

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Las capacidades físicas condicionales en secundaria

Trabajo académico

Para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física

Autor:

Jairo Shardin Garcia

Piura – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Las capacidades físicas condicionales en secundaria

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (presidente)

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

Piura – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Las capacidades físicas condicionales en secundaria

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido
y forma.

Jairo Shardin Garcia (Autor)

.....

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

.....

Piura – Perú

2020



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Piura, a quince días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio pontificio, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: "*Las capacidades físicas condicionales en secundaria*", para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor (a) **SHARDIN GARCIA, JAIRO**.

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de **18**.

Por tanto, **SHARDIN GARCIA, JAIRO**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

Siendo las trece horas el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Presidente del Jurado

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

Las capacidades físicas condicionales en secundaria

INFORME DE ORIGINALIDAD

22%

INDICE DE SIMILITUD

20%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

9%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

vdocumento.com

Fuente de Internet

5%

2

repositorio.untumbes.edu.pe

Fuente de Internet

4%

3

repositorio.unsa.edu.pe

Fuente de Internet

2%

4

www.researchgate.net

Fuente de Internet

2%

5

mystretchingvital.blogspot.com

Fuente de Internet

1%

6

documents.mx

Fuente de Internet

1%

7

**Submitted to BENEMERITA UNIVERSIDAD
AUTONOMA DE PUEBLA BIBLIOTECA**

Trabajo del estudiante

1%

8

repositorio.untumbes.edu.pe:8080

Fuente de Internet

1%

9

educacionfisicaplus.wordpress.com

Fuente de Internet



		1%
10	docplayer.es Fuente de Internet	1%
11	Submitted to Universidad Autónoma de Nuevo León Trabajo del estudiante	1%
12	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	<1%

Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo.
Asesor.

DEDICATORIA.

A todos mis familiares, amigos y colegas que me han brindado su apoyo en todo momento en el que he podido obtener mi segunda especialidad.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	vii
ÍNDICE.....	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
INTRODUCCIÓN.....	11
CAPÍTULO I:.....	13
ANTECEDENTES	13
1.1 Antecedentes internacionales	13
1.2 Antecedentes nacionales.....	14
CAPÍTULO II:.....	15
CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES	15
2.1 Definición.....	15
2.2 Características de las capacidades físicas condicionales.....	16
2.3 Tipos de capacidades físicas condicionales.....	16
2.4 Importancia de las capacidades físicas condicionales	21
CAPÍTULO III.....	21
EJERCICIOS DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES.....	21
3.1 Ejercicios para mejorar la fuerza.....	23
3.2 Ejercicios de velocidad.....	24
3.3 Ejercicio de resistencia	26
3.4. Ejercicios de flexibilidad.....	27
CONCLUSIONES.....	30
RECOMENDACIONES	31
REFERENCIAS CITADASRS	32
ANEXOS	35

RESUMEN

La investigación realizada tiene como objetivo fundamental la evaluación de las capacidades físicas condicionales en el nivel de educación secundaria. Este estudio, de naturaleza descriptiva, se propone no solo brindar un entendimiento teórico profundo acerca de estas capacidades físicas condicionales, sino también proporcionar información sobre ejercicios y prácticas que contribuyen significativamente a su desarrollo. El propósito subyacente de este trabajo es empoderar a los docentes de educación física con los conocimientos y las herramientas necesarias para que puedan estimular y cultivar estas capacidades en sus estudiantes. Esto se traduce en un incremento notorio en la competencia de los jóvenes en eventos deportivos tanto a nivel nacional como internacional. Es importante recalcar que el enfoque en las capacidades físicas condicionales no es casual. Estas capacidades son fundamentales en la construcción de un estado físico saludable y en la consecución de logros destacados en el ámbito deportivo. Además, al desarrollar estas capacidades desde edades tempranas, se contribuye a la formación de estudiantes con un alto nivel de competencia física, capaces de sobresalir en diversas disciplinas deportivas.

Palabras clave: capacidades físicas condicionales, ejercicios, secundaria

ABSTRACT

The fundamental objective of the research carried out is the evaluation of conditional physical abilities at the secondary education level. This study, descriptive in nature, aims not only to provide a deep theoretical understanding about these conditional physical abilities, but also to provide information on exercises and practices that significantly contribute to their development. The underlying purpose of this work is to empower physical education teachers with the knowledge and tools necessary so that they can stimulate and cultivate these capabilities in their students. This translates into a noticeable increase in the competition of young people in sporting events both nationally and internationally. It is important to emphasize that the focus on conditional physical capabilities is not accidental. These abilities are essential in building a healthy physical state and achieving outstanding achievements in the sporting field. Furthermore, by developing these abilities from an early age, we contribute to the formation of students with a high level of physical competence, capable of excelling in various sports disciplines.

Keywords: conditional physical abilities, exercises, secondary school

INTRODUCCIÓN

La competitividad acelerada a través de competiciones deportivas nacionales e internacionales en diversas disciplinas no permite una preparación adecuada ni competitiva en muchos torneos deportivos.

Muchas personas desconocen la importancia de desarrollar habilidades de acondicionamiento físico y entrenar a un nivel intermedio. Ante este panorama y respecto a la importancia del desarrollo de habilidades físicas condicionadas, nos preguntamos: ¿Qué importancia tiene el desarrollo de habilidades físicas condicionadas en el nivel secundario? ¿Qué aspectos teóricos necesitamos conocer para desarrollar habilidades físicas condicionadas en el nivel secundario? ¿Qué ejercicios debo hacer para desarrollar habilidades de acondicionamiento físico de nivel intermedio?

