

**INSTITUTO UNIVERSITARIO DE TECNOLOGIA INDUSTRIAL RODOLFO LOERO
ARISMENDI**

EXTENSIÓN CIUDAD BOLÍVAR

ESTADO BOLÍVAR

Salud Física

Profesora:

2° Semestre Educación Preescolar

CIUDAD BOLIVAR, DICIEMBRE DE 1.997

ÍNDICE

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN

Las cualidades físicas, se pueden denominarse como el conjunto de aspectos o características naturales o adquiridas que determinan la condición física de un individuo y que pueden desarrollarse y mejorarse a través de los trabajos de entrenamiento.

El objeto fundamental de esta investigación se centra en el estudio organizado de lo que se refiere a la Salud Física y de sus entornos.

Como todos sabemos, la Salud Física consiste en el buen funcionamiento fisiológico del Organismo, es decir, cuando las capacidades o las funciones físicas se desarrollan de manera normal; es por ello que trataremos de estudiar de manera eficaz todo lo relacionado con este tipo de salud y la importancia que esta trae consigo para el mantenimiento de una vida más saludable.

En la vida física existen, diversos procesos que la ayudan a desarrollarse; aquí enfocamos dos de esos procesos que si se quiere son los más importantes para poner en funcionamiento la actividad física.

Tanto el trabajo aeróbico como el anaerobico, constituyen reacciones químicas que requieren la presencia de oxígeno para liberar energías.

En nuestro cuerpo tenemos gran cantidad de energía que muchas veces no la desprendemos; Por tal motivo estos tipos de trabajo o procesos aeróbicos y anaerobicos presentan una serie de métodos de entrenamiento que desarrollan nuestras capacidades y por ende nuestra energía, es por ello que estudiaremos cada uno de esos métodos y procesos para obtener el conocimiento de cada una de las características que presentan estos dos tipos de trabajo.

Posterior al estudio del contenido que presentan dicho trabajo nos inclinaremos a estudiar la importancia o la influencia de éstos en la salud y bienestar del hombre y en el desarrollo psicomotor del infante.

SALUD FÍSICA

La salud física, consiste en el buen funcionamiento fisiológico del organismo; es decir, cuando las funciones físicas se desarrollan de manera normal. La salud física nos conserva aptos y dispuestos físicamente para la actividad mecánica y el trabajo.

Los individuos que gozan de salud física poseen un desarrollo normal del peso y la tabla de acuerdo a la edad; tienen el cabello brillante, los ojos vivos, la dentadura sana y piel lisa y sin manchas.

Es necesario dedicar una o dos horas diarias para practicar deportes y hacer ejercicios físicos; estas actividades desarrollan el cuerpo, mejorando la altura y fortalecer el espíritu, abarcando el bienestar del individuo.

Desde que la persona empieza a adquirir educación, una de las ramas que está presente en esta es la Educación Física, siendo la misma un proceso Pedagógico que tiene por objeto educar al hombre a través del deporte, la recreación y los diferentes medios y métodos de entrenamiento de todos sus recursos físicos, morales e intelectuales.

Los propósitos fundamentales de la Educación física, están destinados a acentuar principalmente para generar o promover en el individuo una buena salud física.

En el plano individual la Educación Física contribuye a preservar y mejorar la salud, además de proporcionar una sana ocupación del tiempo libre y a resistir mejor los inconvenientes de la vida moderna. Esta asignatura implementada en el sistema educativo, es de suma importancia para el individuo, ya que esta ayuda a desarrollar la naturalidad, espontaneidad y creatividad, ejercita la voluntad y la capacidad de rendimiento, además, favorece la autodisciplina, la superación y el equilibrio, los cuales contribuyen a fomentar la alegría, la satisfacción y el sentimiento de autorelación.

En el plano de la comunidad, enriquece las relaciones sociales y desarrolla el espíritu deportivo que más allá del propio deporte es indispensable para la vida en sociedad.

TRABAJO AERÓBICO

Es la cualidad y la capacidad que tiene el organismo y que permite realizar actividades físicas durante largo tiempo, siempre y cuando estas actividades no requieran grandes esfuerzos. El trabajo aeróbico constituye el conjunto de reacciones químicas que requieren de la presencia de oxígeno para liberar energía. Se pone en funcionamiento cuando el ejercicio dura más de tres minutos y es de baja o mediana intensidad. Ejemplos: El trote, la caminata, la natación a poca velocidad.

