



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO DE 2011

“UNA VISIÓN GLOBAL DE LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y SU ENTRENAMIENTO”

AUTORÍA CRISTINA REDONDO VILLA
TEMÁTICA LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS. ENTRENAMIENTO
ETAPA EDUCACIÓN PRIMARIA

Resumen

En este artículo se pretende dar una visión global de las cualidades físicas básicas en la etapa de Primaria, donde se incide en la definición de las mismas, así como un análisis de la situación actual donde se pone de manifiesto que el alumnado de primaria necesita de las actividades extraescolares para el desarrollo de estas capacidades y el papel que el docente juega en este proceso. Por último veremos las ventajas e inconvenientes del desarrollo de las capacidades físicas básicas en Primaria, así como las diferentes pruebas que podemos realizar.

Palabras clave

Educación Física. Cualidades Físicas Básicas. Pruebas. Entrenamiento.

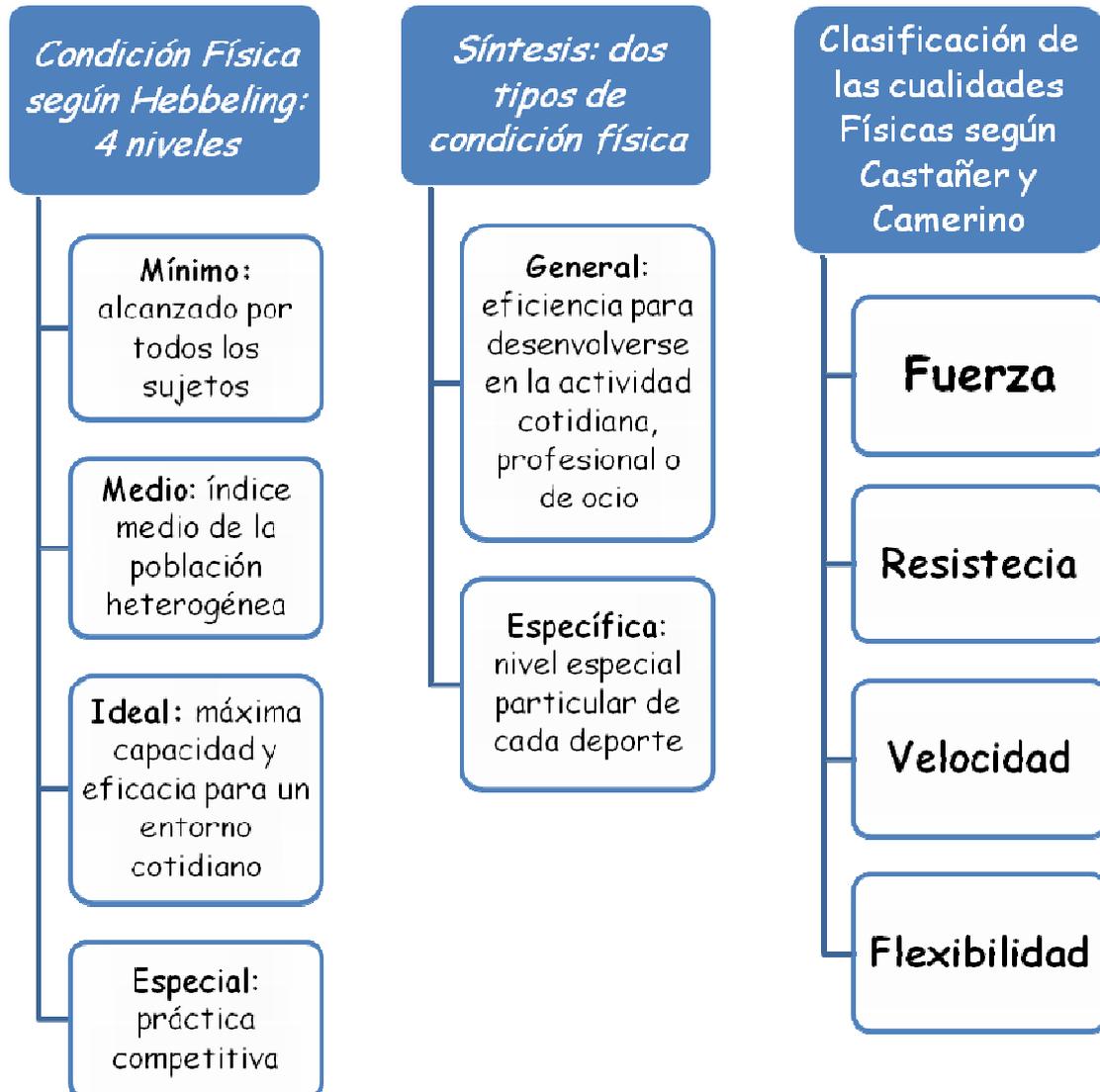
1. DEFINICIÓN DE CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS:

