



SERVICIO NACIONAL  
DE APRENDIZAJE

## CENTRO DE GESTION TECNOLOGICA DE SERVICIOS.

### MATERIAL DE APOYO

#### **ACTIVIDAD FÍSICA**

Cualquier tipo de movimiento corporal que se realiza de forma voluntaria, que genera una demanda de energía y puede traer como consecuencia el movimiento.

#### **ACTIVIDAD FÍSICA SISTEMÁTICA**

Movimiento que se realiza con un objetivo claro, el de establecer estímulos al organismo, que lo lleven hacia un desarrollo del cuerpo en diversas dimensiones como la física, social, mental, espiritual. Lo que significa o contribuye al mejoramiento de la calidad de vida, disminuyendo factores de riesgo causantes de morbilidad y mortalidad.

#### **CULTURA FÍSICA**

El término se utilizó la antigua Unión Soviética, que en ese entonces, por su sistema político, realza primero que todo el compromiso del socialismo con la población, consistente en contribuir al fomento de la educación de la población de forma multifacética, combinando adecuadamente tres elementos, como lo son el área espiritual, la pureza moral y el fortalecimiento físico. Esto se puede lograr a través de la estructura de las organizaciones de su sistema político, y que finalmente se observaría en la productividad y el desarrollo de la economía.

Para nuestra sociedad, podrá tener varias interpretaciones a continuación emitiremos la siguiente: todos los elementos propios de nuestra cultura recopilados a través de la historia y su utilización, que vayan orientados hacia el desarrollo del individuo, estos elementos pueden ir evolucionando pero no se pueden cambiar los antecesores de ellos

Lastimosamente no existe aún esa conciencia de la necesidad de practicar actividad física dirigida a la promoción y prevención de enfermedades con la riqueza cultural y de actividades alternativas que contribuyan al logro de este objetivo.

## **EDUCACIÓN FÍSICA**

Entiéndase por Educación Física la disciplina científica cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos con sujeción a lo dispuesto en la Ley 115 de 1994.

Además de esta connotación, su influencia se puede observar y evaluar de diversas formas, con el comportamiento y desempeño que el individuo presente en situaciones específicas.

Su enseñanza resulta de carácter indispensable para contribuir a desarrollo y crecimiento del individuo, la importancia de su aplicación no solo se remite a una edad temprana, sino a cualquier momento de la vida misma.

## **DEPORTE**

De acuerdo al Diccionario de la Real Academia Española define " Deporte es la práctica metódica de ejercicios físicos" desde el punto de vista temático los siguientes autores Cagigal, Pila Teleña, Stonner, Oscar Martín Andrés, visualizan este fenómeno como:

Deporte para todos, recreativo y salud. Su finalidad es mejorar la salud y divertirse. Alcanzar mejor nivel de bienestar y calidad de vida. Justamente ante los excesos del deporte de alto rendimiento, el deporte para todos germina en la idea de que. "La actividad física controlada y mesurada es beneficiosa para la salud, esta al alcance de todos (as) y su practica resulta placentera". A la vez sus objetivos sociales lo convierten en el tipo de practica mas popular. En este sentido lo importante es participar, practicar hacer actividad físico- deportiva. Y esta si es en forma regular y constante mucho mejor.

Hay otras clases de deporte entre ellos: alto rendimiento, profesional, formativo e instrumento.



SERVICIO NACIONAL  
DE APRENDIZAJE

## CENTRO DE GESTION TECNOLOGICA DE SERVICIOS.

### MATERIAL DE APOYO

#### **LÚDICA**

"Necesidad del ser humano de sentir, expresar, comunicar y producir emociones orientadas hacia la entretención, la diversión, el esparcimiento".

Carlos Bolívar Bonilla

Son los espacios que se necesitan vivenciar o experimentar de forma más continua, donde el ser humano siente ese desahogo, ocasionado por esos periodos prolongados de trabajo.

De forma breve se puede expresar la lúdica con los términos sensaciones de libertad para la vida

#### **JUEGO**

Es considerado por diferentes ciencias (Antropología, psicología, biología, etc.) como la primera actividad del hombre. A demás cumple funciones como valores y la misma estructura social, cultural y biológica universal (más antiguo que la cultura misma).

