONTENIDOS DE LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN FÍSICA

1.1. Orígenes e historia de la educación física

“ Antiguamente la educación física consistía en ejercicios físicos para aumentar la agilidad, flexibilidad y la resistencia. Los griegos consideraban al cuerpo como un templo; que encerraba el cerebro y el alma, y la gimnasia era un medio para mantener la salud y la funcionalidad del cuerpo.” (Borrero, P, s.f)

“Prehistóricamente, los motivos que movían al hombre a practicar el ejercicio físico, midiendo sus fuerzas con los demás, eran la búsqueda de la seguridad, de la subsistencia y de la potencia. La supervivencia del grupo dependía de que sus miembros poseyeran agilidad, fuerza, velocidad y energía”. (Borrero, P, s.f)

“En Grecia el fin supremo de la educación física era crear hombres de acción. A diferencia de Grecia, Esparta buscaba en el ejercicio físico, la combinación del hombre de acción y el hombre sabio; lo que evolucionaría en un programa educativo más intelectualizado denominado palestral”. (Borrero, P, s.f)

La preparación física en Roma es parecida a la espartana. A diferencia de Atenas el deportista era el protagonista.

“Galeno es el primero que propone ejercicios específicos para cada parte del cuerpo: ejercicios para dar tono muscular (cavar, llevar pesos, trepar la cuerda, fuerza y resistencia). Ejercicios rápidos (carrera, golpear, juegos de pelota, velocidad y reflejos).

Galeno fue también el primero en utilizar el pulso como medio de detectar los efectos del ejercicio físico. De la época visigoda conocemos algunos ejercicios físicos tales como saltos, esgrima, lanzar jabalinas y lucha.

Pero la velocidad es que los deportes actuales nacieron hace poco más de un siglo. La gimnasia moderna nació a principios del siglo xx, en Alemania y suiza y se fundamentaba principalmente en salto, carreras y lucha al aire libre, suplementada con natación, escalamiento, trabajo de equilibrio, danza, esgrima y equitación”. (Borrero, P, s.f)

“Los deportes hípicas también nacieron en Inglaterra, además de uno de los deportes más importantes, el fútbol, el rugby y el cricket”. (Borrero, P, s.f)

“ Finalizando el siglo, la bicicleta y el automóvil estaban en total surgimiento, lo que trajo aparejado el nacimiento de los deportes de velocidad, como el ciclismo y el automovilismo, que, a partir de allí, el deporte combinó la habilidad física con la eficiencia mecánica”. Serra Majem, Lluís (Borrero, P, s.f)

1.2. La educación física

1.2.1. Definición.

-“La educación física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-psico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos cinéticos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, biología entre otros.

Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamiento a las condiciones del mundo exterior. Específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio, y afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva”. (Montserrat Tellez, 2012)

1.2.2. Áreas:

1.2.2.1. Aptitud física:

- Capacidad aeróbica.
- Potencia anaeróbica.
- Flexibilidad.

1.2.2.2. Deporte colectivo:

- **Basquetbol:** El baloncesto es un juego rápido y emocionante en el cual participan dos equipos de cinco jugadores cada uno quienes pueden pasar, lanzar, pelotear o driblar el balón. El objetivo es anotar puntos introduciendo el balón en la cesta del equipo contrario.
- **Vóleibol:** Es un deporte de equipo practicado entre dos bandos con seis jugadores cada uno. El objetivo es lanzar, en tres toques, la bola encima de una malla dentro de los límites del campo contrario, tratando de que el adversario no pueda contestar o evitar que caiga al piso. Para impulsar la bola puede utilizarse cualquier parte del cuerpo de la rodilla para arriba, incluso los pies.
- **Fútbol:** Es un deporte practicado entre dos equipos, cada uno de once jugadores. El objetivo del juego es meter la bola en el arco del equipo contrario, ganando el equipo que anota un mayor número de goles.

1.2.2.3. Deporte individual:

- **Atletismo: Práctica de los ejercicios o juegos atléticos.**
- **Natación:** Es un deporte que consiste en vencer la resistencia del agua de manera individual o en equipos. Los participantes compiten en carreras cortas y medias, realizadas en cuatro estilos básicos que son: crawl (libre), pecho, espalda y mariposa. las distancias largas

tienen reglas especiales y las norma la (Federación Mundial de Natación Profesional)

- **Gimnasia:** Es un arte del ejercicio corporal para desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad.

1.2.2.4. Recreación: (Tenemos: juegos, expresión cultural y social, vida al aire libre)

1.2.2.4.1. Definición. Es el disponible de las horas de trabajo o de estudio, se puede representar en tres áreas:

Tiempo

positivo: Es el tiempo de libertad individual donde el sujeto desarrolla valores creativos, llamados también “tiempo libre de recreación”.

Tiempo neutro:

es donde el sujeto escapa de la realidad, cambiándola por otra que no le produce provecho, pero tampoco le llega a perjudicar; es decir, no hay creatividad. Por ejemplo, la televisión.

