



# Instituto Marillac I.A.P.

Colegio de Ciencias y Humanidades  
Incorporado a la UNAM  
Clave 2033

## GUIA DE ESTUDIO PARA EL EXAMEN EXTRAORDINARIO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Clave: EAF

Edición: Noviembre 2019

Nombre de quien contesta la guía:

No. de cuenta:

Fecha:

## PRESENTACIÓN.

La presente **guía tiene como finalidad** orientarte en tu estudio para presentar con éxito el examen extraordinario de Acondicionamiento Físico, conforme al Programa de Estudios correspondiente.

**La eficacia de esta guía** depende de la disposición, esfuerzo y dedicación para contestarla de una manera clara y completa. Recuerda que presentarse a un examen sin la preparación suficiente significa un fracaso muy probable, una pérdida de tiempo y un acto irresponsable que puedes evitar.

Esta guía ha sido **elaborada, revisada y/o actualizada** por el equipo docente del CCH - Marillac.

### En la guía encontrarás 3 apartados:

1. Sobre la Asignatura. Datos generales: Propósitos, enfoques, unidades y objetivos;
2. Sobre la Guía. Instrucciones, materiales requeridos, bibliografía y páginas web que puedes consultar para contestarla.
3. Actividades de aprendizaje. Reactivos o ejercicios a realizar.

Cada una de las actividades de aprendizaje que se plantean en esta guía no solo tienen la finalidad de prepararte para resolver un ejercicio o un examen, sino también **para reforzar aprendizajes** que te ayuden a adquirir gusto y hábito por el movimiento así como el control y cuidado de la salud mediante actividades de acondicionamiento físico de forma metodológica.

## **1. SOBRE LA ASIGNATURA.**

### **1.1 PROPÓSITOS GENERALES Y ENFOQUES DE LA ASIGNATURA.**

\*Conocerá y aplicará medios y métodos innovadores, para el desarrollo de sus capacidades físicas, llevando un registro mediante pruebas físicas

\*Conocerá la importancia de un estilo de vida activo

\*Conocerá la importancia de los valores en la práctica deportiva

### **1.2 ESTRUCTURA Y CONTENIDO DE LA ASIGNATURA:**

1.- Acondicionamiento físico general y capacidades físicas

Reconocerá las capacidades físicas a potencializar en la práctica de actividades físicas para la salud.

2.- Frecuencia Cardíaca y batería de pruebas física

Identificará los cambios de frecuencia cardíaca y como monitorear de forma teórica el esfuerzo realizado en una batería de pruebas protocolizadas mundialmente.

3.- Valores en la práctica deportiva

El deporte y las actividades físico deportivas como un medio de valores, socialización e integración y desarrollo estudiantil.

## 1.1 INSTRUCCIONES GENERALES (¿CÓMO USAR LA GUÍA?):

- **Lee con atención** las instrucciones y **realiza las actividades propuestas**, recuerda que esta guía solo es un apoyo de tu autoestudio.
- Esta guía no se contesta de un día para otro, **dedica al estudio y a contestar esta guía** por lo menos 3 horas diarias continuas, durante al menos 15 días antes del examen; si le dedicas el tiempo necesario, seguramente aprobarás el examen extraordinario.
- **Subraya las palabras claves o que no comprendas** con color y búscalas en el diccionario.
- En caso de dudas, **consulta la bibliografía** sugerida en la guía. Cuando termines de resolverla, revisa tus respuestas y si continúan las dudas solicita apoyo a algún docente.
- Para un mejor proceso de aprendizaje y facilitar tu estudio para acreditar tu examen extraordinario, te sugerimos: **Asistir a las asesorías (con la guía contestada)** que se programen donde podrás recibir orientación y aclaración de las dudas que te hayan surgido durante la resolución de la guía.
- **Investiga más información de los temas y actividades**, puedes elaborar por propia iniciativa un resumen, mapa conceptual, una red conceptual, más ejercicios o alguna otra actividad que enriquezca tu aprendizaje.
- **Resolver correctamente las autoevaluaciones** te permitirá constatar tus avances académicos, pero no garantiza que automáticamente apruebes tu examen, ya que los contenidos específicos y la forma de los reactivos varían en el examen.
- Se sugiere **realizar las pruebas físicas** con la mayor aproximación posible a una situación semejante de la aplicación del examen, realizando un previo y adecuado calentamiento así como la hidratación necesaria.

