

**DOCUMENTO DE TRABAJO 3º ESO.****ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD****1. DELIMITACIÓN CONCEPTUAL**

Para la comprensión de la presente unidad y como parte principal del documento de trabajo, consideramos oportuno realizar una lectura comprensiva de los conceptos que a continuación se exponen, siendo de vital importancia para el desarrollo de la tarea **“diseñar un plan de actividad física”**.

**Actividad física:** se trata de un concepto amplio, puesto que engloba a la Educación Física, el deporte, los juegos y otras prácticas físicas. Podríamos definirlo como “cualquier movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos y que tiene como resultado un incremento sustancial respecto al gasto de energía en reposo.

**Salud:** Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el concepto de salud está vinculado a un estado de bienestar físico, mental y social, y no solo a la ausencia de enfermedades.

**Condición física:** Estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo de ocio, a la vez que ayuda a evitar enfermedades y desarrollar la capacidad intelectual.

**Ejercicio:** tipo de actividad física que consiste en un movimiento corporal planificado, estructurado y repetitivo, con el fin de mejorar o mantener uno o más componentes de la condición física.

**Capacidades físicas básicas:** requisitos motrices sobre los que el deportista desarrolla sus propias habilidades técnicas.

**Resistencia:** Capacidad para resistir la fatiga en esfuerzos de larga duración.

**Fuerza:** capacidad neuromuscular de superar resistencias externas o internas.

**Velocidad:** capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.

**Flexibilidad:** capacidad que tiene el deportista, para poder ejecutar movimientos de gran amplitud articular por sí mismo, o bajo la influencia de fuerzas externas.

**2. FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL TRABAJO DE ACTIVIDAD FÍSICA**

a) **Volumen:** Representa el componente cuantitativo de la carga. Identificado a través de duración del tiempo, series, repeticiones.

Por ejemplo: Realizar sentadillas con un volumen de trabajo de 3 series.

b) **Intensidad:** Representa el grado cualitativo de la carga. Identificado a través de pulsaciones, escalas de esfuerzos, frecuencia cardíaca.

Por ejemplo: Salir a correr 20 minutos, teniendo una intensidad media en torno a las 120-130 pulsaciones por minuto.

- c) **Duración:** Tiempo o distancia de trabajo en la que se desarrolla el ejercicio de entrenamiento.  
Por ejemplo: Salir a correr con un volumen de 30 minutos de duración.
- d) **Repeticiones:** Numero de veces que realizamos la misma tarea o ejercicio.  
Por ejemplo: realizar sentadillas 10 repeticiones.
- e) **Recuperación:** Proceso básico de regeneración reequilibrio que tiene lugar tras las modificaciones sufridas por el desarrollo de actividad física.  
Por ejemplo: Tras realizar las 10 repeticiones de sentadillas, realizar un descanso de 30 segundos.

### 3. DISEÑA UN PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA

**Elabora un plan de actividad física**, es decir, prepara un entrenamiento para el/la deportista, teniendo en cuenta los conceptos y factores descritos con anterioridad. Para ello, debes ceñirte a los siguientes factores:

- Tendrá una duración de 3 sesiones: debes preparar en cada una de las sesiones calentamiento, parte principal y vuelta a la calma, con todo tipo de ejercicios, teniendo en cuenta el nivel del deportista.
- Los entrenamientos tendrán una duración aproximada de 50 minutos.
- Persona sedentaria, nunca ha hecho deporte en su vida.
- Tiene 30 años. No tiene ninguna enfermedad.
- Su objetivo es ponerse en forma y sentirse bien consigo mismo.

4. FICHA DE TRABAJO

FICHA PLAN DE ACTIVIDAD FISICA			
NOMBRE Y APELLIDOS:			
CURSO Y GRUPO:			
SESION Nº: 1	OBJETIVOS:	MUSCULOS IMPLICADOS:	CONTRAINDICACIONES:
CALENTAMIENTO		DURACION	DIBUJO
1.	PARTE PRINCIPAL		DURACION
2.			DIBUJO
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
VUELTA A LA CALMA		DURACION	DIBUJO

FICHA PLAN DE ACTIVIDAD FISICA			
NOMBRE Y APELLIDOS:			
CURSO Y GRUPO:			
SESION Nº: 2	OBJETIVOS:	MUSCULOS IMPLICADOS:	CONTRAINDICACIONES:
CALENTAMIENTO		DURACION	DIBUJO
1.	PARTE PRINCIPAL		DURACION
2.			DIBUJO
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
VUELTA A LA CALMA		DURACION	DIBUJO

FICHA PLAN DE ACTIVIDAD FISICA			
NOMBRE Y APELLIDOS:			
CURSO Y GRUPO:			
SESION Nº: 3	OBJETIVOS:	MUSCULOS IMPLICADOS:	CONTRAINDICACIONES:
CALENTAMIENTO		DURACION	DIBUJO
1.	PARTE PRINCIPAL		DURACION
2.			DIBUJO
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
VUELTA A LA CALMA		DURACION	DIBUJO

## 5. CONCLUSIÓN

Actualmente encontramos asociado al trabajo de la condición física y salud, el denominado **“Modelo de Educación para la salud”**. Este modelo proporciona a los alumnos aprendizajes teóricos y prácticos sobre actividad física de una manera coordinada, para entender cómo y por qué se desarrolla la condición física orientada a la salud.

Por tanto, su filosofía se centra en enrolar al alumno en diversas actividades físicas, con la intensidad, volumen y frecuencia necesaria para obtener mayores beneficios para la salud, aprendiendo el propósito y la importancia de participar el resto de sus vidas adquiriendo el conocimiento para planificar e implementar sus propios planes de actividad física.

Para la elaboración de este documento de trabajo podrás utilizar cualquier bibliografía, documentos, libros, páginas webs relacionadas con la actividad física, salud y deporte.