Tiempo

negativo: Es aquel donde no hay ningún provecho, se produce aprendizajes de malas conductas y el individuo no llega a percatarse, conduciéndose a la autodestrucción, en vez de llevarlo a la recreación, creando así miedo, angustia, frustraciones y desajustes de la personalidad.

1.2.2.4.2. Funciones:

- Produce libertad espiritual.

- Desarrolla la creatividad.
- Proporciona satisfacciones y experiencias placenteras.
- Incrementa la confianza en sí mismo.
- Desarrolla la espontaneidad.
- El individuo se identifica más y mejor con la comunidad donde se desenvuelve.
- Desarrolla la conciencia de grupo, la tolerancia y el respeto.
- Contribuye a aliviar tensiones.
- Logra interesar a los jóvenes por los “hobbies”.
- Provoca estímulo al buen uso del tiempo libre.
- Previene a la juventud contra desviaciones al uso del tiempo negativo.
- Crea conciencia de la importancia de conservar los recursos naturales y de la convivencia con el medio ambiente.

1.3. Fines y objetivos:

- Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior.
- En el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y afrontar el presente y futuro con una actitud positiva.
- “Promueve y facilita a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda

escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y la relación a los demás”. (Montserrat Tellez, 2012)

1.4. Importancia:

“ Es apreciable practicar algún ejercicio, para la prevención de diversas enfermedades, que son causadas por el sedentarismo. Una de las principales y que se ha degenerado en una pandemia, como la obesidad. Asimismo, los problemas cardíacos, ventriculares y otras funciones vitales. También atrasar la natural acción degenerativa que vivirá nuestro cuerpo. Asimismo, lo relevante que es el deporte, para mantener saludable el aspecto psíquico. Como fuente de vitalidad, ánimo y contenedor del estrés.

La educación física, también demuestra lo importante que es el trabajo en equipo, ya que, al aplicar deportes de compañía, se conoce el valor de coordinar esfuerzos, para lograr una meta. Por otra parte, nos hace pensar, reaccionar rápidamente, delegar y confiar en otros, diversas decisiones que nos afectan directamente”. (OMS)en la Carta de Ottawa (1986).

1.5. Aptitud física: definición, objetivo y como lograrlo

1.5.1. Definición:

“ La aptitud física, se puede definir como la capacidad de nuestro cuerpo para realizar actividad física manteniendo un rendimiento óptimo minimizando los efectos o la aparición del cansancio y fatiga mientras mejor o más óptima sea la aptitud física del individuo, además disminuye el tiempo necesario para la recuperación. La aptitud física no está dada, sino se desarrolla a través del ejercicio sistemático, rutinario y bien planificado; los beneficios no solo tienen relación con el desempeño del cuerpo, sino

que también los efectos se dan en la psiquis y en el buen funcionamiento de manera general para el organismo.”

1.5.2. Objetivo:

El objetivo fundamental, es ayudar a la prevención de lesiones, y preparar al sujeto fisiológicamente de la misma manera que en lo emocional, para el comienzo de actividades de mayor intensidad.

Para el mejoramiento de la aptitud física se deben desarrollar las diferentes cualidades físicas del organismo. Estas cualidades físicas se clasifican en:

- Capacidad aeróbica.
- Resistencia general.
- Potencia anaeróbica.
- Resistencia muscular.
- Potencia muscular.
- Fuerza muscular.
- Velocidad.
- Flexibilidad.
- Movilidad articular.
- Elongación muscular.

“Para mejorar la aptitud física, es necesario desarrollar estas cualidades. Es muy fácil distinguir a las personas que tienen una aptitud física adecuada, en todas partes se encuentran personas que son fuertes, veloces, resistentes y ágiles; además tienen un cuerpo de mucha belleza y aprenden rápidamente todos los deportes que se les enseña. También en la comunidad se encuentran personas de diferentes edades que demuestran condiciones físicas excelentes”. (GUTIERREZ, Douglas y ORLANDO, Sara.1986)

1.6. El pulso

1.6.1. Generalidades:

Es la onda pulsátil que se produce con el choque de la sangre con el cayado de la aorta y que se propaga a través de las arterias.

“El pulso es el elemento básico para conocer el grado de intensidad con que esta se está realizando con un esfuerzo físico. Debemos recordar que ello tiene un gran valor, tanto para controlar el grado de exigencia de los ejercicios y establecer la recuperación, como para regular la intensidad con la que deseamos ejercitarnos. Se debe tomar, antes y después de un programa de entrenamiento.

Aprender a controlar nuestras pulsaciones. Los sitios donde se pueden tomar el pulso son:

- En la sien(temporal).
- En el cuello(carotideo).
- Parte interna del brazo(humeral)
- En la muñeca (radial).
- Parte interna del pliegue del codo (cubital).
- En la ingle (femoral).
- En el dorso del pie (pedio).
- En la tetilla izquierda (apical)”. (Montserrat Tellez, 2012)

1.6.2. Recomendaciones para tomar el pulso:

- Palpe la arteria con sus dedos medio y anular, no palpe con su dedo pulgar, porque el pulso de este es más perceptible y confunde el suyo.
- No ejerza presión excesiva, porque no se percibe adecuadamente.