Torres, J. y otros definen las cualidades físicas básicas como "aquellas predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, factibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono muscular. Son por lo tanto aquellas que en el entrenamiento y el aprendizaje van a influir de manera decisiva, mejorando las condiciones heredadas en todo su potencial".

Cada vez que realizamos un ejercicio o tenemos una actuación deportiva se precisa de todas las cualidades en mayor o menor medida.

Así como debemos diferenciar entre aptitud física y condición física:

- Aptitud física: es la aptitud para el deporte, los caracteres genéticos o hereditarios.
- Condición física: es entrenable, es la genética más el entrenamiento.



2. ¿QUÉ TENEMOS ACTUALMENTE?

Perspectiva mecanicista:
desarrollo anatómico y funcional.

Deja paso a una corriente.....

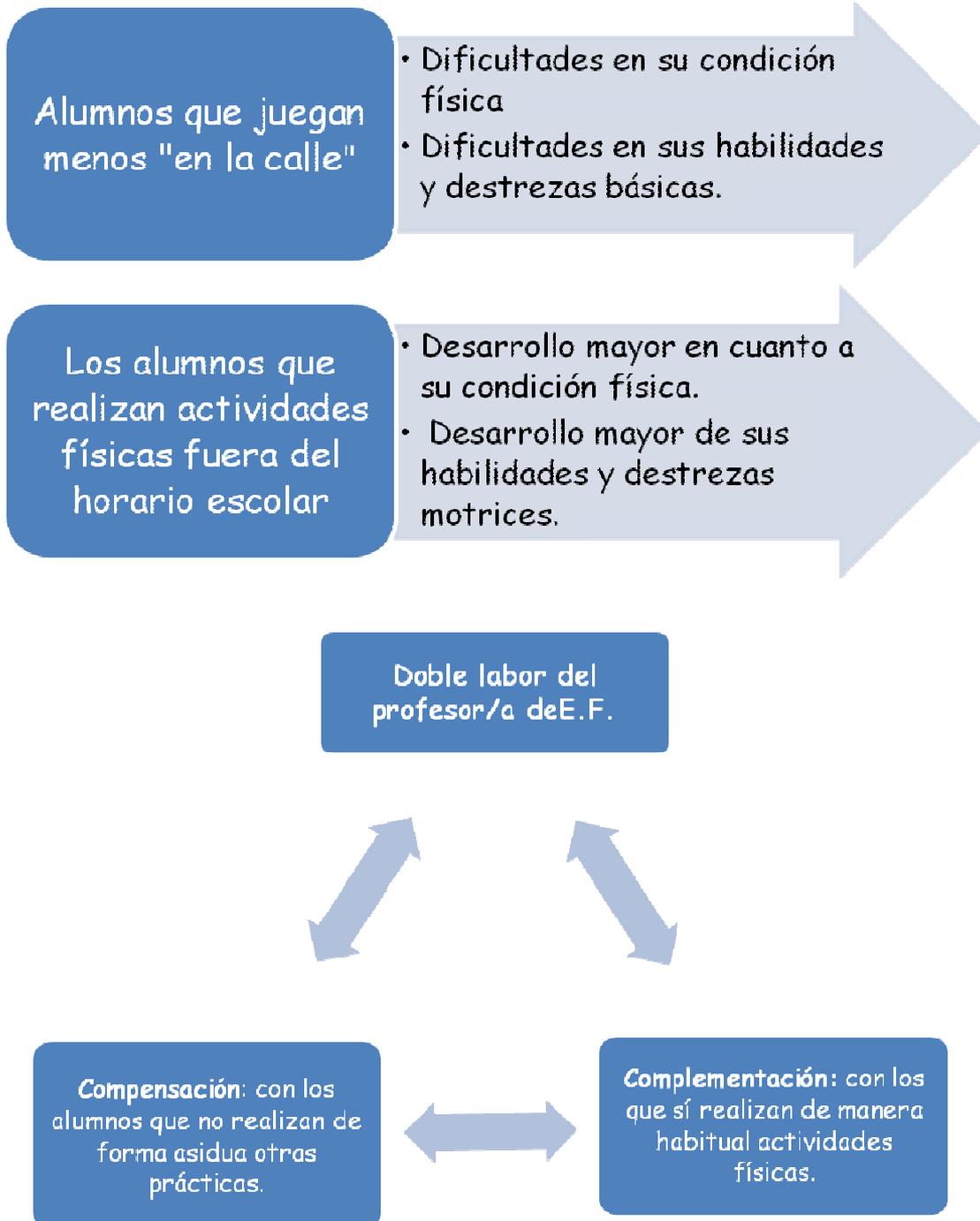
Corriente psicomotriz: objetivos
encaminados al área socio-afectiva
y cognitiva