Además, nuestro trabajo tiene metas que definen hacia dónde queremos llegar con nuestra investigación y tenemos las siguientes metas:

Objetivo General:

Conocer las capacidades físicas condicionales en el nivel secundaria.

Objetivos Específicos:

- Conocer aspectos teóricos claves sobre las capacidades físicas condicionales en el nivel secundaria.
- Reconocer ejercicios de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en el nivel secundaria.

También, indico, que esta investigación monográfica ha empleado para su desarrollo: tesis, monografías, artículos científicos, libros físicos y electrónicos. El método utilizado de la monografía es de investigación descriptiva exploratoria. Para una mejor concepción de este trabajo de investigación, se le dividió en dos capítulos:

El capítulo I: Da a conocer los antecedentes del estudio.

El capítulo II: Aspectos teóricos sobre las capacidades físicas condicionales

El capítulo III: Presenta ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales.

Luego, seguimos con las conclusiones, referencias y anexos.

Finalmente, este trabajo se realizó gracias al apoyo incondicional de los docentes de la Universidad Nacional de Tumbes, a los profesores tutores y asesores, a mi familia, mis colegas y amigos.

CAPÍTULO I:

ANTECEDENTES

1.1 Antecedentes internacionales

En el trabajo de Arredondo (2012), su propósito general es presentar y realizar un estudio documental que rescata el enfoque teórico y metodológico de las canciones infantiles como herramienta educativa para el jardín de infantes. Los resultados mostraron que cantar como estrategia de aprendizaje les dio a los niños confianza y una sensación de seguridad. Concluyó que cantar como estrategia ayuda a desarrollar aspectos personales y sociales del yo. Además, esta herramienta muestra indirectamente que el niño está comprometido e integrado, sonríe y comparte ideas, expresa su forma de pensar, habla con valentía y expresa sus opiniones e inicia conversaciones y conversaciones. Un camino estable.

El objetivo general de García (2015) en su artículo “La importancia de la educación musical en la primera infancia” es proclamar la importancia de la música en la educación infantil. Los resultados muestran que el uso de la música en la educación temprana puede aumentar la motivación y el interés de los niños por aprender, así como su amor por aprender música. Por ello, concluyó que el uso de la música en la educación temprana ayuda a que los niños reciban una educación integral en la edad escolar. Además, los programas que apoyan el desarrollo musical deberían comenzar con la educación temprana para crear las condiciones adecuadas para el desarrollo musical y social de los niños.

En el estudio de pregrado de Reyes y Pérez (2017), su objetivo general fue evaluar el canto como una actividad recreativa para el desarrollo integral de niños y niñas. Los resultados muestran que, al utilizar la canción en el desarrollo del

aprendizaje, los maestros adquirieron más conocimientos sobre el desarrollo de la canción de los niños. El estudio concluyó que los profesores que utilizan el canto como actividad recreativa aumentan la comprensión de los niños sobre lo que están aprendiendo y su disfrute de la música. Por otro lado, las actividades de aprendizaje son divertidas y atractivas.

1.2 Antecedentes nacionales

Litano (2018) pretende plantear la importancia del canto en su segundo trabajo académico específico, “El canto como estrategia didáctica en educación infantil”. Los resultados demostraron que cantar mejoraba el aprendizaje, la integración social en nuevos contextos y el refuerzo emocional. Concluyó que el canto es importante en la educación de los niños ya que ayuda al crecimiento social y emocional de los niños, al proceso de aprendizaje y a la inculcación de valores. Cantar también puede ayudar a fortalecer el mundo interior, la autoestima y la conexión con nuevos mundos. El segundo trabajo académico especial de Marín (2019) titulado Canto en Educación Primaria tiene como objetivo general conocer la importancia del canto para los niños y niñas de nivel primario. Los resultados muestran que cantar ayuda a los niños a expresarse mejor, superar la timidez, hablar mejor y escuchar mejor. Concluyó que cantar mejora la expresividad, la atención y la comprensión lectora. Además, las canciones fomentan y entretienen el aprendizaje y ayudan a desarrollar el lenguaje. El objetivo general del estudio académico de Mejía (2019) es determinar la efectividad de la música infantil como estrategia educativa en la educación preescolar en la zona rural de Celendín. Concluyó que debería existir un lugar o espacio apropiado para que los docentes utilicen las canciones infantiles como estrategia de enseñanza. Las canciones infantiles contienen melodías muy agradables complementadas con letras muy sencillas y divertidas que ayudarán a los niños a mejorar su vocabulario y pronunciar correctamente las palabras. Esto también demuestra que las canciones infantiles son muy importantes tanto dentro como fuera del aula porque tienen un impacto directo en los sentimientos y emociones. Es decir, las canciones infantiles tienen una finalidad interna de inducir las emociones de los niños y con ello lograr el surgimiento y transmisión de estas emociones.

CAPÍTULO II:

CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES

2.1 Definición

Mora (1989) afirma que las capacidades físicas condicionadas se heredan y se asocian a estados físicos que se desarrollan a través del ejercicio o trabajo físico para la progresión motora a través de actividades rutinarias y programadas. Por tanto, este autor sostiene que la capacidad física es una condición interna y la edad no tiene nada que ver con el entrenamiento. Por otro lado, Collazos (2002) sostiene que la capacidad física condicionada es la capacidad que tiene cada individuo para atravesar las etapas de crecimiento. Así lo determinan la edad, la herencia, las neuronas, los hábitos y la determinación. Por tanto, se puede considerar un buen momento para entrenar habilidades físicas condicionadas. Para fines de desarrollo, es útil considerar la etapa adulta.

