

DOCUMENTO DE TRABAJO 4º 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 4 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 caso que elijas.
- Los entrenamientos tendrán una duración aproximada de 50 minutos.
- Los factores de riesgo cardiovascular son: hipertensión arterial, diabetes, hipercolesterol, obesidad, sedentarismo, tabaco, dieta poco saludable.
- Teniendo en cuenta lo anterior, elige uno de los siguientes casos que se proponen para elaborar tus sesiones de plan de actividad física.
 - Persona sedentaria, nunca ha hecho deporte en su vida.
 - Persona mayor de 65 años
 - Persona con problemas de espalda.
 - Persona deportista que realiza 3 días a la semana ciclismo.
 - Persona fumadora y con sobrepeso.

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
PARTE PRINCIPAL		DURACION	DIBUJO
1.			
2.			
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
PARTE PRINCIPAL		DURACION	DIBUJO
1.			
2.			
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
PARTE PRINCIPAL		DURACION	DIBUJO
1.			
2.			
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: 4	OBJETIVOS:	MUSCULOS IMPLICADOS:	CONTRAINDICACIONES:
CALENTAMIENTO		DURACION	DIBUJO
PARTE PRINCIPAL		DURACION	DIBUJO
1. 2. 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.