- Controle el pulso en un minuto en un reloj de segundero (o por ejemplo tome las pulsaciones en quince segundos). Luego multiplique ese valor por dos y luego de vuelta por dos.

Recomendamos el pulso radial cuando se realicen ejercicios.

Manera de tomarlo:

- Palpe la arteria radial, que está localizada en la muñeca, inmediatamente arriba en la base del dedo pulgar y a continuación aplique el procedimiento antes explicado.

Recomiendo también en caso que le resulte dificultoso encontrar el pulso radial, utilizar el pulso apical (en el pecho):

- Coloque su dedo medio y anular sobre la tetilla izquierda y presione ligeramente.
- A continuación, utilice el método de conteo explicado.

Es de suma importancia controlar con cuantas pulsaciones inicia la actividad y con cuantas termina repitiendo el procedimiento, luego al minuto nuevamente, llevando debida nota de esos datos.

Dado que al mediano y largo plazo nos van a indicar los progresos obtenidos puesto que un correcto, adecuado y periódico entrenamiento tendremos una recuperación en menor tiempo y por ende los beneficios fisiológicos correspondientes.

“Por supuesto que la implementación de una práctica deportiva conlleva a un cambio en el estilo de vida, en lo que respecta a tener una alimentación mejor y más adecuada, abandonar los hábitos tales como el cigarrillo y el alcohol (u otras drogas), o por lo menos tratar de disminuir su consumo en forma paulatinamente.

Una vez que logramos alcanzar un ritmo de trote sostenido de diez a doce minutos semana tras semana trataremos de incrementarlo de manera de poder alcanzar en dos meses un tiempo de carrera continua de quince a veinte minutos. Y así sucesivamente hasta llegar a los treinta minutos”. (Montserrat Tellez, 2012)

CAPÍTULO II

CLASES DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

2.1. Clases de entrenamiento

2.1.1. Entrenamiento físico-deportivo:

“Hace algunos años, la preparación física en los gimnastas, especialmente en la gimnasia femenina, no era tan importante; sin embargo, después de muchos estudios y experiencias de países potencias en el deporte, ahora es una parte muy importante”. (Montserrat Tellez, 2012)

“La preparación física es la forma básica, gracias a la cual se desarrollan las capacidades físicas y funcionales de las gimnastas. La aplicación de la técnica de los ejercicios difíciles es imposible si no tenemos gimnastas físicamente bien desarrolladas y sanas. También la capacidad de trabajo de los sistemas funcionales cardial y pulmonar son muy importante en las etapas de ejecución de gran cantidad de combinaciones en forma completa”. (Montserrat Tellez, 2012)

“Para la formación de los hábitos de movimiento, los gimnastas necesitan desarrollar las diferentes posibilidades funcionales del organismo: aumentar la fuerza de los grupos musculares correspondientes, su elasticidad, desarrollar las propiedades de coordinación, aumentar la resistencia frente a los esfuerzos dinámicos o estáticos, incrementar la capacidad del trabajo del sistema cardio-vascular, del sistema de movimiento y de otros sistemas”. (Montserrat Tellez, 2012)

“Sin el desarrollo físico suficiente es imposible dominar a perfección la técnica de los ejercicios en los aparatos. Unos ejercicios requieren fuerza, otra elasticidad, otra agilidad y otros las tres cualidades al mismo tiempo”. (Montserrat Tellez, 2012)

“La preparación física se compone de dos partes: general y específica. La preparación física general sirve de base para la preparación especial, la cual, a su vez, permite solucionar debidamente las tareas de la preparación técnica. Las diferencias entre las dos están en los objetivos y en el carácter de los medios que se aplican para lograrla”. (Montserrat Tellez, 2012)

“La preparación física general, tiene como meta el desarrollo general de las cualidades físicas y funcionales de las gimnastas. Sus medios están destinados a desarrollar la fuerza, la elasticidad, la resistencia, la rapidez y la agilidad, independientemente de la técnica de los ejercicios. Esta preparación es típica en las gimnastas principiantes cuya meta inicial es desarrollo general, sin embargo, todas las gimnastas deben de trabajarla”. (Montserrat Tellez, 2012)

“La preparación física especial tiene como objetivo, a través de ejercicios y método adecuados, el preparar cualidades y condiciones para aplicar la técnica de los ejercicios gimnásticos. Estos ejercicios deben ser análogos a los elementos gimnásticos en cuanto a la estructura de los movimientos y en cuanto a la técnica de su ejecución. La preparación física especial es un proceso permanente, Así como el aprendizaje de los nuevos ejercicios en el trabajo diario, este tipo de preparación se utiliza para el desarrollo de las cualidades en forma combinada, fuerza resistida y fuerza-velocidad”. (Montserrat Tellez, 2012)