Lo podemos conceptualizar de la siguiente manera: "Medio por el cual el hombre se desarrolla plenamente, a través del tiempo y desde múltiples direcciones se observa la influencia de éste".

#### **MOVIMIENTO**

Es la principal característica que poseemos los seres vivos y es una capacidad que se manifiesta por medio de la conducta motriz, lo que nos permite interactuar con el entorno en el que nos encontramos.

El acto del movimiento corporal implica varias áreas, dentro de las cuales mencionaremos el área nerviosa por su complejo proceso, pero por la claridad con la que se evidencia la naturaleza del mismo.



SERVICIO NACIONAL  
DE APRENDIZAJE

## CENTRO DE GESTION TECNOLOGICA DE SERVICIOS.

### MATERIAL DE APOYO

#### **MOVIMIENTO AUTOMÁTICO.**

Se ejecuta de forma inconsciente, estos se estructuran o adquieren con la repetición continua y voluntaria de movimientos y se convierten en hábitos.

Es rentable y económico puesto que no requiere concentración.

#### **MOVIMIENTO VOLUNTARIO.**

Es el que se realiza de forma voluntaria y consciente es decir, provocado y pensante, su continua presentación y repetición puede convertirlo en movimientos automáticos, pero pueden ser controlados e intervenirlos de forma consciente.

Para la realización del movimiento voluntario se necesita que sucedan una serie de coordinaciones en dependencia del objetivo propuesto.

Condiciones para que suceda el movimiento voluntario

Una información mínima para una programación voluntaria

Respuestas con base en automatismos que generen un gasto mínimo de energía.

#### **MOVIMIENTO REFLEJO**

Comportamiento motor no voluntario e inconsciente, que se ejecuta con una alta velocidad, ocasionado por la respuesta a un estímulo específico.

La respuesta se origina a nivel de la médula espinal, lo que indica que este fuera de la voluntad. Siendo la expresión del movimiento del recién nacido, como ejemplo podemos citar algunos de los reflejos que se presentan en ellos: reflejo de succión, reflejo plantar, reflejo de Aquiles, entre otros.

#### **SESIÓN DE ACTIVIDAD FISICA**

**FASE INICIAL:** Término de tiempo que se destina a la realización de movimientos generales de baja intensidad, en los que se involucran grandes grupos musculares y que generalmente son los que van a recibir la carga de trabajo en la fase



SERVICIO NACIONAL  
DE APRENDIZAJE

## CENTRO DE GESTION TECNOLOGICA DE SERVICIOS.

### MATERIAL DE APOYO

siguiente. El tiempo estimado de este depende de factores como la temperatura ambiente, la edad el volumen muscular.

#### **FASE CENTRAL:**

Durante esta fase se realizan ejercicios o movimientos más específicos, con énfasis en una característica, como la intensidad del esfuerzo con relación a la fase anterior, lo que implica consecuentemente una mayor demanda de energía. Además se pueden realizar entrenamientos o practicar deportes como parte de esta fase. Se llama central puesto que todo lo que se realiza en la actividad previa es preparar al organismo para que responda de forma adecuada a la demanda física y psicológica que tiene lugar aquí.

**FASE FINAL:** El objetivo primordial de esta fase es la de disminuir la carga de trabajo acumulada durante la fase anterior. Para lograr este objetivo se deben de realizar ejercicios que proporcionen descanso y relajación de forma activa, como caminatas cortas, estiramientos y ejercicios de relajación, preferiblemente con ayuda.

#### **EL CALENTAMIENTO**

Cada vez que se vaya a realizar actividad física es indispensable predisponer el organismo con esta actividad. De forma breve vamos a tratar este tema, puesto que de realizarlo, dependerá el desempeño posterior y la prevención de lesiones osteomusculares y orgánicas.

Trabajaremos la siguiente estructura.

Movilidad articular

Activación dinámica general

Estiramientos

Activación dinámica específica.



SERVICIO NACIONAL  
DE APRENDIZAJE

## **CENTRO DE GESTION TECNOLOGICA DE SERVICIOS.**

### **MATERIAL DE APOYO**

#### **MOVILIDAD ARTICULAR**

Es una actividad de baja intensidad que busca de forma programada activar la estructuras articulares y prepararlas para el trabajo que posteriormente se va a realizar, muchos profesionales en el área tratan de omitir este aspecto, pero resulta de gran utilidad cuando se realiza una actividad de rehabilitación o con poblaciones en las que la intensidad del ejercicio no puede ser elevada.