Desde que tenemos las nuevas transformaciones nos olvidamos de prestar la atención que requiere la condición física del alumno, por entender que ésta se desarrollará como consecuencia del trabajo realizado. Esta teoría cae por su peso, ya que nuestra área sólo dispone de 2 sesiones semanales, insuficiente para desarrollar un aumento significativo de las cualidades físicas básicas en nuestros alumnos.

Los alumnos obtienen mejoras fuera del horario escolar.

INNOVACIÓN
Y
EXPERIENCIAS
EDUCATIVAS

ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO DE 2011



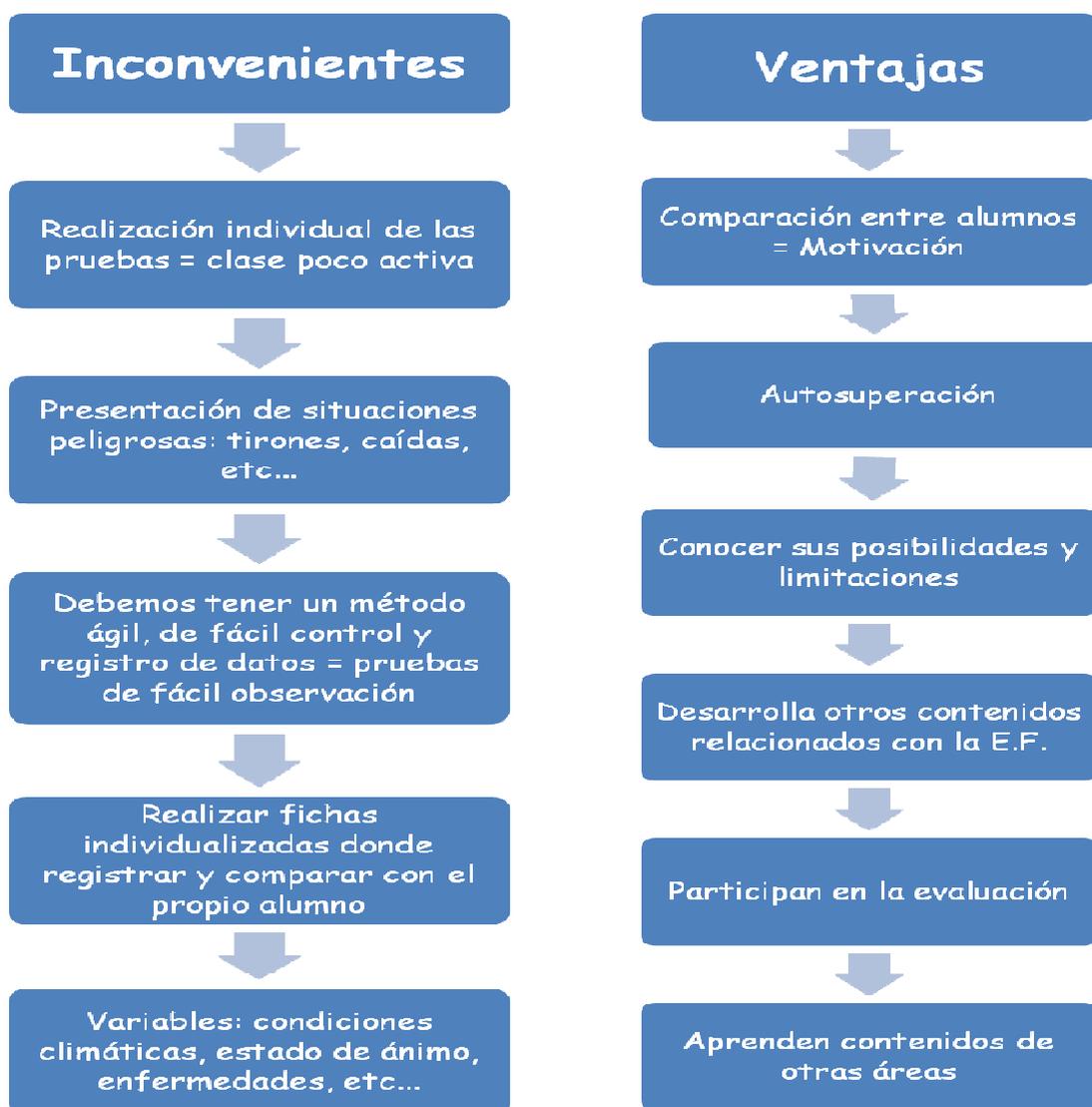


ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO DE 2011

De igual modo que valoramos los aspectos antropométricos que vienen determinados fundamentalmente por factores ajenos a la escuela, si que se han de evaluar con el fin de obtener información, no sólo en referencia al perfil medio en función de su edad y sexo, sino fundamentalmente en comparación consigo mismo.

Para configurar una línea evolutiva coherente deberemos realizar pruebas de aptitud física de forma repetida y adaptada en dos momentos del curso, con un paréntesis entre ambos de 6 meses.

