



Educación Media General



Ministerio
del Poder Popular
para la **Educación**
Inclusión y Calidad



Lunes 25 de octubre 2021
Docente: Vanessa Urrieta.
4to Año “A - B”

Área de formación: Educación física.

Tema Indispensable

Actividad física, deporte y recreación.

Tema Generador

Salud integral de los seres humanos.

Referentes Teóricos-Prácticos

Cualidades físicas y su desarrollo.

Desarrollo del Tema

¿Qué son las aptitudes físicas?

Son las capacidades que tiene un individuo para realizar una actividad física de forma eficiente. La actividad física genera en el cuerpo numerosos beneficios para el organismo, una buena práctica de estas actividades permite que el cuerpo se sienta en total bienestar tanto físico como mental. De este modo, en el desarrollo de nuestras aptitudes físicas intervienen todos los órganos, aparatos y sistemas que componen el cuerpo humano en su totalidad.

Al mismo tiempo, existe una clasificación de las aptitudes físicas, es decir, podemos encontrarnos con varios ejemplos, y cada uno de ellos, tiene su función específica:



Educación Media General



Ministerio
del Poder Popular
para la Educación
Inclusión y Calidad



-Resistencia: Aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

-Velocidad: Es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible.

-Fuerza: Es la capacidad de una unidad muscular, o la combinación de unidades musculares para mover una carga.

- Coordinación: Es la capacidad de combinar varios patrones de movimientos.

-Equilibrio: Es la habilidad de mantener el cuerpo en una posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad gruesa y la motricidad fina.

-Agilidad: Es la capacidad del cuerpo humano para cambiar de dirección en un movimiento específico, con la mayor eficacia posible.

-Flexibilidad: Es la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible.

-Precisión: Es la capacidad para controlar el movimiento en una dirección determinada o a una intensidad determinada.

Características de las aptitudes físicas.

En el fondo todos tenemos ciertas aptitudes físicas, otra cosa es el grado de desarrollo que cada persona tenga de las mismas. Por ello, la principal característica de cualquier aptitud física, es que todo va a depender del esfuerzo físico que seamos capaces de realizar. No todos tenemos la misma resistencia o fortaleza.

Las aptitudes físicas guardan algo en común y es que se pueden desarrollar y mejorar. No obstante, debemos de ser conscientes. La aptitud física debe ser frecuente y no debe ser tomada como una obligación, es decir, para que funcione debe ser motivadora y la persona tiene que sentirse satisfecha con aquello que está realizando. Por descontado, una aptitud física que se desea trabajar puede variar con diferentes actividades en función de las necesidades psicofísicas que tenga la persona en cuestión.



Educación Media General



Ministerio
del Poder Popular
para la **Educación**
Inclusión y Calidad



Ejemplos de aptitudes físicas.

Así, para desarrollar las aptitudes físicas tendremos que trabajar de forma eficiente todas y cada una de las cualidades que son fisiológicas. Estos son los ejemplos de aptitudes físicas que no debemos dejar pasar por alto, en nuestro día a día y en cada una de las actividades deportivas:

- Las capacidades anaeróbica y aeróbica.
- La fuerza, la velocidad y la resistencia.
- La musculatura y la flexibilidad.
- La coordinación y las articulaciones.

Si ponemos en práctica estos 9 ejemplos de aptitudes físicas y en nuestra medida, nos esforzamos en ponerlos en marcha, no cabe duda que nos encontraremos mejor por fuera y por dentro.

Importancia de la aptitud física.

Tener una buena aptitud física nos permite realizar de manera eficiente nuestras actividades cotidianas, sin fatigarnos demasiado, y aún así mantener energía suficiente para disfrutar pasatiempos y enfrentar emergencias imprevistas. Mientras que realizar ejercicio físico, nos permite mantener o mejorar nuestra forma física.

Hablar de ejercicio físico es cuando planificamos, estructuramos y repetimos la actividad física que realizamos, con el fin de mantener o mejorar los componentes de nuestra forma física.

La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de múltiples beneficios tales como:

- Reducir el riesgo de padecer muchas enfermedades no transmisibles.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.



Educación Media General



Ministerio
del Poder Popular
para la **Educación**
Inclusión y Calidad



- Aumenta la densidad ósea, fortaleciendo los huesos y ayudando a prevenir la osteoporosis.
- Fortalece los músculos y mejora la forma y capacidad físicas.
- Mejora el estado de ánimo, previene y reduce el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Ayuda a las personas mayores a mantener su independencia personal.
- Disminuye el riesgo de caídas en personas mayores.
- Contribuye al desarrollo integral de la persona, sobre todo en niños y jóvenes.
- Aumenta tus posibilidades de vivir una vida más larga.

¿Qué consecuencias tiene la inactividad física?

La falta de actividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad mundial ya que se asocia a un mayor riesgo de ciertas patologías. Una de las consecuencias más claras que produce la falta de actividad física es una tendencia al sobrepeso y la obesidad. El sedentarismo se ha definido como carencia de actividad física de moderada a intensa. La cual trae como consecuencia:

- El aumento de peso corporal por un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad.
- Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
- Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.



Ministerio
del Poder Popular
para la **Educación**
Inclusión y Calidad



Educación Media General

- Tendencia a enfermedades crónico degenerativas como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico, entre otros.
- Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc., lo que les impide realizar funciones básicas como respirar, dormir y/o caminar.
- Disminuye el nivel de concentración.
- Alteraciones en el sistema nervioso.

La actividad física tiene un papel primordial en el crecimiento de los niños:

- Ayuda a desarrollar el aparato locomotor y obtener la masa ósea adecuada.
- Ayuda a desarrollar un corazón y pulmones sanos.
- Mejora la coordinación neuromuscular y el control de los movimientos.
- Contribuye a mantener un peso corporal saludable.
- Mejora el bienestar psicológico al favorecer las relaciones sociales, la autoestima y la percepción sobre su cuerpo.



- Elaborar un ensayo de 3 hojas, acerca de las aptitudes física del ser humano, para una salud integral. Tomando como referencia lo antes explicado en la guía.
(20 puntos)



Ministerio
del Poder Popular
para la **Educación**
Inclusión y Calidad



Educación Media General

Orientaciones Generales

- Pueden indagar más acerca del tema.
- La asignación tiene que ser enviada en archivo PDF por correo electrónico.
- Identificar la actividad con: nombre, apellido, año y sección.

Correo: vaneurrieta7@gmail.com

Tlf: (0416)1818173

Fecha de entrega:

- **19/11/2021**
- **30/11/2021**
- **08/12/2021**

Horario de atención, representantes y estudiantes:

De lunes a viernes: 8:30 a 11:30 am y de 2:00 a 5:00 pm