#### **ACTIVACIÓN DINAMICA GENERAL**

Es simple poder establecer cual es el objetivo de este espacio, consiste en realizar movimientos generales que impliquen respuestas funcionales de los principales sistemas del organismo.

La principal respuesta que se espera en esta fase es la relacionada con el aumento de la temperatura corporal, lo cual se ocasiona de forma gradual

#### **OBJETIVOS DEL CALENTAMIENTO**

1. Provocar respuestas orgánicas que permitan o preparen para un estímulo posterior y se produzca una respuesta adecuada.
2. Evitar daños en órganos como consecuencia de exigencias sin preparación.

#### **EFFECTOS FISIOLÓGICOS**

Aumento de la temperatura corporal

Aumento de la frecuencia cardíaca y del volumen sistólico

Vaso dilatación periférica (vasos sanguíneos pequeños)

Transporte adecuado de oxígeno

Aceleración del metabolismo energético

Disminución de la viscosidad de los líquidos

Predisposición psicológica para la actividad



SERVICIO NACIONAL  
DE APRENDIZAJE

## **CENTRO DE GESTION TECNOLOGICA DE SERVICIOS.**

### **MATERIAL DE APOYO**

#### **ESTIRAMIENTOS**

Dentro del contenido del calentamiento, debemos de realizar ejercicios de estiramiento los cuales van a cumplir una función específica consistente en la disminución de las tensiones musculares y tendinosas, ocasionadas por el estado de reposo, manifestándose esta condición con una mayor amplitud de los movimientos articulares.

#### **ACTIVACIÓN DINAMICA ESPECÍFICAS**

Para esta fase se realizan actividades y ejercicios que vayan relacionados directamente con el centro de la práctica deportiva que sea objetivo, si se trata de una modalidad deportiva entonces se realizarán movimientos específicos de la modalidad, además con una intensidad superior a la activación general y con ejercicios técnicos.

Cuando se trata de realizar una actividad como el calentamiento es importante tener en cuenta principios pedagógicos y del entrenamiento deportivo que no se deben omitir como: principio de individualización, de multilateralidad, sistematización y de universalidad.

#### **INDUMENTARIA**

Es importante tener claro que la utilización de implementos adecuados para la práctica de actividad física o deportiva nos puede influir de forma directa, tanto en el rendimiento o desempeño como para nuestro estado de salud.

A continuación realizaremos una serie de recomendaciones que se deben de tener en cuenta cuando de realizar actividades físicas se trata:

- Existen factores que son determinantes para la utilización de implementos o accesorios deportivos como:
  - Temperatura ambiente



SERVICIO NACIONAL  
DE APRENDIZAJE

## CENTRO DE GESTION TECNOLOGICA DE SERVICIOS.

### MATERIAL DE APOYO

-Edad

-Condicionamiento físico

#### **TEMPERATURA AMBIENTE**

Este factor resulta decisivo determinante cuando se va a realizar actividad física. Se debe tener en cuenta puesto que durante la práctica se va a aumentar la temperatura corporal y los niveles de pérdida de líquidos electrolitos serán más elevados.

Recomendaciones:

Para la práctica en climas calidos

Pantalón (corto)

Camisa que permita una buena ventilación

Gorra

Bloqueador solar

Los colores de la ropa preferiblemente blancos.

Si se trata de un clima frío tener en cuenta factores como el gasto calórico y por conservación de la temperatura, el gasto va a ser mayor, siendo necesario y de acuerdo al ambiente utilizar chaquetas, pantalones largos y de materiales que sean generadores de calor, medias y zapatillas adecuadas para este clima.

#### **EDAD**

Los niños y los adultos mayores son personas más vulnerables a los cambios de temperatura por lo cual se debe tener cuidado con esta población.

#### **CONDICIONAMIENTO FISICO**

El grado de respuesta a la temperatura depende en gran parte de la capacidad de adaptación y preparación que presente un individuo.





SERVICIO NACIONAL  
DE APRENDIZAJE

**CENTRO DE GESTION TECNOLOGICA DE SERVICIOS.**

**MATERIAL DE APOYO**

Otros factores que pueden influir son:

-El sexo

-La composición corporal.