Métodos de Entrenamiento que desarrollan la Capacidad o el Trabajo Aeróbico

Carrera Continua: Llamada también Ritmo Sostenido porque no existe interrupción del esfuerzo, debido a que la intensidad es relativa baja y el tiempo de trabajo es prolongado.

Características:

- El Esfuerzo es continuo sin alteración de la intensidad.

- La duración es larga.
- La intensidad es baja.
- No hay recuperación durante el esfuerzo.
- La frecuencia cardíaca está comprendida entre 120 y 160 pulsaciones por minuto.
- Se realiza en los más diversos lugares (campos, bosques, colinas, carreteras, parques, playas, avenidas).
- Desarrolla el nivel de la resistencia aeróbica.
- La recuperación del esfuerzo es total.

Ritmo Variado o Fartleck: Llamado también juego de velocidad, ya que la intensidad y la velocidad de la actividad realizada varían constantemente, porque el esfuerzo total se divide en esfuerzos fraccionados dependiendo de la variación de la velocidad, tiempo a utilizar, intensidad de los esfuerzos y de la recuperación entre los esfuerzos.

Características

- La intensidad del esfuerzo variable.
- Se realiza generalmente fuera de pistas.
- Se combinan: la distancia, la velocidad, el tiempo y la indicación de la superficie.
- Se utiliza para cualquier deporte.
- Se alteran las intensidades del trabajo (altas medias y bajas).
- Desarrolla un alto nivel de la capacidad aeróbica.
- El ritmo cardíaco puede variar entre 120 a 200 pulsaciones por minutos.
- La recuperación es total después del esfuerzo o in completa durante los ejercicios de baja intensidad.

Intervalo: Se caracteriza por fraccionar los esfuerzos, es decir, el sujeto debe correr una distancia igual o mayor a la del objetivo propuesto con una intensidad superior a la que es capaz de sostener.

Los elementos que componen un entrenamiento de intervalo son: duración del esfuerzo, la intensidad, el tiempo de recuperación, número de repeticiones de cada fracción del esfuerzo.

Características:

- La suma de los esfuerzos se realiza en forma fraccionada.
- Hay una recuperación incompleta, el individuo indica los esfuerzos cuando sus pulsaciones llegan a 110 o 120 por minutos.
- Al finalizar los esfuerzos las pulsaciones deben estar entre 160 y 180 pulsaciones por minutos.
- Desarrolla los niveles más elevados de la resistencia aeróbica.
- La forma de recuperación generalmente es caminando, aunque también puede ser trotando.
- La duración del esfuerzo es larga.

Cross Country: Llamada también carrera a campo travieso, se practica en campos o ambientes naturales donde se cubre una distancia determinada, venciendo obstáculos por la variación del mismo terreno, ya sean bajadas, zonas arenosas, zanjas, subidas, quebradas pequeñas, riachuelos, árboles caídos, áreas fangosas, etc.

Características:

- Se realiza en ambientes naturales.
- Desarrolla el alto nivel de la capacidad aeróbica.
- Se cubre una distancia determinada, venciendo obstáculos que presenta el mismo terreno.

Ejemplos de los Métodos que Desarrollan la Capacidad o el Trabajo Aeróbico

Carrera Continua:

- Trotar en forma continua y con paso uniforme al 70% de la capacidad, durante 12 minutos.

Ritmo Variado o Fartlek:

- Trotar seis vueltas a la cancha de baloncesto.
- Correr a media velocidad, media cancha y la otra mitad trotando muy suave (4 veces).
- Trotar dos vueltas muy suaves a la cancha de baloncesto.
- Correr a tres cuartos de velocidad, media cancha y la otra mitad caminando, realizarlo 4 veces.

Intervalo:

- Correr 2 x 600 metros.
- Correr 2 x 400 metros.
- (Iniciando con pulsaciones de 120 por minutos y finalizando cada esfuerzo con pulsaciones que oscilen entre 150 a 170 por minutos).

Cross-Country:

- Realizar 15 minutos de trote en un ambiente que se adapte a la actividad.
- Medios para desarrollar la capacidad aeróbica
 - Carrera continua de 10, 15, 20, 25, 30 minutos, 1 hora, etc.
 - Carrera continua 600 a 800 metros.
 - Carrera sobre arena y terrenos variados 1.500 a 3.000 metros.
 - Carrera en ritmo uniforme 150 a 200 metros.
 - Carrera a ritmo variado sobre 150 metros.
 - Carrera en subidas a ritmo uniforme 150 metros.