Peral (2009) afirma que las capacidades físicas condicionadas están determinadas por los métodos bioquímicos del cuerpo, sus aparatos y sistemas individuales, el tiempo de crecimiento, la genética y la nutrición. Esto demuestra que estas habilidades se pueden desarrollar durante un período de tiempo. Una es convertirte en un gran campeón y la otra es conseguir unas condiciones físicas que te ayuden a mantener tu forma física y tu buena salud. Es decir, las personas disponen de una determinada cantidad de tiempo para desarrollar estas habilidades. Según López (2009), afirma que existen ciertos estudiosos que creen que las habilidades físicas condicionadas son fundamentales para el aprendizaje y el desarrollo motor. Dicho esto, estas habilidades son únicas y necesarias para desarrollar las habilidades motoras y mantenerse en forma. López et al (2003) afirman que las habilidades físicas condicionadas contribuyen al desarrollo físico y mejoran con el entrenamiento continuo. Es decir, refleja las circunstancias que definen a cada individuo. Normalmente, entre los 12 y los 18 años tendrás que trabajar mucho.

2.2 Características de las capacidades físicas condicionales

Según Gundlach (1967), las capacidades físicas condicionadas tienen las siguientes características:

- Estas habilidades son únicas de cada individuo y están estrechamente relacionadas con la herencia biológica.
- Mejora con la práctica.
- Tras la activación, las reacciones químicas ocurren simultáneamente.
- Mejora eficazmente el movimiento corporal.
- Especialmente importante para actividades deportivas.
- El cuerpo interviene en estas actividades.
- Puedo soportar grandes esfuerzos físicos.
- Se requiere entrenamiento deportivo.
- Se basa en la fase de preparación del profesor y continúa según la duración del deporte.
- Crea una dirección rítmica.
- Llevan el poder a un nivel superior.
- Ayuda al corazón a bombear más sangre de lo habitual.
- Los movimientos de cadera son ágiles.
- Puede desarrollar fuerza y resistencia mediante una alimentación saludable y actividad física.

2.3 Tipos de capacidades físicas condicionales

En esta clasificación vamos a considerar a Collazos (2002) quien precisa que:

“...Los factores que lo determinan son: la edad, condiciones genéticas, sistema nervioso, hábitos, época de inicio de la actividad física; y se clasifican en: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad”.

La resistencia

Sobre este tema, Grosser (1989) afirmó: “La resistencia es la capacidad física de resistir la fatiga durante una actividad física prolongada para que el atleta pueda recuperarse rápidamente” (p. 47). En otras palabras, si quieres convertirte en deportista, esta habilidad es básica.

Según Harre (1988), la resistencia es "la capacidad de un atleta para resistir la fatiga". (página 47). En este sentido, el cuerpo está bien preparado para una actividad física prolongada.

Flores (2019) afirma que la resistencia en sentido general es la capacidad de la parte física de una persona para soportar la actividad deportiva durante un largo período de tiempo. Por ello, clasifica la resistencia en aeróbica y anaeróbica.

Resistencia aeróbica

Forteza (2009) se refiere a la resistencia como pequeños esfuerzos con menor precisión para lograr mejores y más rápidos resultados. Porque requiere formación continua, pero la carga de trabajo es baja. Este esfuerzo dará sus frutos en 2-3 minutos y el embarazo durará más de 3 minutos. Se necesitan 10 minutos para alcanzar la intensidad deseada.

Según Perera (2007), esto sugiere que el consumo de oxígeno es equivalente cuando se realiza trabajo de resistencia a bajas intensidades. Por este motivo se mantiene un equilibrio entre el trabajo del organismo y la ingesta de oxígeno. Esta parte del ejercicio con oxígeno equilibrado se conoce como resistencia aeróbica. Este tipo de resistencia funciona en conjunto con la circulación y la respiración para entregar oxígeno y nutrientes al sistema muscular mientras se realiza el trabajo de resistencia.

Resistencia anaeróbica

López (2009a) define la resistencia anaeróbica como la capacidad de realizar esfuerzos de alta o baja precisión en ausencia de oxígeno durante un período de 3 minutos. El trabajo anaeróbico provoca falta de oxígeno, lo que provoca la formación

de ácido láctico y fuertes quemaduras. Bosco (2005) señala que la resistencia anaeróbica se produce cuando el esfuerzo del cuerpo es intenso y un esfuerzo mayor no puede equilibrar la oxigenación. Esto provoca una falta de oxígeno, que se repone al salir del recto.

La fuerza

Reina y Martínez (2009) refieren que:

En términos de mecánica, la fuerza se puede definir con base en las leyes de Newton, según las cuales una fuerza es una causa que puede cambiar y deformar el reposo o movimiento de un cuerpo, definido como el producto de la masa y el movimiento. del cuerpo. La aceleración que actúa sobre la masa ($F = m * a$). Aquí, la aceleración es un impulso o una cantidad que cuantifica un cambio en la velocidad o la inercia de un objeto, es decir, un cambio de estado.

Desde esta perspectiva, todas las acciones y movimientos humanos implican cambios de estado para inducir, detener o simplemente mantener una postura, que está en constante conflicto con la gravedad. Por tanto, la fuerza es una de las capacidades humanas básicas porque es la fuente de todo movimiento. Por ello, en el ámbito del entrenamiento se presta especial atención a la mejora del rendimiento de un individuo en un deporte o actividad.

Para Mirella (2009) la fuerza es definida como:

La capacidad física del ser humano que permite vencer una resistencia u oponerse a ella con un esfuerzo de la tensión muscular. En la práctica, el concepto de fuerza se utiliza para explicar la característica fundamental del movimiento arbitrario de un individuo en el cumplimiento de la acción motriz concreta. (p. 104).

