



## Guía de Aprendizaje Unidad I: Dominando Los Deportes Individuales

### TEXTO INFORMATIVO Lee atentamente y luego responde.

#### Acondicionamiento físico.

El acondicionamiento físico es el desarrollo de la suma de cualidades físicas básicas importantes para el rendimiento. Las cualidades físicas son:

**Fuerza**

**Flexibilidad**

**Velocidad**

**Resistencia**

Dentro del acondicionamiento físico encontramos el calentamiento, que corresponde a la **activación** del organismo por medio de movimientos músculo-articulares, que tienen como fin preparar al cuerpo para poder realizar entrenamientos fuertes y evitar lesiones durante las sesiones de actividad física planificada.

Existe el calentamiento general y específico, donde el primero corresponde a la parte **obligatoria** para todos los deportes o actividad física que se realice, dirigido a preparar los diferentes sistemas del organismo para la realización de cualquier actividad física en dependencia del objetivo. El calentamiento **específico**, está dirigido a preparar aquellos músculos o grupos musculares y articulaciones que se requieren para alcanzar los objetivos específicos del entrenamiento deportivo y en la clase de Educación Física.

El calentamiento tiene diversas funciones, las cuales se enfocan en el aumento de la frecuencia cardiaca, con la finalidad de aumentar la eficacia de la acción del cuerpo, aumentar la frecuencia respiratoria, ya que, de esta forma nuestro organismo recibe mayor cantidad de oxígeno aumentando la **eficacia** muscular y, por último, el aumento de la temperatura muscular, para así evitar posibles lesiones.

Dentro del acondicionamiento físico entonces, se trabajan y mejoran las cualidades o capacidades físicas, por medio de la tensión muscular (fuerza), desplazamientos de un lugar a otro en la menor cantidad de tiempo posible (velocidad), capacidad para soportar la **fatiga** por períodos prolongados de tiempo (resistencia aeróbica), trabajo intenso en poco tiempo (resistencia anaeróbica) y desarrollo de la flexibilidad.



*Fuerza*

*Resistencia*

*Velocidad*

*Flexibilidad*

**CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS  
EN LA EDUCACIÓN FÍSICA**

**Para el apoderado:**

Video para complementar el estudio junto a su pupilo (a).  
Debes pinchar con el mouse o computador con el botón derecho y apretar en el enlace o link del video y luego apretar **“abrir hipervínculo”**. Así podrán ver el video desde YouTube. Si se les hace difícil puede colocar en YouTube “Calentamiento General y Específico” y así obtener el video.

<https://www.youtube.com/watch?v=N3ww8zVNyd>

The image shows a screenshot of a YouTube search results page. At the top, the search bar contains the text "calentamiento general y especifico educacion fisica". Below the search bar, there are two video results. The first video is titled "CALENTAMIENTO | General y Específico" by Vanesa Garcia Molina, with 9571 views and posted 2 years ago. The second video is titled "CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO EDUCACIÓN FÍSICA." by Jorge Del Cos, with 318 views and posted 1 year ago. A blue arrow points to the second video with the text "ESTE ES EL VIDEO". On the left side, there is a navigation menu with options like "Página principal", "Tendencias", "Suscripciones", "Biblioteca", "Historial", "Tus vídeos", "Compras", "Ver más tarde", and "Mostrar más".