## **1.2 MATERIALES PARA CONTESTAR LA GUÍA Y EL EXAMEN:**

Se sugiere la ayuda de los apuntes escolares y acceso a internet.

## **1.3 PARA CONSULTAR:**

Dada la poca difusión de libros en el área científica del acondicionamiento físico se recomiendan libros electrónicos que se mencionan a continuación.

### **1.3.1 Web:**

**Nuevas Metodologías del entrenamiento de la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, Ricardo Mirella , Paidotribo.**

<https://es.slideshare.net/WILLYFDEZ/nuevas-metodologias-del-entrenamiento-de-la-fuerza-resistencia-velocidad-y-flexibilidad>

**1.3.2 Revista electrónica enfocada en Journals e investigaciones del ámbito deportivo**

<http://www.efdeportes.com/index.php/EFDeportes>

**1.3.3 ARTICULACIONES Y MOVIMIENTOS,** Prof. Edgar Lopategui Corsino

<http://www.saludmed.com/CsEjerCi/Cinesiologia/Articula.html>

1.3.4 El valor de los valores en las organizaciones, Juan Carlos Jiménez.

<http://www.libroscograf.com/valores/losvalores/elvalordelosvalores.pdf>

**NOTA: Las actividades de esta guía sólo son una referencia de los contenidos del examen: NO SON IGUALES Y NO EQUIVALE A UN PORCENTAJE DE LA CALIFICACIÓN DEL EXAMEN. Por lo tanto, es responsabilidad del alumno preparar la totalidad del temario de la materia.**

## ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE.

### Calentamiento

Autores como Álvarez del Villar definen el calentamiento como el conjunto de ejercicios o tareas de carácter general y específico que se llevan a cabo antes de la actividad física. Con el objetivo principal de poner en marcha las funciones musculares, orgánicas, psicológicas y nerviosas del sujeto.

- 1.-¿Por qué es importante realizar un adecuado calentamiento antes de las actividades físico deportivas? 2.- ¿Cuál es el tiempo apropiado para realizar un calentamiento?
- 3.-¿Cuáles son las consecuencias de omitir un calentamiento o no realizarlo de forma correcta?

Serrabona (2004):

Fases del calentamiento	Características y objetivos
Fase de activación	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ejercicios y/o juegos de carácter general que implican la globalidad del organismo.</li><li>- <i>Objetivo</i>: estimulación general del organismo.</li></ul>
Fase de movilidad músculo - articular	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ejercicios y/o juegos de carácter estático y dinámico dirigidos a la movilidad específica de cada segmento corporal.</li><li>- <i>Objetivo</i>: activación específica de los grupos musculares y de las articulaciones implicadas de forma más importante.</li></ul>
Fase de ajuste medio - ambiental	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ejercicios y/o juegos de carácter específico de la práctica precedente.</li><li>- Debe disminuir el máximo el grado de incertidumbre que presenta la actividad principal.</li><li>- <i>Objetivo</i>: adaptación específica del organismo.</li></ul>
Fase de puesta a punto	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ejercicios que contribuyen a entrar en un estado de energización / relajación y de concentración.</li><li>- <i>Objetivo</i>: alcanzar el grado de activación necesario.</li></ul>

4.-De acuerdo a esta clasificación de las fases del calentamiento, realiza un cuadro con 5 actividades que se pueden realizar en cada fase, si la actividad física a realizar en una sesión de acondicionamiento físico mediante un método de entrenamiento funcional en una clase de 2 horas.