Fuerza explosiva

Es la capacidad que tienen los músculos de dar a una carga la máxima aceleración posible. La velocidad del movimiento tiende a ser máxima. Este tipo de

fuerza determina el rendimiento en actividades que requieren una velocidad explosiva en sus movimientos: voleibol al saltar y rematar, balonmano al lanzar a portería, atletismo al esprintar, fútbol al golpear. (Álvarez, 1985, p. 238).

Homann, Lames y Letzelter (2005) dicen que:

La fuerza explosiva se alcanza por medio de una contracción muscular espontánea hasta llegar al límite de la máxima movilización y se mide por una acción muscular máxima concéntrica o isométrica. La diferencia entre la fuerza explosiva y la fuerza absoluta determinada por una acción muscular excéntrica y supra máxima se denomina déficit de fuerza y representa una carencia de la coordinación intramuscular. (p. 54)

Fuerza de resistencia

Homann, Lames y Letzelter (2005) refieren que:

La fuerza de resistencia es la capacidad de poder superar una resistencia con un movimiento continuo o repetido. Para poder hablar de un esfuerzo de fuerza de resistencia, la resistencia que de forma continua o repetida se debe superar debe ascender a por lo menos, un 30% de la fuerza máxima. (p. 129)

Velocidad

Álvarez (1985) definió la velocidad como la capacidad de un individuo para realizar uno o más movimientos en el menor tiempo posible. También se define como la capacidad de un sujeto para completar una tarea en un tiempo mínimo. o la capacidad de recorrer una distancia mayor o menor en una unidad de tiempo. Ahora que hemos definido el concepto de velocidad, es necesario considerar con más detalle los dos tipos de velocidad considerados por diferentes autores.

Homann, Lams y Letzelter (2005) definen la velocidad como la capacidad de actuar en el menor tiempo posible sin cansarse ni agotarse. La velocidad es crucial para el éxito y, por tanto, para la calidad y eficiencia de muchos desarrollos en la actividad del movimiento. En la mayoría de los deportes, ganar o perder está

determinado por la presión de las decisiones de puntería, la presión del tiempo de la velocidad previa a la ejecución y la precisión de la ejecución real del movimiento previsto.

Velocidad de reacción

La velocidad de reacción se refiere a la rapidez con la que responde un músculo después de recibir un estímulo externo.

Por ejemplo, al comienzo de una competición, se grita "Listos, listos, listos" y se dispara una volea o se agita una bandera para indicar a los participantes que deben empezar a moverse. La velocidad de reacción ocurre cuando una persona recibe esta señal externa y comienza a moverse lo más rápido posible.

Las velocidades de reacción se dividen en dos tipos: simples y complejas. Las personas simples responden a estímulos familiares, mientras que las complejas responden a estímulos desconocidos.

Acéptalo y ten sed. (1994) “los estímulos nos mueven de un lugar a otro” (p. 93).

Velocidad máxima

Esto se refiere a la capacidad de recorrer una determinada distancia en el menor tiempo posible. Correr 100 o 400 m es una prueba de velocidad de movimiento. Bangsbo (2002) define la velocidad máxima como la capacidad de recorrer un determinado espacio en el menor tiempo. Los diferentes aspectos que afectan si un objeto se mueve más rápido o más lento son la amplitud y la frecuencia. (página 96).

Flexibilidad

Bosco (2005) afirma: La fuerza se define como la facilidad con la que un deportista puede realizar movimientos de gran amplitud. La flexibilidad es la capacidad de mover las partes óseas que forman una articulación. Depende de la movilidad de las articulaciones, de la elasticidad y relajación de los músculos, y los factores limitantes son la herencia, la edad, el sexo, el trabajo duro, la falta de ejercicio físico, el sedentarismo y la hipertrofia muscular.

Es otra cualidad que depende en forma fundamental de su condición natural: hay personas muy elásticas, otras no lo son tanto y por último algunas de escasa movilidad. Los niños son naturalmente muy flexibles; a medida que crecen aumenta la fuerza muscular y disminuye la flexibilidad.

Flexibilidad estática

La flexibilidad estática está determinada por el rango de movimiento logrado en esa posición. A menudo se utiliza para evaluar la flexibilidad e indica el rango máximo de movimiento. Dentro de la flexibilidad estática se puede destacar la flexibilidad estática activa y pasiva (Pila, 1985, p. 2. 3).

Flexibilidad dinámica

Las fuerzas externas son responsables del rápido movimiento de las partes óseas de la articulación. Esta se desarrolla a través de ejercicios gimnásticos tradicionales de movilidad articular que estimulan a las extremidades a realizar todo el rango de movimiento posible a nivel articular. Ejemplo: Estirar los aductores al insertar una pelota en la parte interna del muslo (Bosco, 2005, p. 36).

2.4 Importancia de las capacidades físicas condicionales

Lozano y Valencia (2017) afirman que la capacidad física condicionada y el entrenamiento deportivo son factores muy importantes en la planificación del entrenamiento deportivo grupal e individual.

López (2012) afirma que, en el deporte, especialmente en el fútbol, es muy importante adquirir habilidades físicas condicionadas para poder recibir una preparación física y técnica suficiente.

Pérez (2017) afirma que el desarrollo de habilidades físicas condicionadas ayuda al mantenimiento del cuerpo y a una vida saludable, contribuye al rendimiento deportivo y al desarrollo de la condición física, mejora la autoconciencia y el uso del tiempo libre, y también ayuda en el ámbito escolar. nivel. Sí. , se convierte en una

herramienta para eliminar la inactividad de la salud, desviar a la persona de vicios terribles y adelgazar.