TRABAJO ANAEROBICO

Es la cualidad y la capacidad que tiene el organismo y que permite la realización de ejercicios fuertes en corto tiempo y no se utiliza el oxígeno del aire para producir energía. El trabajo aeróbico constituye el conjunto de reacciones químicas que no requieren de la presencia de oxígeno para poder liberar energía, y están preparadas por la glucólisis que transforma la glucosa en ácido láctico.

Los procesos del trabajo anaeróbico son alactácidos y lácticos.

Alactácidos: Cuando el ejercicio llega al agotamiento en menos de 15 segundos, la energía proviene en un 100% del mecanismo alactático, es decir, en ausencia de ácido láctico y oxígeno.

La intensidad del ejercicio es muy alta, entre el 90% y el 100% del máximo y se produce en actividades de potencia y fuerza muscular: levantamiento de pesas, carreras de velocidad, ciclismo de pista.

Lácticos: Cuando el ejercicio llega al agotamiento entre 45 y 60 segundos y el 80% y el 90% de la energía proviene del mecanismo láctico (sin oxígeno y en presencia del ácido láctico) y se produce en actividades de resistencia muscular.

Ejemplos: 200 metros planos.

800 metros planos.

Ciclismo de pista.

100 metros de natación.

Métodos de Entrenamiento que Desarrollan la Capacidad o Trabajo Anaerobico

Intervalos Cortos: Consiste en fraccionar los esfuerzos realizados a gran velocidad en tiempos o distancias cortas, con pausas intermedias donde hay recuperación incompleta, es decir, las pulsaciones por minutos deben oscilar entre 120 y 130. El número de repeticiones oscila entre 6 y 14.

Características:

- El Esfuerzo se realiza en forma fraccionada.
- La duración del esfuerzo es corta.
- La intensidad es alta con pulsaciones entre 160 y 170 por minutos.
- La recuperación es incompleta con pulsaciones entre 120 y 130 por minuto.
- La recuperación puede ser caminando.

Entrenamiento en Circuito: Se refiere al trabajo alterno de los ejercicios en cuanto a efectos musculares, ejercitados en sitios llamados estaciones y cuando se realizan dos o más vueltas en forma continua se denomina entrenamiento en circuito.

Entre los principales tipos de dosificación encontramos: tiempo fijo, es decir, en cada una de las estaciones el tiempo de trabajo es el mismo, 15 seg. , 20 seg. , etc.

Características:

- Su objetivo principal es mejorar la función cardiorespiratoria.
- Emplea el principio de carga progresiva, o sea, aumento progresivo de la intensidad del esfuerzo.
- Los ejercicios pueden ser con implementos o sin ellos.
- Se alteran los ejercicios en cuanto a su efecto muscular, por ejemplo: en un circuito de 8 estaciones, en las estaciones 1 y 5 se aplican diferentes ejercicios con efecto abdominal; en las 2 y 6 se realizan ejercicios para las piernas; en la 3 y 7 para los brazos; y en las 4 y 8 para los dorsales y flexibilidad.
- Entre estación y estación existe una pausa de cambio de estación descanso o recuperación, esta pausa es bastante corta, altamente alternando así la actividad con una recuperación incompleta.
- Los ejercicios son seleccionados concienzudamente, pero siempre sencillo y sin carácter de destrezas.
- Los ejercicios y sus dosis guardan relación directa con los fines y metas propuestas.
- Se puede trabajar con gran número de individuos simultáneamente.
- El número de estaciones puede variar entre 6 a 12.
- Desarrolla en sus niveles más altos, la potencia anaerobica.

Repeticiones Fijas: Se establecen cuantas repeticiones se deben hacer en forma continua en cada una de las estaciones, el tiempo de recuperación debe ser completo. Ejemplo: en cada estación se realizaran 10 repeticiones.

Repeticiones: Consiste en recuperar esfuerzos a gran velocidad y en muy corto tiempo con recuperación completa.

Característica:

- Se realiza esfuerzos de alta intensidad.
- La recuperación debe ser completa.
- Es la base del entrenamiento en circuito.
- Desarrolla la potencia anaerobica en sus niveles más altos.

Ejemplo de los Métodos para Desarrollar la Capacidad o el Trabajo Anaerobico

Intervalos Cortos:

Correr distancias de: 4 x 80 metros.

4 x 50 metros.

4 x 30 metros.

Entrenamiento en circuito:

Este circuito se puede realizar a tiempo fijo o a repeticiones fijas:

- Realizar levantamiento de rodillas en el lugar.
- Realizar flexión profunda del tronco adelante.
- Realizar puente.
- Ejecutar saltos continuos laterales (piernas juntas).
- Realizar escuadra manteniendo la posición.
- Caminar con las manos (los brazos rectos) hasta extender completamente el cuerpo; flexionar los codos y regresar a la posición inicial.