<u>Fase de activación</u>					
<u>Fase de movilidad musculo – articular</u>					
<u>Fase de ajuste medio ambiental</u>					
<u>Fase de puesta a punto</u>					

### **Capacidades Físicas**

Zatsiorski (1989) define a la fuerza como la "capacidad para superar la resistencia externa o de reaccionar a ella mediante tensiones musculares"

5.- Enlista 10 ejemplos de ejercicios o actividades físicas donde predomine la fuerza física 6.- Menciona 2 sistemas de entrenamiento del desarrollo de la fuerza

Lizaur define a la resistencia como capacidad de mantener la continuidad de un esfuerzo retardando lo más posible la aparición de la fatiga.

7. Enlista 5 ejemplos de ejercicios o actividades físicas donde predomine la resistencia

8.- Menciona 2 sistemas de entrenamiento del desarrollo de la resistencia  
Para Martínez-López (2003), la flexibilidad expresa la capacidad física para llevar a cabo movimientos de amplitud de las articulaciones, así como la elasticidad de las fibras musculares.

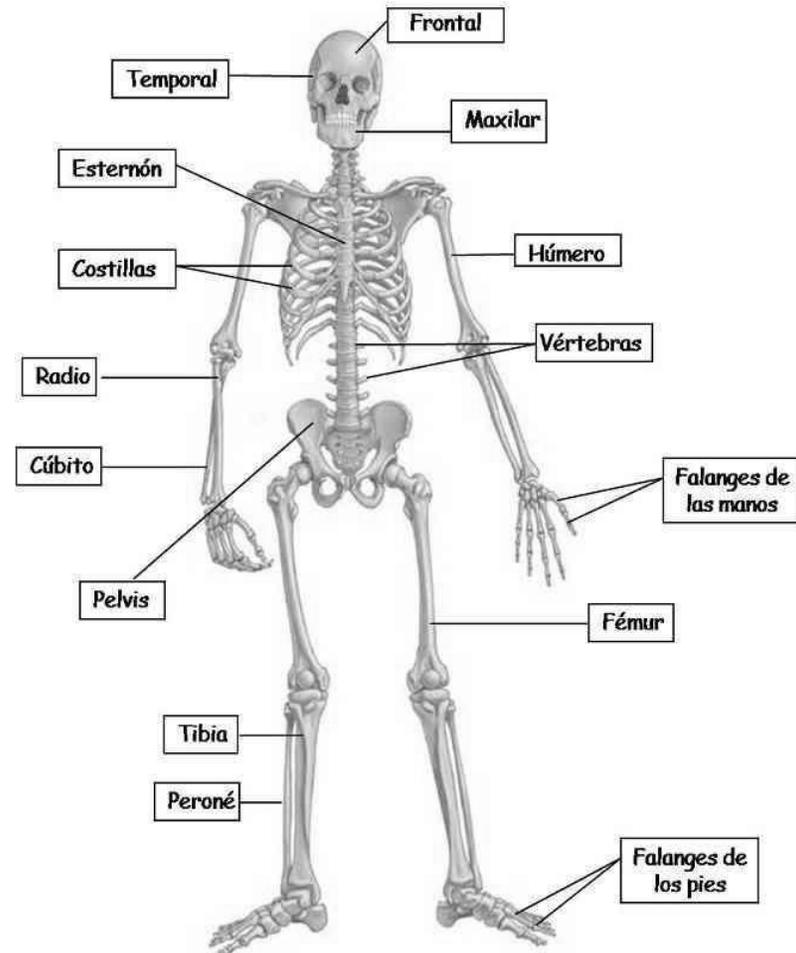
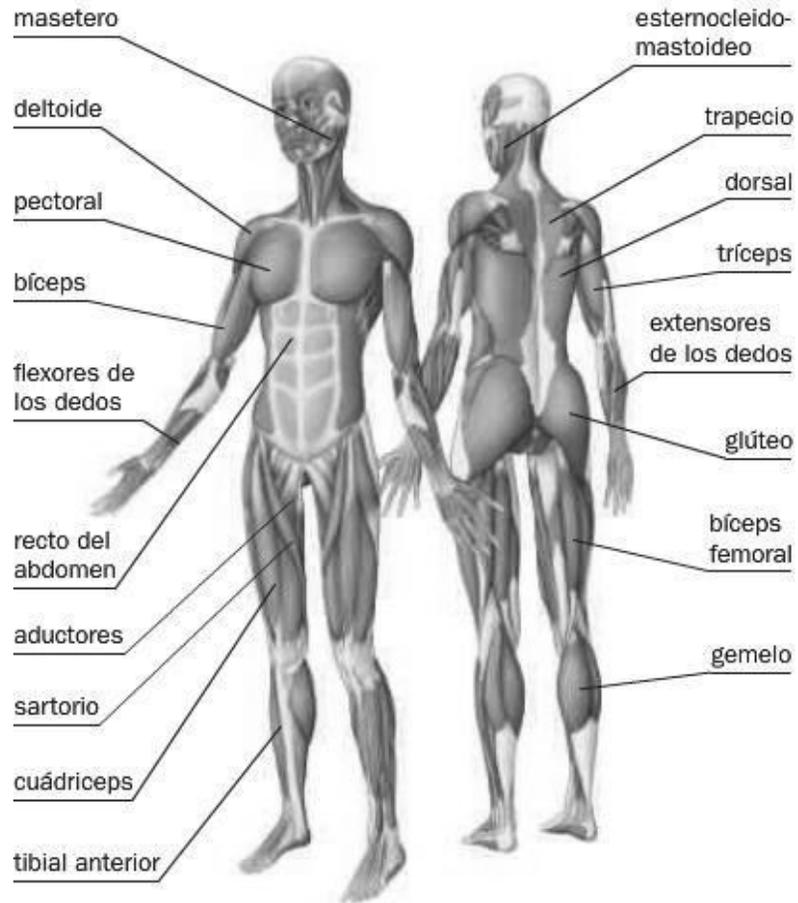
9.- Enlista 5 ejemplos de ejercicios o actividades físicas donde predomine la flexibilidad  
10.- Menciona dos sistemas de entrenamiento del desarrollo de la flexibilidad