Por otro lado, Rabadan y Rodríguez (2010) creen que el entrenamiento de habilidades físicas condicionantes mejora la condición física de las personas, lo que a su vez beneficia la frecuencia cardíaca, la respiración y los músculos. En el caso de los músculos, ayuda a fortalecerlos y desgastarlos. En general, combina buenos estados emocionales y aumenta las hormonas de la felicidad, haciendo que las personas estén emocional y mentalmente sanas. También puedes utilizar tu tiempo libre y divertido con amigos para realizar actividad física.

CAPÍTULO III:

EJERCICIOS DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES

3.1 Ejercicios para mejorar la fuerza

A. Ejercicios isométricos

Los ejercicios isotónicos son eficaces para mejorar la fuerza muscular y deben considerarse una parte importante del desarrollo normal de la fuerza y un componente de la mayoría de los programas de rehabilitación. Existen varios métodos y equipos para el ejercicio isotónico, que incluyen 1) pesas, 2) resistencia fija, 3) uso de cables y poleas, 4) máquinas de resistencia fija y variable, y 5) dispositivos que utilizan resistencia elástica, hidráulica o robótica.

B. Ejercicio Isocinético

Los ejercicios isocinéticos intentan movilizar la capacidad de los músculos para generar la máxima fuerza en la articulación. El equipo especializado le permite realizar ejercicios de resistencia a un ritmo predeterminado. La velocidad máxima de movimiento es fija, por lo que cualquier fuerza adicional aplicada generará más resistencia.

Además, los ejercicios se realizan a diferentes velocidades preestablecidas, lo que te permite entrenar tus músculos a velocidades rápidas y lentas. Existe evidencia clara de que varios protocolos isocinéticos mejoran la fuerza, lo que sugiere su uso tanto en programas de detección como de entrenamiento. El entrenamiento isocinético reporta mejoras en el rendimiento motor y este efecto se

observa durante el entrenamiento de alta velocidad. Los beneficios varían según el entrenamiento de fuerza, potencia y resistencia muscular.

C. Ejercicio pasivo

El método de ejercicio pasivo más utilizado para mejorar la fuerza muscular es la estimulación eléctrica. Existen varios estimuladores que producen corrientes alternas bifásicas o salidas pulsátiles monofásicas. Se puede variar la frecuencia, modulación, forma del pulso y duración de la estimulación, así como su amplitud.

3.2 Ejercicios de velocidad

Según Grosser, M (1992), el sistema nervioso central es el primer sistema maduro en el ser humano. De 6 a 12 años llega al 90%. Los niños tienen una gran plasticidad en términos de excitabilidad diferencial e inhibición de procesos neuronales. La alta excitabilidad permite respuestas rápidas, alta frecuencia y alto aprendizaje motor. (página 85)

La velocidad mejora con la fuerza y la coordinación. Entre los 8 y los 11 años la coordinación alcanza un nivel aceptable, lo que contribuye al desarrollo de la frecuencia y velocidad de los gestos. Una mejor concentración y una mejor coordinación intramuscular mejoran el tiempo de reacción. La coordinación intra e intermuscular, junto con un movimiento mejorado, contribuyen a una ejecución más rápida de los movimientos y, por tanto, a la velocidad del movimiento.

Hacer lo. desarrollo de la velocidad de reacción

Existen varios sistemas de acción que mejoran la velocidad de reacción.

- Respuesta simple o repetición: responder siempre al mismo estímulo.
- Respuestas complejas: Su objetivo es adquirir un amplio repertorio de movimientos para responder de diversas formas a un estímulo determinado.
- Movimientos repetitivos con estímulos variables: Consiste en realizar movimientos a máxima velocidad utilizando diferentes estímulos.

- Actúa en varias posiciones: de pie, agrupado, sentado en primera fila, sentado boca arriba, tumbado boca arriba, tumbado boca abajo, 2 postes, 3 postes, 4 postes... La distancia es de 5-10 metros. , Recuperación total. Deben evitarse las paradas bruscas.
- Juegos de reacción y persecución. □ Reducción de las condiciones deportivas.

Hacer lo. Desarrollo de la velocidad de movimiento.

El objetivo principal es mejorar la coordinación de movimientos para superar las barreras de velocidad. Existen diferentes sistemas de tareas para desarrollar la velocidad de conducción.

- Velocidad acelerada: Busca situaciones que aumenten la cadencia, como correr cuesta abajo, andar tirando de la bicicleta... el resultado es una velocidad superior al 100%.
- Carrera de desafío: corre cuesta arriba contra un compañero o salta en paracaídas...
- Sprint: Consiste en correr a toda velocidad sobre una distancia determinada (normalmente de 20 a 60 metros). Tiene lugar entre las series 3 y 7.
- Serie progresiva: Serie de carreras en las que la velocidad aumenta de menor a mayor.
- Series de máxima frecuencia: realizadas en distancias cortas (10-15 m) y ejercicios como saltos (levantando las rodillas), elevando los talones hasta los glúteos, etc.

Todos los sistemas de entrenamiento de velocidad funcionan realizando series de repeticiones a máxima intensidad y permitiendo una recuperación completa entre series. Es importante que este periodo de descanso sea activo para poder mantener el tono muscular.

3.3 Ejercicio de resistencia

Winter (1987) expresó su opinión sobre este tema y habló de la construcción de resiliencia que debería comenzar en la infancia, reconociendo que la adolescencia es un período de impulsos evolutivos para el desarrollo.

En general, según Hegedus (1988), el entrenamiento de fuerza se produce por los siguientes motivos:

- Los niños tienen una alta capacidad de metabolizar los carbohidratos a nivel oxidativo aeróbico.
- Los niños tienen el mismo consumo de oxígeno que los adolescentes en el sentido de que utilizan mililitros de oxígeno por minuto por kilogramo de peso corporal.
- La aptitud mitocondrial y cardiorrespiratoria se observa en niños antes de los 10 años, y su evolución depende del desarrollo muscular.