3. LAS CUALIDADES FÍSICAS

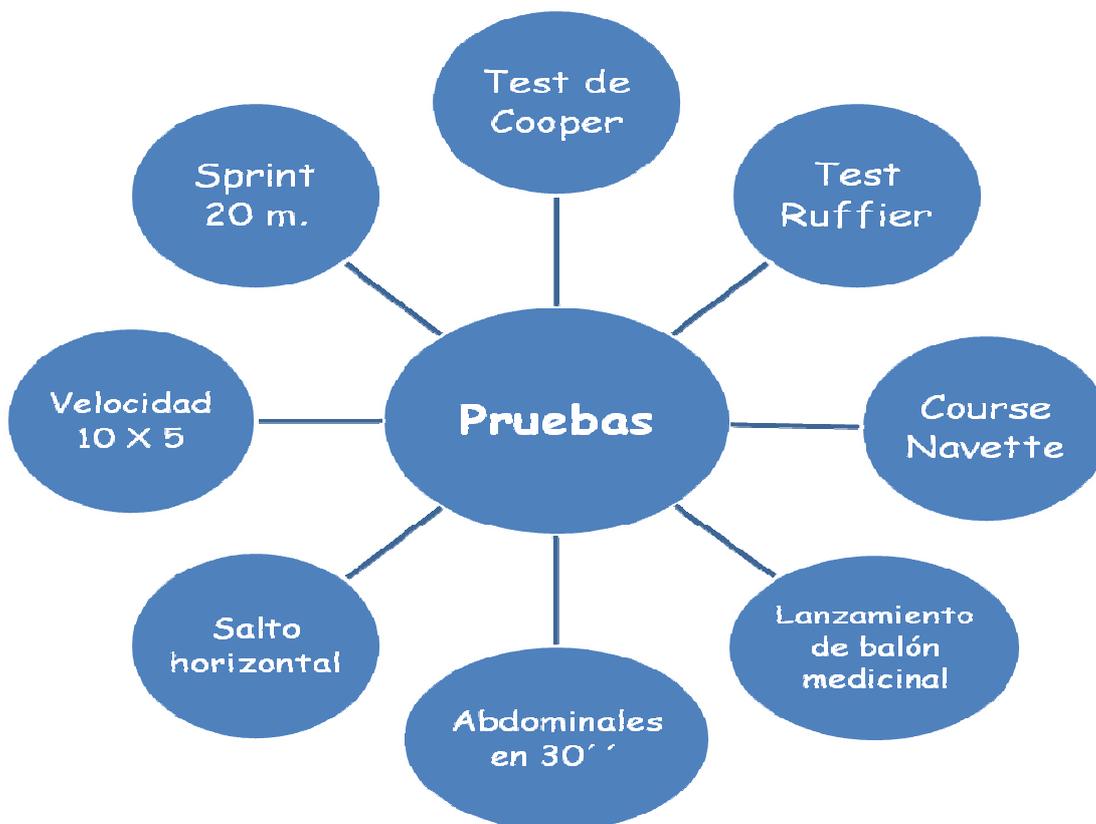


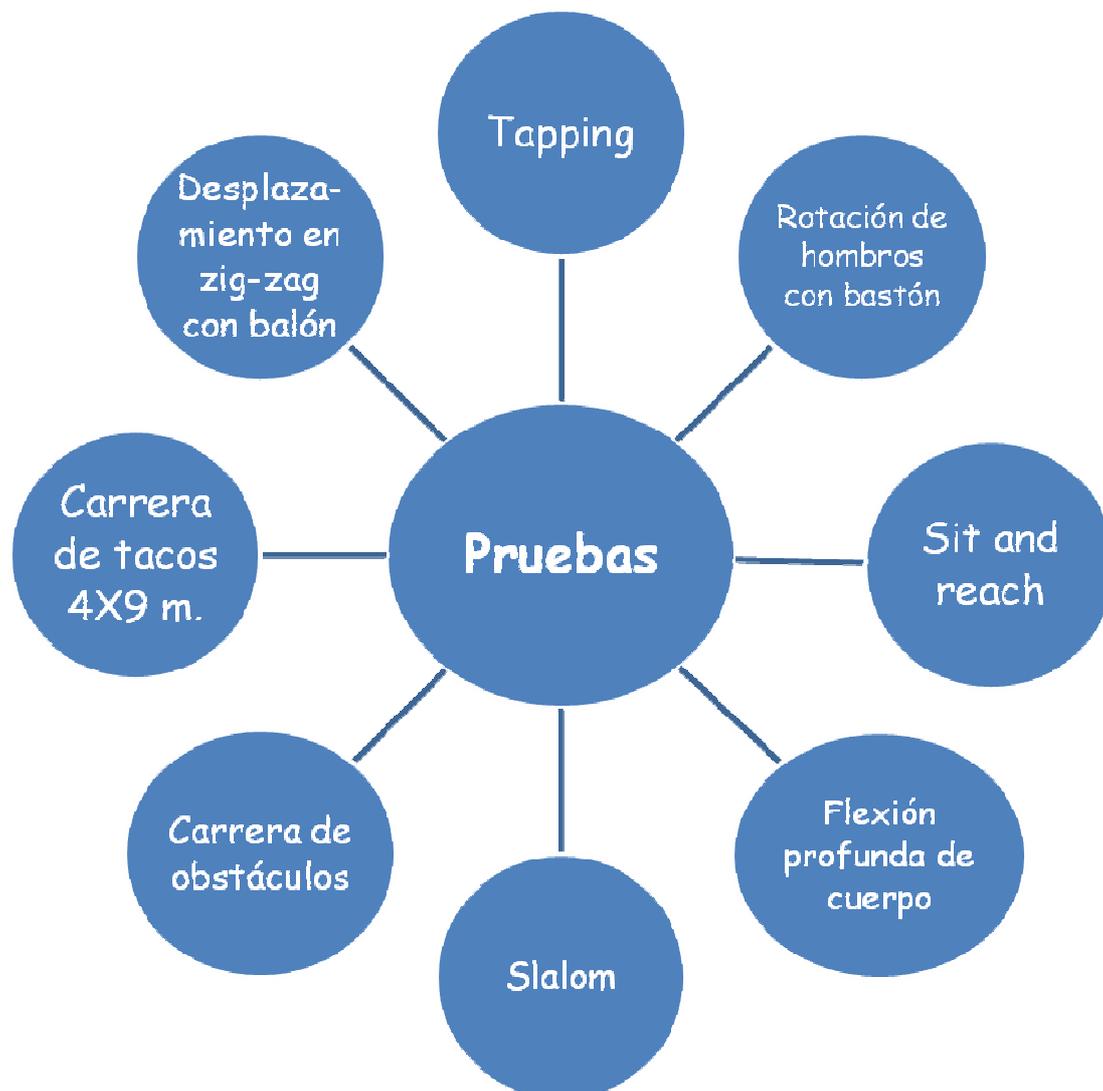
Se suele utilizar, a veces, como único instrumento para realizar las calificaciones del área de Educación Física y con carácter normativo, de modo que se comparan los resultados del alumno con los realizados por otros