“La gimnasia se puede clasificar como un deporte de potencia o explosión y de velocidad, en donde se requiere principalmente fuerza y rapidez. La fibra rápida

desempeña un papel importante para el aumento de fuerza; estos músculos desarrollan fuerza diez veces mayor que los de contracción lenta, por lo que son apropiados para deportes de fuerza y explosión como lo es la gimnasia artística. En este deporte se requiere máximos esfuerzos durante diez segundos o menos, y en cuanto a resistencia, el gimnasta debe resistir máximo un minuto y 30 segundos de ejercicio continuo (aproximadamente la duración de las rutinas en los aparatos).” (Montserrat Tellez, 2012)

2.1.2. Entrenamiento técnico-táctico:

En la ejecución de cada ejercicio existe una tarea motriz y la forma correspondiente de su realización. En la práctica, una misma tarea motriz se puede resolver de diferentes maneras; la manera por la cual el ejercicio se ejecuta en forma más efectiva representa la técnica de este ejercicio. La técnica se debe de basar en las leyes mecánicas y físicas.

En muchos deportes las tareas técnicas están limitadas hacia el aprendizaje de una pequeña cantidad de ejercicios que alternativamente se repiten (atletismo y la natación). En la gimnasia artística es muy diferente, existe una gran variedad de ejercicios (400-500), los cuales tienen su propia característica y estructura técnica. Por otra parte, su ejecución se encuentra bajo las leyes físicas y mecánicas y en caso contrario su realización es imposible.

Es claro, la preparación técnica en la gimnasia artística es muy importante y debe ocupar la mayor parte del tiempo dedicado para la preparación de la gimnasta. Uno de los rasgos más importantes del proceso del entrenamiento de los gimnastas es el importante trabajo sistemático orientado hacia el perfeccionamiento de la preparación técnica. Cada una de las tareas de la preparación técnica está relacionada con la formación de los

hábitos concretos de movimientos, con el aprendizaje de las acciones concretas de movimiento.

La táctica la utiliza generalmente el entrenador, pero es importante que el atleta esté preparado tácticamente. La táctica depende de la categoría de las gimnastas y del reglamento de las competencias en las que se participa. Las penalizaciones en las diversas categorías tienen su particularidad; por lo cual se debe conocer muy detalladamente el reglamento. La preparación táctica incluye aquellas formas del trabajo, gracias a las cuales la gimnasta demuestra sus rasgos positivos.

2.1.3. Entrenamiento psicológico:

“La preparación psicológica es un proceso pedagógico, cuya meta es preparar a la gimnasta en condiciones que le permita demostrar su mejor actuación en el momento de la competencia. Esta preparación se realiza junto con la preparación física y técnica, desde el principio de la formación de la gimnasta”. (Montserrat Tellez, 2012)

“ La psicología deportiva, como área aplicada, trabaja de manera científica y concreta, adaptando y creando procesos de evaluación e intervención que le permitan al deportista desarrollar al máximo su potencial físico y psicológico”. (Montserrat Tellez, 2012)

“El conocimiento especializado del comportamiento humano que la psicología aporta, y la metodología específica de esta ciencia para evaluarlo, estudiarlo, comprenderlo y modificarlo, pueden ser de enorme utilidad en el ámbito del deporte de competición, como señalan, habitualmente, numerosos entrenadores y deportistas. No en vano, los funcionamientos psicológicos de los deportistas pueden influir, positiva o negativamente, en su funcionamiento físico, técnico y táctico / estratégico y, por lo tanto, en su rendimiento deportivo. Así, la

preparación psicológica debe integrarse en el conjunto de la preparación global de los deportistas, como un elemento más que tiene que interactuar, apropiadamente, con las parcelas físicas, técnica y táctico/estratégica”. (Montserrat Tellez, 2012)

“Los entrenadores con gran experiencia siempre han expresado la gran dificultad que han tenido en su trabajo para formar una gimnasta que sea buena competidora; en esto, hay mucha razón, porque muchas gimnastas bien preparadas técnicamente fracasan en las competencias por falta de suficiente nivel psicológico”. (Montserrat Tellez, 2012)

“La preparación psicológica está construida sobre el vencimiento de las dificultades en la práctica. Como las dificultades con las que se encuentran las gimnastas son permanentes, los problemas psicológicos deben resolverse a diario”. (Montserrat Tellez, 2012)

“ La psicología del entrenamiento deportivo se centra en el entrenamiento deportivo; abarcando sus necesidades específicas, las múltiples posibilidades del conocimiento psicológico para optimizar el funcionamiento de los deportistas en este ámbito y los roles específicos del entrenador y del psicólogo deportivo (y la interacción de ambos) en la aplicación de la psicología en este contexto.” (Montserrat Tellez, 2012)

La preparación psicológica tiene dos formas:

- Preparación psicológica general.
- Preparación psicológica especial.