Repeticiones:

Realizar: 4 x 50 metros a máxima velocidad.

4 x 30 metros a mediana velocidad.

Medios para Desarrollar la Capacidad Anaerobica

- Carrera en subidas, 60 a 80 metros.
- Carrera contra una resistencia.
- Levantamiento de rodillas, en el lugar, 6 veces.
- Aceleración 20 metros.
- Carrera con salida baja (30 a 50 metros).
- Carrera con aceleración (80 a 100 metros).
- Carrera con elevación de rodillas con sobrecarga (sacos de arena de 5 Kg).
- Salto de canguro, 10 a 20 metros.
- Salto sucesivo sobre una pierna, 10 metros.
- Carrera subiendo escaleras.
- Lanzamiento de pelotas medicinales, con las dos manos y por encima de la cabeza.
- Salto largo sin carrera.
- Circuito de 6 a 12 estaciones.
- Salto con arena.
- Salto sobre obstáculos.

- Flexiones y extensiones de codo.
 - Sentadillas con pesa sobre los hombros.
 - Una hora de aeróbic.
 - Carrera a máxima velocidad (50 a 80 metros).
 - Carrera sobre vallas bajas (3 pases).
- Se requiere la presencia de oxígeno y liberar energía produciendo con esto el buen funcionamiento fisiológico del organismo.

PROPÓSITOS Y EFECTOS DEL TRABAJO AERÓBICO

Propósitos:

- Mejorar la función cardiovascular.
- Mejorar el transporte de oxígeno.
- Aumentar la resistencia a la fatiga.
- Contribuir con la formación física del individuo.
- Mejorar la estética corporal.

Efectos Mediatos (a largo plazo):

- Mejorar el sistema cardiovascular y respiratorio.
- Hipertrofia el corazón y da mayor fuerza de contracción del mismo.
- Disminuye la frecuencia cardíaca en trabajo y en reposo, al igual que la frecuencia respiratoria.
- Aumentar el número de capilares activos.
- Aumentar el número de glóbulos rojos.
- Mejorar el proceso de hematosis.
- Mejora la función de los órganos de desintoxicación (riñones, hígado, etc.) para eliminar las sustancias de desecho.
- Aumenta el volumen sistólico.
- Aumenta el consumo de oxígeno muscular.
- Disminuye el tejido adiposo subcutáneo.

PROPÓSITOS Y EFECTOS DEL TRABAJO ANAEROBICO

Propósitos:

- Mejorar la resistencia, potencia y fuerza muscular.
- Mejorar la velocidad.
- Mejorar la capacidad de trabajo de alta intensidad.
- Mejora la estética corporal.

Efectos Mediatos (a largo plazo):

- Mejora el funcionamiento del sistema neuromuscular.
- Incrementa la tensión muscular.
- Mejora el tiempo de acción y respuesta.
- Aumenta la potencia general del individuo.
- Hipertrofia las fibras musculares.
- Mejora el riesgo sanguíneo y nervioso.
- Pone en funcionamiento los capilares que estén empequeñecidos o sin uso.
- Mejora la transmisión neuromuscular de los impulsos nerviosos.

- Mejora el proceso de resíntesis del ácido láctico.
- Aumenta la concentración de sustancia amortiguadora metabólica.

Después de haber analizado los propósitos y los efectos que traen consigo los trabajos aeróbicos y anaerobicos, es de suma relevancia destacar que ambos constituyen un factor esencial que proporcionan diversos métodos de entrenamiento que desarrollan la capacidad del hombre, a través de la realización de diversas actividades físicas.

COMO INFLUYE EL TRABAJO AERÓBICO Y ANAEROBICO EN LA SALUD Y BIENESTAR DEL HOMBRE

Los trabajos aeróbicos y los anaerobicos constituyen actividades físicas que los hombres realizan y que representan esfuerzos físicos de corta o larga duración y con baja, mediana o alta intensidad realizada de manera sistemática.

El desarrollo de estas capacidades físicas influyen de manera muy directa en la salud y bienestar del hombre, ya que estas cumplen con la condición física, manteniéndolo apto y dispuesto físicamente para la actividad mecánica y el trabajo.

La realización de los trabajos tanto aeróbicos como anaerobicos influyen de manera positiva en la salud y en el bienestar del individuo puesto que ellos constituyen un conjunto de reacciones químicas.