Según Grosser (1989) la velocidad es definida como “la facultad de reacción con máxima rapidez frente a una señal y/o de realizar movimientos con máxima velocidad”.

11.- Enlista 5 ejemplos de ejercicios o actividades físicas donde predomine la velocidad  
12.- Menciona dos sistemas de entrenamiento del desarrollo de la velocidad

13.- ¿Cuáles son las capacidades coordinativas más comunes en la práctica físico deportiva?

## Sistema musculo - esquelético



Coloca las siguientes palabras según correspondan las preguntas 14 a 20

**Abduccion- aduccion**  
**pronacion**  
**decubito prono**

**Flexion-estencion**  
**circonducción**

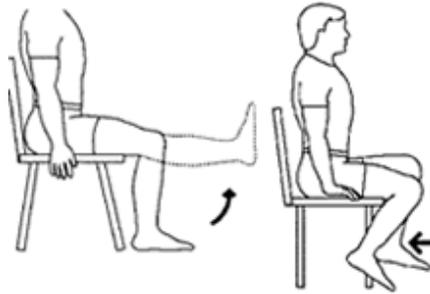
**supinacion-**  
**decubito supino**

14.- Nombre del movimiento al alejar y acercar al cuerpo la articulación

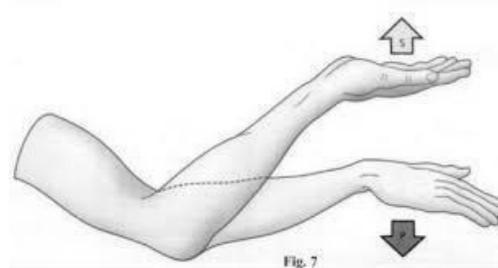


del hombro, desde la posición anatómica

15.- Nombre de movimiento al doblar la rodilla



16. Nombre del movimiento al girar la mano



17.- Nombre del movimiento al girar los brazos



18.- Nombre del movimiento al acercar y alejar del cuerpo las piernas



19. Nombre que recibe cuando una persona está en acostado "boca arriba"



20. Nombre que recibe cuando una persona está en acostado "boca abajo"



## Frecuencia Cardiaca

21. ¿Cuál es el concepto de frecuencia cardiaca?
22. ¿Cuál es el método para medir la frecuencia cardiaca?
23. Menciona cinco motivos que pueden modificar la frecuencia cardiaca

Fox y Haskell proponen una fórmula es muy simple para calcular la frecuencia cardiaca teórica máxima, sólo tienes que restarle a 220 tu edad, una manera estándar y con cierto margen de error, pero es muy útil para un registro básico de la mejora de la condición física general.

24.- Calcula tu frecuencia Cardiaca Teórica Máxima

Edad: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

FCTM:

25.- Si realizas una carrera continua de 40 minutos y al finalizar y medir inmediatamente tu frecuencia cardiaca contabilizas 120 latidos por minutos, según esta teoría ¿en qué porcentaje fue tu esfuerzo?

27. Batería de Pruebas de aptitud física general (teórico – Práctico).

a) Escribe en el cuadro la información restante

b) Realiza las pruebas y anota tus resultados

c) Evalúa tus resultados según las tablas

validadas que puedes localizar en los

siguientes links

[https://www.foroatletismo.com/entrenami](https://www.foroatletismo.com/entrenamiento/test-cooper/)

[ento/test-cooper/](https://www.foroatletismo.com/entrenamiento/test-cooper/)

[https://aprendizajedelacarrera.wordpress.](https://aprendizajedelacarrera.wordpress.com/2013/08/23/test-de-flexion-de-tronco)

[com/2013/08/23/test-de-flexion-de-tronco](https://aprendizajedelacarrera.wordpress.com/2013/08/23/test-de-flexion-de-tronco)

<https://www.directopaladar.com.mx/salud-y-nutricion/cuatro-pruebas-de-condicion-fisica-que-puedes-hacer-en-tu-casa>

Nombre del Prueba	Descripción	Tiempo, distancia o número de repeticiones	Resultado	Evaluación
Cooper				
Wells		-----		
Auto cargas *Flexiones (lagartijas)  *Abdominales				

### Valores en las actividades físico deportivo

Juan Carlos Jiménez define en su libro "el valor de los valores en las organizaciones" los valores como principios que nos permiten orientar nuestro comportamiento en función de realizarnos como personas. Son creencias fundamentales que nos ayudan a preferir, apreciar y elegir unas cosas en lugar de otras, o un comportamiento en lugar de otro. También son fuente de satisfacción y plenitud.

Los valores también son la base para vivir en comunidad y relacionarnos con las demás personas. Permiten regular nuestra conducta para el bienestar colectivo y una convivencia armoniosa.

Quizás por esta razón tenemos la tendencia a relacionarlos según reglas y normas de comportamiento, pero en realidad son decisiones. Es decir, decidimos actuar de una manera y no de otra en base a lo que es importante para nosotros como valor. Decidimos creer en eso y estimarlo de manera especial.

Contesta las siguientes preguntas:

28.- ¿Qué valores identificas en la práctica deportiva en cuanto a juegos y deportes colectivos?

29.- ¿Qué valores identificas en la práctica deportiva de sesiones de acondicionamiento físico?  
(Entrenamiento individual)

30.- ¿Por qué consideras es importante la práctica de alguna actividad física como refuerzo para la buena práctica de los valores en sociedad?

**“Ganadores nunca se rinden y los que se rinden nunca ganan.” (Vince Lombardi)**