Se deberá circunscribir al progreso en relación del niño consigo mismo. Y sobre todo es un aspecto más en el proceso evaluativo, de manera que completará la información que disponemos en cuanto al logro de capacidades en otros ámbitos de desarrollo: habilidades y destrezas motrices, cognitivos y afectivo-social. De esta forma le estaremos dando el verdadero valor a la Educación Física en el marco de los fines educativos, el desarrollo integral del alumno.

4. ¿QUÉ PRUEBAS PUEDO UTILIZAR?

Las pruebas que con más frecuencia se suelen utilizar en las aulas:





Nuestro objetivo en la educación Primaria es seleccionar un número de pruebas con las que poder obtener una información significativa del desarrollo de las cualidades físicas de nuestros alumnos y que se realicen con la máxima agilidad.

Trataremos de adaptar las pruebas:

- Carrera de velocidad 30 metros con salida de tacos.
- Carrera de velocidad 5 x 5 metros
- Salto vertical a pies juntos desde parado
- Resistencia corriendo 5 minutos



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO DE 2011

- Flexión profunda del cuerpo
- Lanzamiento de balón medicinal 2 Kg.

Son ilustrativas para tener una visión general de la evolución de la condición física del alumno.

Tanto la prueba de resistencia, como de lanzamiento de balón medicinal, no son aconsejables realizarlas en el Ciclo 1º (6 - 8 años).

La carrera de velocidad en 30 metros puede ser exigente para los alumnos del Ciclo 1º, pudiéndose sustituir por una distancia menor (20 metros).

La información obtenida puede tratarse desde el punto de vista cualitativo o cuantitativo y sin perder de vista los principios de la evaluación individualizada y formativa.

Más que el trabajo específico de las cualidades físicas en nuestras sesiones, nos interesa su desarrollo a través de actividades más motivadoras, las lúdicas o pre deportivas.

5. DISTINTOS TIPOS DE EJERCICIOS

Se pueden distinguir según

- El trabajo muscular:
 - Isométrico
 - Isotónico
- Su mecánica:
 - Ejercicios simples: en los que solo se utiliza el peso del propio cuerpo
 - Ejercicios combinados: en los que intervienen aparatos, compañeros y son una mezcla de los anteriores
- Por su finalidad:
 - De calentamiento
 - Ejercicios localizados: dirigidos al fortalecimiento de los grandes segmentos musculares
 - Ejercicios funcionales: son los que activan al organismo en su conjunto
 - Ejercicios de aplicación: que van dirigidos al desarrollo de la musculatura que interviene en la técnica de un determinado deporte
 - Ejercicios de asimilación: son para dominar la técnica de un deporte.

6. ¿PORQUE ES NECESARIO EL EJERCICIO?

Para los jóvenes y personas adultas es necesario para compensar el tipo de vida sedentaria y tener más salud. Para los deportistas porque es la base de su preparación y su rendimiento.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO DE 2011

6.1. ¿Qué objetivos tiene?

- Objetivos utilitarios: son la mejora de las capacidades físicas básicas para una vida mejor.
- Objetivos higiénicos: se refieren a la salud, estar sano o recuperarse gracias al deporte
- Objetivos sociales e intelectuales: el deporte contribuye al desarrollo correcto de la persona, a su relación. Educa la voluntad y el esfuerzo, no solo está basado en el rendimiento.

7. EL ENTRENAMIENTO COMO PROCESO DE ADAPTACIÓN ORGANICA

Los niños en primaria están en desarrollo y aun teniendo diferencias de frecuencia cardiaca, respiratoria, tensión sanguínea y metabolismo, se adaptan rápidamente y es bueno trabajar con ellos con cuidado porque mejora su sistema respiratorio y cardiovascular.