A. Caminar

En los últimos años, caminar se ha convertido en una de las formas de ejercicio más populares porque es una forma sencilla de realizar ejercicio aeróbico. No sólo es fácil de hacer, todos sabemos cómo hacerlo, no requiere ningún equipo especial (solo usa el calzado adecuado) y es barato. Además, rara vez se producen lesiones adicionales.

Es popular entre las personas mayores ya que no le afecta el clima. Una buena idea es caminar y socializar con otras personas.

B. Corre.

Correr o caminar es simplemente caminar y añade intensidad a nuestro programa. Correr lleva menos tiempo, aumenta el metabolismo aeróbico y aumenta el consumo de calorías. Correr es beneficioso porque la presión repetitiva de los saltos ayuda a mineralizar los huesos y combatir la osteoporosis, pero, por otro

lado, no utilizar correctamente el equipo adecuado puede aumentar el riesgo de lesiones.

Trotar o correr continuamente no requiere equipo ni configuración especial. Además, es más fácil de mejorar en comparación con otros deportes que requieren habilidades especiales.

C. Bicicleta

El ciclismo es otra actividad que ha crecido rápidamente en los últimos años y que pueden disfrutar personas de todas las edades. El único inconveniente es que hay que andar en bicicleta. Tiene un gran impacto en el sistema cardiovascular y ejerce menos presión sobre las articulaciones. También podrás ver y disfrutar del paisaje y estar en comunión con la naturaleza.

D. Nadar

La natación es probablemente uno de los ejercicios más completos porque todos los estilos (braza, crol, espalda) combinados permiten trabajar todos los músculos del cuerpo. Sin embargo, los golpes de mariposa pueden causar daño muscular. Zona de la cintura si no conoces la técnica. La natación es útil para las personas con sobrepeso porque es uno de los deportes que más calorías quema sin dañar las articulaciones. También es una alternativa durante los meses de verano ya que resulta muy refrescante incluso con el calor. Para ello es necesario saber nadar y tener algo cerca.

Otros tipos de deportes acuáticos incluyen aeróbic acuático, caminatas acuáticas, voleibol acuático y polo acuático. Estos deportes son muy divertidos y te permiten socializar con otras personas.

3.4. Ejercicios de flexibilidad

El entrenamiento de flexibilidad es muy diferente a otras habilidades, uno de los objetivos es intentar rendir al máximo durante el mayor tiempo posible. Es

importante tener en cuenta la degeneración que se produce con este rasgo, para evitar el riesgo de lesión de los músculos antagonicos y ejecutar correctamente las técnicas y movimientos.

Dada la alta movilidad de los niños desde edades muy tempranas, su educación parece tener lugar entre los 11 y los 14 años, cuando se pueden conseguir muy buenos resultados. (Sermezhev, 1964, pág. 18).

Por tanto, los ejercicios de flexibilidad no deben forzarse antes de los 9 o 10 años. Esto se debe a que los huesos de los niños no son fuertes y son propensos a sufrir lesiones. Esta característica puede provocar que los ligamentos se desgarran y se desgarran cuando están sobrecargados. grietas de huesos, etc. Durante la pubertad, el aumento de altura y el desprendimiento hormonal dan como resultado un aumento de la fuerza muscular y una disminución de la flexibilidad, especialmente en las extremidades y la columna.

"Por este motivo, la preadolescencia y la pubertad se consideran un período clave para el entrenamiento de la flexibilidad durante el cual los niños deben aprender a realizar movimientos y habilidades motrices correctamente para evitar lesiones musculoesqueléticas". (Lopez, Chicharro, Jose et al.; 2008, p. 453).

A. Estiramiento balístico

Las técnicas de estiramiento balístico implican movimientos rítmicos de saltos, lanzamientos o balanceos que aumentan drásticamente la longitud de los músculos por unidad de tiempo. El músculo estirado se mueve hasta el final de su rango de movimiento mediante una fuerza externa o un agonista motor. A medida que se alcanza o se acerca al ROM máximo, se realizan varios movimientos rítmicos de sacudidas, balanceos o lanzamientos rápidos.

Los principales beneficios del estiramiento balístico son 2: a) mayor flexibilidad activa y b) altas repeticiones a través de movimientos técnicos. El estiramiento balístico puede optimizar esto al promover el reflejo de estiramiento debido a la rápida velocidad del movimiento. Muchas actividades deportivas requieren que los músculos estén expuestos a altas tensiones o intensidades de

contracciones cortas y excéntricas, por lo que en algún momento serán necesarios ejercicios de estiramiento balístico como medio para preparar la porción tendinosa de los músculos para estos ejercicios. acciones.

A. Estiramiento dinámico

Los métodos de estiramiento dinámico (rango dinámico de movimiento) son un método que ha ganado significativamente popularidad en los últimos años como medio para aumentar la flexibilidad muscular. El alargamiento muscular es posible mediante la contracción de los músculos antagonistas y el resultante movimiento lento y controlado de la articulación en todo su rango de movimiento. Cuando se activa el estiramiento del músculo antagonista, el músculo agonista se alarga debido a la inhibición recíproca.

Murphy presentó varios argumentos a favor del uso de técnicas de estiramiento dinámico en lugar de técnicas de estiramiento estático pasivo. a) El estiramiento dinámico puede aumentar la temperatura asociada con la actividad muscular, y este aumento conduce a contracciones musculares cada vez más rápidas, aumento de la actividad muscular y estimulación nerviosa. La transmisión de impulsos y b) los ejercicios de estiramiento dinámico después del entrenamiento aumentan el flujo sanguíneo a la zona, lo que ayuda a eliminar grandes cantidades de ácido láctico y reduce la probabilidad de dolor muscular.