Dichos trabajos contribuyen con la formación integral del individuo sirviendo como medio para preservar y mejorar la salud física, fomentando el desarrollo de hábitos y conocimientos básicos para una conciencia ciudadana digna de conservación, defensa y mejoramiento del ambiente, la calidad de vida y el uso racional de los recursos naturales.

En sí, la salud física influye de manera directa y determinante en la salud y en el bienestar del individuo, puesto que esta contribuye con la preservación y el mejoramiento de la salud y proporciona una sana ocupación para el tiempo libre y a resistir mejor las inconveniencias de la vida moderna.

COMO INFLUYE EL TRABAJO AERÓBICO Y ANAEROBICO EN DESARROLLO PSICOMOTOR DE LOS NIÑOS

La motricidad, constituye el conjunto de funciones realizadas por partes diversas de un cuerpo organizado, gracias a las cuales ese cuerpo puede moverse y desplazarse.

Tanto la Salud Física, como también sus diferentes métodos de desarrollo (trabajo esfuerzo aeróbico y anaerobico) influyendo de manera directa y determinante que le brindan al infante los conocimientos necesarios que él requiere para desarrollar su motricidad, sus movimientos, sus actos mecánicos, sus destrezas, etc.; desarrollando a la vez hábitos y conocimientos básicos para conservar y mejorar su salud.

Influye de manera constante y permanente ya que promueve la participación, fomenta el desarrollo de las actividades físicas del niño y aumenta en este las posibilidades motrices y psicológicas para que gocen de una vida sana, útil en su mundo de trabajo y en el tiempo libre.

Cuando los niños llegan a preescolar es muy saludable que la maestra los ponga a hacer ejercicios en grupo o individualmente; ejercicios suaves que poco a poco vayan fomentando en el niño la necesidad de participar en actividades físicas recreativas, etc.

El desarrollo psicomotor debe empezar a desarrollarse en las personas desde su niñez para que al transcurrir del tiempo vaya perfeccionando y promoviendo la condición física en general.

La actividad física, desarrollada en las personas desde muy corta edad influye de manera positiva, ya que esta constituye con su formación integral y lo prepara física, social y emocionalmente capaces de integrarse en forma activa al proceso de desarrollo de la Nación.

Verder (1.957), dice: ***que el ejercicio en la infancia desempeña una misión muy importante, el niño sano es un ser constantemente en acción y en movimiento, siendo esta actividad la manera más natural de exteriorizar la plenitud de la vida que es en sí, el fenómeno de crecimiento y desarrollo del cuerpo y de la mente.***

CONCLUSIÓN

Después de haber analizado cada uno de los puntos contenidos en esta investigación, cabe destacar que es de suma importancia, ya que nos enseña la manera de cómo desarrolla nuestras capacidades físicas.

Todo individuo posee de manera innata una serie de cualidades o valencias físicas, las cuales influyen de manera directa y determinante en el rendimiento deportivo de nuestro cuerpo.

El cuerpo humano poco a poco va adquiriendo las capacidades y destrezas para desarrollar su energía, es por ello que se hace necesario que tenga el conocimiento de la existencia de los métodos de entrenamiento que desarrollan las capacidades del trabajo aeróbico y anaerobico.

Ambos tipos de trabajo están cargados de diversos propósitos que al ser cumplidos derivan una serie de efectos a largo plazo, los cuales son positivos para mejorar el funcionamiento de nuestro sistema orgánico.

Los trabajos aeróbicos y anaerobicos, constituyen actividades físicas, las cuales influyen de manera muy directa en la salud y bienestar del individuo, ya que estas ayudan a desarrollar la capacidad física que posee el individuo, manteniéndolo y conservándolo apto para cualquier tipo de actividad física, mecánica y de trabajo.

Influyen también en el desarrollo psicomotor del niño, puesto que, se les enseña desde que tiene poca edad a desenvolverse y a desarrollar sus destrezas, que poco a poco se van reforzando a medida que éste crece hasta convertirse en un mecanismo más fuertes que le ayuda a desarrollar la fuerza, la energía, el equilibrio y la potencia; es decir, mientras el niño avanza en edad los mecanismos o los métodos de desarrollo se hacen cada vez más completos y más fuertes.

BIBLIOGRAFÍA

Zambrano – López: Nuestra Educación Física de Hoy, tercera etapa de Educación Básica. Ediciones Cobo. Caracas Venezuela.

Gutiérrez – Sira: Nociones Fundamentales Educación Física 2. Editorial Larense. Caracas Venezuela.

I.U.T.I.N.: Educación para la Salud. Octubre 1.996.

ANEXOS

II