“ La preparación psicológica general trata los problemas psicológicos en el desarrollo deportivo. La práctica está construida sobre el vencimiento de dificultades con diferente carácter, como las objetivas y subjetivas.” (Montserrat Tellez, 2012)

“Las condiciones con las cuales se encuentra la gimnasta en las competencias son totalmente distintas a

las que tiene en sus entrenamientos diarios; por ese motivo la preparación psicológica especial tiene como meta preparar a la gimnasta de tal manera que pueda lograr una buena presentación en el periodo competitivo.

La preparación psicológica se desarrolla a través de las cualidades psicológicas, que son: voluntad, orientación, iniciativa y autocontrol, decisión y valor”. (Montserrat Tellez, 2012)

2.1.4. Entrenamiento teórico:

“La preparación teórica tiene como objetivo dar a conocer a los atletas los problemas que existen en los diferentes aspectos en la gimnasia, como la técnica, el reglamento, la **medicina** del deporte, las cargas de entrenamiento, etc. Esta preparación debe superar el nivel cultural de los atletas para que actúen en forma más activa y provechosamente en la práctica, así como en la competencia”. (Montserrat Tellez, 2012)

CAPÍTULO III

CAPACIDADES FÍSICAS Y RECOMENDACIONES

3.1. ¿Para qué la actividad física?

“Cuando realizamos ejercicio físico no solo estamos actuando sobre nuestro cuerpo, sino que eso repercute, en el conjunto de nuestro ser, ya sea, a nivel químico, energético, emocional, intelectual, etc. Estos beneficios son actualmente reconocidos y avalados por las investigaciones realizadas por la medicina deportiva.” (Montserrat Tellez, 2012)

“El ejercicio físico no solo es importante, sino vital para nuestra supervivencia. Es evidente cuando una persona por algún motivo queda postrada en cama, cada vez va perdiendo más energías, entumeciéndose cada vez más, al igual cuando pasamos mucho tiempo en la misma postura, sentados, de pie o tumbados. Incluso cuando dormimos, nuestro inconsciente nos hace cambiar de postura varias veces a lo largo de la noche. No olvidemos que estamos compuestos fundamentalmente por líquido. Al igual que si el agua de un río se para y se estanca acaba por pudrirse, los fluidos que nos componen también”. (Montserrat Tellez, 2012)

“Además del ejercicio físico como tal, tenemos una gran variedad de terapias y actividades complementarias que podemos realizar sobre el cuerpo para beneficio de nuestro bienestar. La sauna, o una simple ducha nos depura y reflejan enormemente. Por otro lado, con ayuda de un profesional, disciplinas como la osteopatía, digito puntura, reflexoterapia y todo tipo de masajes nos pueden ayudar en casos en los que nuestra salud esté

desequilibrada, de una manera más saludable que ingiriendo fármacos o pasando por el quirófano, muchas veces innecesariamente”. (Montserrat Tellez, 2012)

“Generalmente durante la realización del ejercicio físico, el individuo o individuos practicantes del mismo sienten una purificación interior, lo utilizan también como descarga emocional. Se aprende a practicar deportes en equipo, compartiendo y disfrutando al aire libre. Aunque algunas veces se sienta cansancio muscular o físico, al finalizar la realización de la actividad se siente bienestar general, alivio emocional y descargado de toda tensión o estrés”. (Aguado X. (1993) citado por (Montserrat Tellez, 2012)

3.2. ¿A qué edad se debe comenzar la actividad física?

“Desde que somos pequeños, empezamos a realizar actividades físicas. A medida que el cuerpo se va desarrollándose, va incrementando la capacidad de realizar ciertas actividades. Prácticamente desde el niño más pequeño hasta el más adulto pueden realizar actividades físicas, tomando en cuenta que a medida que crecemos y nos desarrollamos, nuestro organismo cambia y por ende nuestra capacidad también. Podemos para los niños relacionar la actividad física con el juego. Los juegos infantiles de educación física, en su diferente intensidad y características especiales, constituyen eslabones que conducen al muchacho, en el camino de su formación general, hacia la práctica de los deportes (por eso se les llama “pre deportivos”). Esta tarea ha de lograrse en progresión pura hasta el deporte. Han de conducir a la juventud por su camino, si se aplica con éxito, en condiciones de servir a la sociedad.” (Montserrat Tellez, 2012)

“ Los juegos son uno de los medios empleados por la educación física que resulta imprescindible en edades hasta de catorce años y siempre buen complemento para las demás edades, incluso para los adultos, por colaborar, y hasta la edad de siete años casi cumplir, a la obra de gimnasia educativa. Desenvuelven facultades y crean el espíritu, al tiempo que

proporcionan las ventajas del ejercicio físico sin el importante gasto de energías que la práctica de los deportes supone, y sin exigir tampoco la formación psicofísica obligada para aquellos.” (Montserrat Tellez, 2012)