8. PRINCIPIOS QUE RIGEN EL ENTRENAMIENTO

Se agrupan en 3 grandes apartados

- PRINCIPIOS RELACIONADOS CON LA RESPUESTA DEL ORGANISMO AL ESFUERZO
 - *Principio de totalidad*: el entrenamiento tiene que tener en cuenta todos los estímulos para que el cuerpo provoque la respuesta adecuada
 - *Principio de individualización*: cada deportista necesita ser tratado individualmente en función de su nivel, adaptación, etc.
- PRINCIPIOS RELACIONADOS CON EL ESTÍMULO DEL ENTRENAMIENTO
 - *Principio de intensidad*: solo existen mejoras cuando la intensidad es suficiente para activar una adaptación
 - Baja intensidad; nada
 - Mediana intensidad; muy poco, no hay adaptación
 - Fuerte intensidad; se entrena
 - Intensidad demasiado fuerte; provocan desgaste.
 - *Principio de progresión*: de lo simple, fácil y conocido a lo complejo, difícil y desconocido
 - En función del volumen
 - En función de la intensidad
 - En función de la complejidad de la tarea; de lo general a lo específico
 - *Principio de continuidad*: el estímulo debe producirse dentro de la fase de supercompensación para que mejore el rendimiento
 - *Principio de reversibilidad*: es decir que el entrenamiento es reversible, puede perderse. Las mejoras logradas en poco tiempo se pierden más rápido que las logradas en mucho tiempo.
 - *Principio de alternancia*: estímulos variados para evitar la monotonía



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO DE 2011

- PRINCIPIOS RELACIONADOS CON LOS SISTEMAS A LOS QUE SE DIRIGE DICHO ESTIMULO
 - *Principio de multilateralidad*: mejora las capacidades evolutivas del deportista
 - *Principio de transferencia*: cuando una actividad provoca
 - Positiva; influye en el deporte practicado
 - Negativa; influye negativamente
 - Neutra; no hace nada
 - *Principio de especificidad*: el rendimiento es mejor mientras más específico es el trabajo
 - *Principio de especialización*: se debe empezar con trabajo general para después pasar a lo específico.

Antes de preparar una sesión hay que tener en cuenta lo siguiente:

- El objetivo de la sesión
- El estilo de enseñanza
- Analizar el grupo de alumnos
- Contenidos
- Instalaciones y material
- Comunicación de las tareas
- Organización
- Ambiente de la clase
- Evaluación

Además existen varios factores de influencia que van a determinar cómo va a ser la sesión:

- Edad
- La experiencia, es necesario saber el historial médico del sujeto.
- El estado de forma actual
- El periodo de la programación
- Los objetivos de la sesión



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO DE 2011

9. BIBLIOGRAFÍA

- CAÑIZARES, J.M. Entrenamiento deportivo. C.E.D.I.F.A. Sevilla. 2004.
- CIRUJANO, M. Capacidades Físicas Básicas. Visión Libros. Madrid. 2010.
- CORPAS RIVERA, J, TORO BUENO, S. y ZARCO RESA, J. A.: *"Educación Física en la enseñanza Primaria"* Aljibe. Archidona, 1994.
- GENERELO LANASPA, E. LAPETRA COSTA, s. Y OTROS.: *"Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria"* . Inde. Barcelona, 1993.
- MARTÍNEZ LÓPEZ, E. J., ZAGALAZ SÁNCHEZ, M^a I. y LINARES GIRELA, D.: *"La condición Física en la Educación Secundaria"* . Delegación Provincial de Educación y Ciencia de Jaén. Jaén, 2003.
- Peral, C. Fundamentos teóricos de las capacidades físicas. Visión Libros. Madrid. 2009.
- TORRES, M.A. Enciclopedia de la Educación Física y el Deporte. Ediciones del Serbal. Barcelona. 2005
- Varios *"Fundamentos Teóricos Prácticos De Educación Física Para Educación Primaria"* Rosillo. Granada, 1993.

10. WEBGRAFÍA

- <http://www.sobrentrenamiento.com>
- <http://www.plazadedeportes.com>
- <http://www.inderef.com>
- <http://www.cnice.mecd.es>
- <http://www.educaguia.com>

Autoría

- Nombre y Apellidos: CRISTINA REDONDO VILLA
- Centro, localidad, provincia: JEREZ DE LA FRONTERA, CÁDIZ
- E-mail: cristinaredondovilla@hotmail.com // <http://cristinaeducacionfisica.blogspot.com/>