B. Estiramiento estático

Durante el estiramiento estático, el movimiento y estiramiento de los tejidos es muy lento dependiendo de la posición que se mantenga, proporcionando así más protección a los tejidos blandos.

Muchos autores han enfatizado la importancia de los estiramientos estáticos como parte del entrenamiento deportivo y la medicina deportiva, indicando que los estiramientos estáticos son el método de estiramiento más común y sencillo para aumentar la flexibilidad muscular.

CONCLUSIONES

- PRIMERA:** Conocer sobre las capacidades físicas condicionales en el nivel secundaria es importante, no solo porque dará una buena salud y detección de algunas anomalías, sino porque llevará a dar a los púberes y adolescentes una buena representación deportiva tanto local, nacional e internacional.
- SEGUNDA:** Los aspectos teóricos sobre las capacidades físicas condicionales conllevarán a los docentes de educación física estar a informados, y trabajar mejor en el aprendizaje de estas habilidades ya que es buen recurso metodológico para el desarrollo de grandes deportistas de renombre que hacen falta en nuestro país.
- TERCERA:** Reconocer los ejercicios que desarrollan las capacidades físicas condicionales en el nivel secundaria, conllevará al desarrollo de la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad en los estudiantes entiendan, y entiendan que el área de Educación Física cumple un rol importante también en su formación integral.

RECOMENDACIONES

AL MINEDU

Llevar a cabo talleres que informen sobre las capacidades físicas condicionales, puesto que estar bien entrenado, es parte también de su buena condición física, su salud y aprendizaje. Esto hará que los docentes se informen más y apliquen proyectos sobre este tema para tener una mejor participación deportiva en cualquier espacio y lugar de nuestro país.

A LA DIRECCIÓN DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS

Proporcionar información fundamental sobre las capacidades físicas condicionales para que los docentes tengan una herramienta importante para estimular la participación deportiva, logro de competencias y alcanzar un aprendizaje integral.

A LOS DOCENTES

Considerar esta herramienta, las capacidades físicas condicionales para hacer del área de Educación Física un alberque de talentos en varias disciplinas deportivas y no sólo una forma de recreación.

REFERENCIAS CITADASRS

- Ayuso, N.; Picó, D. (2015). Educación física 1º ESO. Teide: Barcelona.
<https://educacionfiscaplus.wordpress.com/2013/01/21/la-velocidad/>
- Bosco, C. (2005). Capacidades Físicas en el entrenamiento de la preparación. Madrid: Editorial Paidotribo.
- Collazo, A. (2002). Fundamentos biometodológicos para el desarrollo de las capacidades físicas. Cuba: Editorial Pueblo y educación.
- Flores, J. I. (2019). Desarrollo de las capacidades condicionales. Universidad Nacional de Tumbes, Perú. Disponible en:
<https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/2478/TRABAJO%20ACADEMICO%20-%20FLORES%20JIMENEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Forteza, A. (2009). Entrenamiento deportivo. Colombia: Editorial Kinesis.
- Generalo y Tirz (1994). Manual de metodología del entrenamiento deportivo. Edit. Paidotribo, España – Barcelona. (p.49)

González, M.; Riera, Ó. (2007). Educación física 3/4 ESO. Teide: Barcelona.http://educativa.catedu.es/44700165/aula/archivos/repositorio/1000/1117/html/4_beneficios_de_la_velocidad.html

Grosser , M. (1989): Alto rendimiento deportivo. Barcelona, Editorial Martínez Roca.

Grosser , M. (1992): “Entrenamiento de la velocidad. Fundamentos, métodos y programas”. Barcelona, Ed. Martinez Roca.

Gundlach, H. (1967). “Las capacidades y su influencia en el entrenamiento deportivo, las clasifico en condicionales y coordinativas”.

Harre, D. (1987). Teoría del entrenamiento deportivo. Buenos Aires. Stadium.

Hohmann, A., Lames, M. Y Letzelter, M. (2005). Introducción a la ciencia del entrenamiento. Barcelona: Editorial Paidotribo.

López, Chicharro, José; Lopez, Mojares, Luis, M. “Fisiología Clínica del Ejercicio” Madrid. España. Editorial Medica Panamericana S. A. 2008 Pág. 453.

López, R. (2012). propuesta para el mejoramiento físico y técnico a partir de la velocidad, en niños futbolistas con edad entre 10 a 12 años. Santiago de Cali. Universidad del valle.