“ El desarrollo motor son los cambios producidos con el tiempo en la conducta motora que se reflejan la interacción del organismo humano con el medio. Este forma parte del proceso total del desarrollo humano, que no ha acabado aún al llegar a la madurez. Y es que desde la infancia el niño va experimentando y descubriendo, progresivamente, habilidades sencillas e individuales. Con el paso de las diferentes etapas por la que atraviesa un niño, este tiende a mecanizarlas y a modificarlas hasta llegar a un punto en el que ya no deberíamos hablar de habilidades motrices básicas, como son: andar, correr, saltar, equilibrio, volteos, balanceos, lanzar, patear... y por medio de los juegos es fácil asegurar la presencia en el niño de estas habilidades que ponen base a otros superiores.” (Montserrat Tellez, 2012)

3.3. Resistencia

3.3.1. Definición:

“ Resistencia es un componente básico para la práctica deportiva y se considera por regla general, el factor más importante en la preparación fisiológica e indispensable en cualquier deporte. Cuando la resistencia falla como resultado de un esfuerzo muscular fuerte y sostenido, disminuye las otras cualidades que hacen posible los mejores rendimientos deportivos: fuerza, velocidad o tiempo de reacción coordinación, etc”. (Montserrat Tellez, 2012)

3.3.2. Tipos:

3.3.2.1. La resistencia aeróbica “es la capacidad de sostener un esfuerzo cíclico, rítmico y relativamente fuerte más allá de seis minutos aproximadamente. Esta resistencia se la conoce vulgarmente con el nombre de resistencia cardiovascular, cardiorrespiratoria, orgánica o general.

3.3.2.2. La resistencia anaeróbica es la capacidad de sostener un esfuerzo muy fuerte durante mayor tiempo posible en presencia de una deuda de oxígeno producida por el fuerte esfuerzo y que será pagada una vez que finalice aminore suficientemente. Se la conoce también con el nombre de muscular, local o específica”. (Montserrat Tellez, 2012)

3.4.Flexibilidad

3.4.1. Definición:

“ La flexibilidad es la capacidad del organismo para manifestar su movilidad articular y elasticidad muscular. La primera depende de elementos articulares, entendiéndose por tales; los cartílagos articulares, las cápsulas, ligamentos, meniscos y el líquido sinovial. La segunda es una propiedad del tejido por la cual los músculos pueden contraerse y elongarse recuperando luego su longitud normal. Se divide en dos:

- Ejercicios de movilidad articular.
- Ejercicios de elongación muscular.

Los ejercicios de movilidad articular consiste en la realización de varias repeticiones (insistencias) de cada uno de los movimientos articulares, procurando alcanzar la máxima amplitud en cada una de las repeticiones. Esto, se puede realizar en pareja o individual.” (Montserrat Tellez, 2012)

3.4.2. Recomendaciones:

“Se debe realizar los ejercicios de movilidad articular antes de las actividades de tipo aeróbico o anaeróbico. Los ejercicios se deben realizar con calma, contando con cada una de las repeticiones hechas.” (Montserrat Tellez, 2012)

3.5.Elongación muscular

3.5.1. Definición:

“Consiste en la realización de diferentes movimientos articulares, alcanzando la máxima amplitud en cada uno de ellos. Generalmente se realiza una sola repetición muy lentamente, manteniéndose por algunos segundos la posición de máxima amplitud, a esto, se le llama también, estiramiento muscular, pues se estiran algunos músculos que intervienen en los movimientos articulares realizados. Este estiramiento provoca cierta cantidad de dolor en el o los músculos que intervienen. Pueden ser realizados en forma individual o en pareja”. (Montserrat Tellez, 2012)

3.5.2. Recomendaciones:

- “Se debe realizar antes de cualquier ejercicio o actividad, aeróbica o anaeróbica.
- Se debe realizar lentamente cada ejercicio hasta el máximo y sientas dolor, entonces, se cuenta del 1 al 30 y cuando se finalice se pasa al otro ejercicio.
- Se debe respirar lento y profundamente.
- No se deben realizar repeticiones, sólo una vez cada ejercicio”.
(Montserrat Tellez, 2012)

3.6.Capacidad aeróbica: propósitos y efectos.

“Se caracteriza por:

- Carrera a ritmo variado.
- Trote continuo y uniforme.
- Carreras a intervalos de 400 metros.
- Carreras a ritmo variado; esto quiere decir, trotar durante un tiempo, luego caminar, luego volver a trotar, caminar y así sucesivamente hasta completar el tiempo determinado.

- Trote continuo y uniforme; se trata de trotar sin detenerse y manteniendo la misma velocidad durante un tiempo que irá aumentando progresivamente, se empieza con 10 minutos y el trote final deberá ser de 12 minutos”. (Montserrat Tellez, 2012)

“Para evitar la fatiga debes mantener tu frecuencia cardíaca al 70 % del máximo (es decir entre 150 a 170 pulsaciones por minuto aproximadamente), para ello debes detenerse cada 3 minutos y tomarse el pulso, si está por encima de 170 ppm, debes disminuir un poco la velocidad, si está por debajo de 150 ppm se debe aumentar”. (Montserrat Tellez, 2012)

