

# GUIÓN EXPLICATIVO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE PRÁCTICA DEPORTIVA

---

## **DIPOSITIVAS**

### **PROPÓSITO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE**

Desarrollará habilidades de coordinación psicomotriz a través de la práctica del ejercicio físico, favoreciendo su bienestar físico mental y emocional.

### **UNIDAD DE COMPETENCIA I**

Acondicionamiento Físico general y capacidad coordinativa

### **OBJETIVO**

Conocer e identificar su estado de salud y canalizarlo a un nivel de práctica deportiva para lograr una condición física.

### **DESARROLLO**

Con la finalidad de dar cumplimiento al desarrollo de la unidad de competencia, y cumplimiento del objetivo, sabremos lo que es acondicionamiento físico y sus componentes de la evaluación para poder iniciar un programa de ejercicio para lo cual se realiza el siguiente guion explicativo.

➤ Las diapositivas presentan el siguiente orden y explicación.

1.-Primera fase calentamiento

2.-Segunda fase ejercicio

3.-Tercera fase enfriamiento

4.-Hidratación y actividad física

5.-Actividad física sin riesgo

# GUIÓN EXPLICATIVO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE PRÁCTICA DEPORTIVA

---

6.-Acondicionamiento físico

7.-Preparación física

8.-Las capacidades físicas

9.-Capacidades físicas básicas

10.-Resistencia

11.-Tipos de resistencia

12.-Resistencia anaeróbica

13.-Fuerza

14.-Fuerza en cuádriceps "sentadillas"

15.-Fuerza en brazos "flexo-extensiones"

16.-Fuerza en abdomen "abdominales"

17.-Velocidad

18.-Flexibilidad

19.-Sistema dinámico

20.-Sistema estático

21.-Bibliografía

- Finalmente se aplica un cuestionario para identificar los conceptos generales y cada alumno presenta su prueba física

## GUIÓN EXPLICATIVO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE PRÁCTICA DEPORTIVA

---

para observar el avance de acondicionamiento físico que se logró, analizar los resultados para dar por terminada la unidad de competencia I.