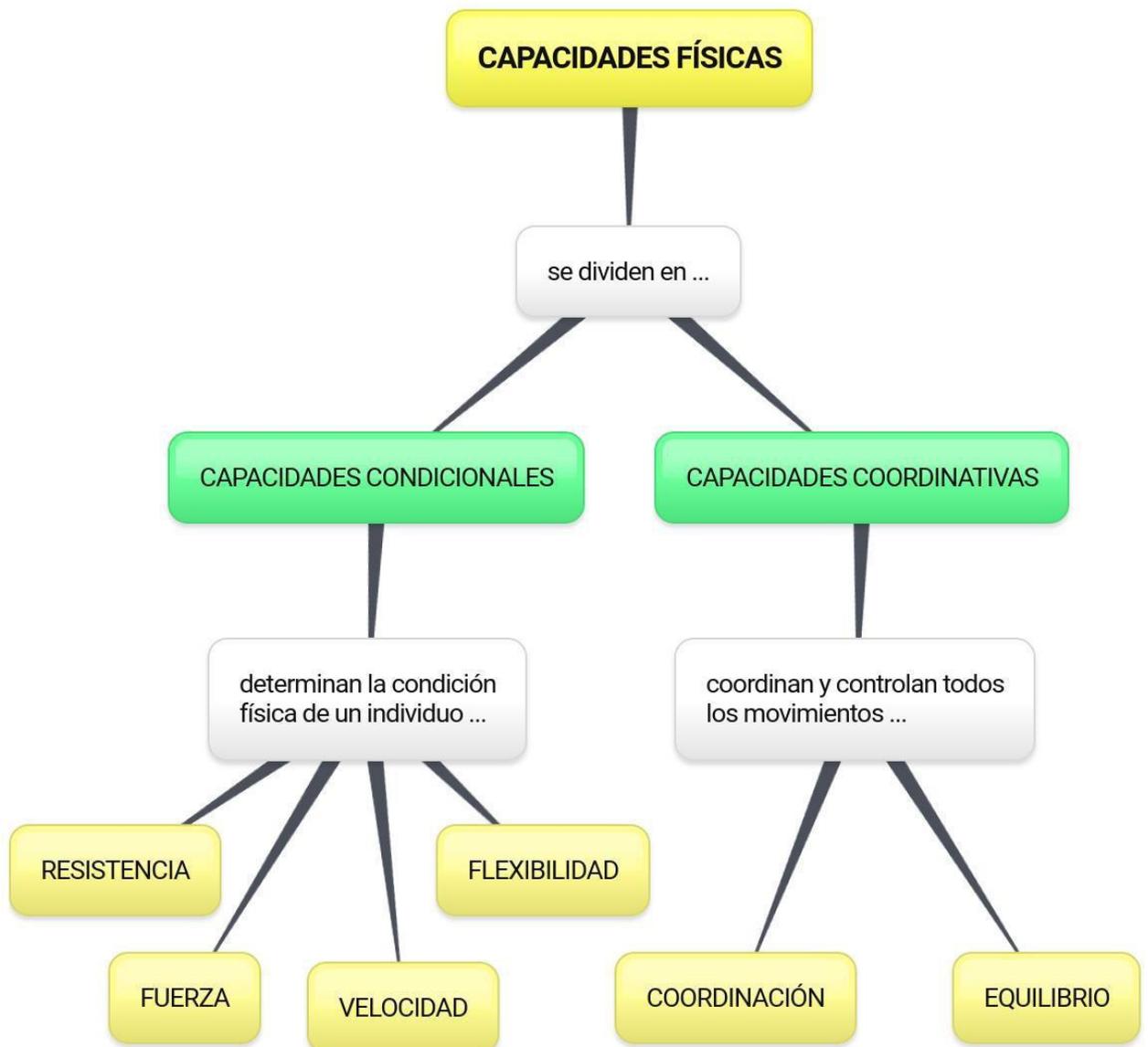
Lozano, B. S. y Valencia, O. D. (2017). Estudio de las capacidades físicas condicionales y fundamentos. Universidad de Cundinamarca, Colombia. Disponible en: <https://repositorio.ucundinamarca.edu.co/bitstream/handle/20.500.12558/2178/ESTUDIO%20DE%20LAS%20CAPACIDADES%20FISICAS%20CONDICIONALES%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Martinez, Corcoles. Pablo. “Desarrollo de la Resistencia en el niño” 1 ra. Edición. España. Inde Publicaciones. 1996.

- Martín -A Cero, R. (1993): Velocidad, y velocidad en deportes de equipo. La Coruña, Centro Galego de Documentación e Edicións Deportivas.
- Mirella, R. (2009). Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Mora, J. (1989). Las capacidades físicas o bases del rendimiento motor. España: Editorial Cabildo Insular de Gran Canaria.
- Peral, C. (2009). Fundamentos teóricos de las capacidades físicas. Perú: Editorial castellanos.
- Perera, R. (2007). Las capacidades físicas. México: Editorial universitaria.
- Pérez, G. M. (2017). El programa de actividades atlético deportivas en la capacidad física condicional. Universidad Cesar Vallejo, Perú. Recuperado de: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/15024/P%c3%a9rez_JGM.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Pila, A. (1985). Evaluación de la educación física y los deportes. Madrid: Editorial. Gymnos.
- Rabadán, I. y Rodríguez, A. (2010, agosto). Las capacidades físicas básicas dentro de la educación secundaria: una aproximación conceptual a través de la revisión del temario para oposiciones. Lecturas de Educación Física y Deportes, 15 (147), 1. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd147/las-capacidades-fisicas-basicas-dentro-de-secundaria.htm>
- Reilly, T. (1997). La energía para el intenso trabajo en el fútbol. Editorial. J Sports Sci.

ANEXOS

Esquema de las capacidades físicas, donde vemos a las capacidades físicas condicionales como una subclasificación.



Fuente: Curso: “la actividad motriz en el contexto escolar” Profesor: Paul, Diego Larovere (Argentina)

Ficha técnica de la prueba

TEST PARA LA REALIZACIÓN DE LA PRUEBA DE RENDIMIENTO FÍSICO

APELLIDOS Y NOMBRES

DATOS ANTROPOMÉTRICOS:

Fecha inicial: / / Fecha final: / /

TALLA PESO EDAD SEXO

CAPACIDAD ORGÁNICO MOTRIZ	TEST	CONTROL INICIAL	CONTROL FINAL	RESULTADO
VELOCIDAD 	DESPLAZAMIENTO			
FUERZA 	PLANCHAS			
	ABDOMINALES			
	HIPER EXTENSIONES			
	SALTO			
FLEXIBILIDAD	SEAT AND REACH			
RESISTENCIA 	COOPER			

OBSERVACIONES

Fuente: Tesis de Eduardo Santos Díaz Caramantín (2017) titulada: “Programa de acondicionamiento físico para fortalecer la condición física de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la Universidad Alas Peruanas”