- “Carreras a intervalos; estas, consisten en realizar alguna actividad física previa(ejercicios de flexibilidad), de manera que el pulso(frecuencia cardíaca) alcance un valor aproximado 120 ppm, luego debes correr una distancia de 400 metros a media velocidad y al finalizar se toma el pulso inmediatamente, el cual deberá estar entre 150 y 170 ppm, luego se descansa entre uno y tres minutos, esperando que el pulso regrese nuevamente a 120 ppm; en este momento, se debe realizar una nueva carrera de 400 metros descansar y así sucesivamente hasta completar el número de carreras previstas”. (Montserrat Tellez, 2012)

“Al inicio del lapso se debe realizar tres carreras de 400 metros, las cuales se incrementarán progresivamente hasta llegar a cuatro carreras de 400 metros, pero para esto, se necesita un desplazamiento a media velocidad, pues de lo contrario se deberá trotar antes de finalizar debido a la fatiga que pueda alcanzar.” (Montserrat Tellez, 2012)

3.7.Potencia anaeróbica: Propósitos y efectos.

Se divide en:

- Carreras de intervalos de 60 metros.
- Circuitos a tiempo fijo.

- “Circuito a repeticiones fijas.
- Carreras de intervalos a 60 metros; consiste en realizar alguna actividad física previa (ejercicios de flexibilidad y carreras a ritmo variado), de manera que el pulso alcance un valor aproximado de 120 ppm, luego se procede a correr 60 metros a máxima velocidad y cuando se finalice se tomará inmediatamente el pulso, el cual deberá ser superior a 120 ppm. Se debe descansar entre 2 y 3 minutos y realizar una carrera de 60 metros, descansar y así sucesivamente hasta completar el número de carreras previas.
- Circuito a tiempo fijo; consiste seis estaciones o ejercicios diferentes para brazos, piernas, abdomen y espalda, realizadas en forma simultánea. Cada ejercicio se llama estación, se deben realizar la mayor cantidad de posibles repeticiones en 10 segundos de trabajo, luego cambiar a la próxima estación y descansar 10 segundos. Se puede dar 1,2 y hasta 3 vueltas a un circuito, con un descanso de 1 a 2 minutos entre cada una.
- Circuito de repeticiones fijas, es igual al circuito de tiempo fijo, la única diferencia es que al finalizar cada estación se descansa de 5 a 10 segundos. Se debe realizar una tabla con cada uno de los ejercicios realizados a lo largo de las semanas de entrenamiento”. (Montserrat Tellez, 2012)

3.8.Valencias físicas

3.8.1. Definición:

La velocidad es la posibilidad de “perfeccionamiento, es la mayor capacidad de desplazamiento que se tiene en una unidad de tiempo.

Tipos de velocidad:

De arranque.

- De traslación.
- De detención.” (Montserrat Tellez, 2012)
-

3.8.2. Velocidad:

“La velocidad se modifica de acuerdo al grado de fatiga, varía cuando se trata de las posibilidades que puede tomar el estímulo.

Velocidad de reacción simple es la respuesta de un estímulo preestablecido.

Velocidad de reacción compleja es la respuesta instantánea a algo inesperado, no previsto.

Entrenamiento de velocidad:

El método de entrenamiento por repeticiones es la vía de mejoramiento de la velocidad, por medio de ejercitaciones generales y específicas.

Los trabajos deben adaptarse a la edad:

Niños, mediante juegos recibirán estímulos para mejorar el movimiento de carrera y desplazamiento.

Pubertad, incremento de la fuerza y velocidad rápida a través de manchas y juegos con o sin elementos.”
(Montserrat Tellez, 2012)

3.9. Fuerza muscular

3.9.1. ¿Cómo mejorar la fuerza muscular?

“La fuerza muscular es necesaria para realizar actividades de la vida diaria con las menores molestias y riesgos de lesiones. La edad, sobre todo a partir de la segunda mitad de nuestra vida y la falta de ejercicio físico también actúan de forma conjunta para reducir la fuerza y masa muscular. Incluso aquellos individuos más fuertes, de forma lenta e imperceptible pueden llegar a encontrarse demasiado débiles para realizar las tareas más rutinarias en las últimas décadas de su vida. El esfuerzo por desarrollar y mantener la fuerza muscular en el presente, se verá recompensado al asegurar la

posibilidad de vivir de forma independiente y normal en el futuro. El entrenamiento de la fuerza aumenta, además:

La densidad mineral ósea, la masa magra, la fuerza de los tejidos conectivos. Aunque el aumento en la capacidad aeróbica ya lleva consigo un cierto incremento en la fuerza, este es pequeño, sobre todo en la parte superior del cuerpo. Por ello es necesario realizar actividades que desarrollen esta capacidad de forma específica al menos tres veces por semana. Por lo general, para aumentar la masa muscular es preciso realizar actividades contra resistencia o levantar pesos. Para trabajar los principales grupos musculares (piernas, brazos, abdomen, parte superior del cuerpo) es conveniente elegir ejercicios diferentes”. (Montserrat Tellez, 2012)

3.9.2. ¿Cómo trabajar y desarrollar la fuerza muscular?

3.9.2.1. Resistencia:

“Los músculos deben trabajar contra una resistencia superior a la que se enfrentan en sus actividades diarias. Pueden ser pesos libres más o menos pesados, máquinas u otros aparatos para trabajar grupos musculares específicos. También se puede mejorar la fuerza mediante ejercicios que utilicen el propio peso corporal y la acción de la gravedad: abdominales, dominadas, elevaciones de piernas.” (Montserrat Tellez, 2012)

3.9.2.2. Repeticiones:

“La acción debe repetirse el número suficiente de veces para producir fatiga muscular”. (Montserrat Tellez, 2012)

3.9.2.3. Intensidad:

“Una intensidad próxima a la máxima es la que desarrolla la fuerza con mayor rapidez. Se puede modificar la intensidad variando el peso, el número de

repeticiones y el tiempo de descanso entre las series. La fuerza se desarrolla aumentando el peso y la resistencia con el número de repeticiones. Se debe procurar evitar realizar un exceso de trabajo para prevenir el dolor muscular o la lesión”. (Montserrat Tellez, 2012)

“En su último posicionamiento sobre la cantidad y calidad de ejercicio recomendada para adultos sanos, el American College of Sports Medicine recomienda:

1. Un circuito que incluya 8-10 ejercicios de los principales grupos musculares.
2. Aunque una serie de cada ejercicio pueda ser suficiente, llegar hasta 2 o 3 de forma progresiva, si el tiempo lo permite proporcionará mayores beneficios.
3. Realice de 8 a 12 repeticiones (10-15 en mayores de 50-60 años) de cada uno de estos ejercicios hasta el punto de fatiga.
4. Realice los ejercicios de fuerza de 2 a 3 días por semana.
5. Utilice la técnica adecuada para cada uno de ellos.
6. Realice los ejercicios utilizando el arco articular completo para cada grupo muscular.
7. Los movimientos deben ser suaves, a velocidad de moderada a lenta, y manteniendo el control tanto al levantar como al bajar el peso.
8. Mantenga una respiración normal durante cada repetición.
9. Procure coincidir con un compañero en las sesiones de trabajo para animarse y ayudarse”.(Montserrat Tellez, 2012)

CONCLUSIÓN

PRIMERO: La actividad física, debe ser tomada como una práctica regular y sistemática en la vida de toda la persona, sin distinción de edad, sexo, condición social u ocupación, por el sinfín de beneficios para la salud orgánica, emocional y psíquica de las personas.

SEGUNDO: La educación física ofrece herramientas que le permiten al individuo afrontar la vida con una aptitud diferente, con mejor salud, fortaleciendo la diligencia y la perseverancia, con sentido de honradez, responsabilidad y del cumplimiento de las normas.

TERCERO: La educación física permite que las personas como entes individuales tenga la vitalidad, vigor, fuerza y energía fundamentales para cumplir con su deber en el grupo social al que pertenecen.

REFERENCIAS CITADAS

Borrero, P, (s.f) Origen e historia de la Educación Física, Monografias, recuperado de:<https://www.monografias.com/trabajos94/origen-e-historia-educacion-fisica/origen-e-historia-educacion-fisica.shtml>

CARBAJAL, Néstor; RAUSEO, Régulo; RICO, Henry. “Educación física” 7mo grado. Editorial Romor C.A. Caracas-Venezuela.

GUTIERREZ, Douglas y ORLANDO, Sara. “Educación física. Nociones Fundamentales”. Editorial Larense. 1986.Caracas-Venezuela.

Helver Villalobos Gutiérrez y Daniel Puelles Méndez: Manual de Educación Física y deporte escolar.

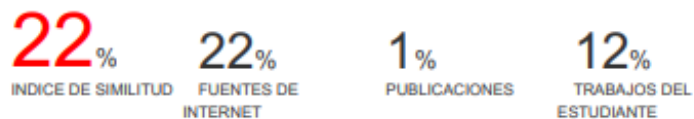
Aguado X. (1993) Eficacia y técnica en el deporte. Publicaciones INDE. Barcelona.

Serra Majem, Lluís (2006). Actividad física y salud: Estudio en kid (en español). Elsevier, España.P.2.

Monserrat Tellez, (2012) Entrada 1, Educación Física, recuperado de:<https://educacionfisicacuarto.blogspot.com/2012/09/entrada-1.html>

INFLUENCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO MEDIO VITAL PARA LA SALUD HUMANA

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	www.scribd.com Fuente de Internet	11%
2	madi96.wordpress.com Fuente de Internet	4%
3	ri.ues.edu.sv Fuente de Internet	2%
4	documents.mx Fuente de Internet	2%
5	www.monografias.com Fuente de Internet	1%
6	es.slideshare.net Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1%
8	soloherminia.blogspot.com Fuente de Internet	<1%

9 karlospeers6.blogspot.com <1%
Fuente de Internet

10 ucis.us <1%
Fuente de Internet

Excluir citas Activo Excluir coincidencias < 15 words
Excluir bibliografía Activo