

ADAPTACIÓN ANATÓMICA

Clase de educación física del Sr. Linda

¿QUÉ ES LA ADAPTACIÓN ANATÓMICA?

Definición científica:

Esta es la fase inicial del entrenamiento físico que suele ocurrir después de un período de **sedentarismo** y se conoce como período de preparación. Su propósito es preparar cada uno de estos sistemas fisiológicos (**el sistema circulatorio, el sistema muscular y el sistema respiratorio**) los cuales experimentan **adaptaciones** específicas que aumentan la **eficiencia y capacidad** del cuerpo.

Banco de palabras

Sedentario: (de una persona) que tiende a pasar mucho tiempo sentada; algo inactivo.

Sistema cardiovascular: El sistema que hace circular la sangre y la linfa a través del cuerpo, que consta del corazón, los vasos sanguíneos, la sangre, la linfa y los vasos y glándulas linfáticos.

El sistema muscular: Todos los músculos del cuerpo colectivamente, especialmente los músculos esqueléticos voluntarios.

El sistema respiratorio: El sistema respiratorio es el conjunto de órganos que permite a una persona respirar e intercambiar oxígeno y dióxido de carbono por todo el cuerpo.

Adaptaciones: El proceso por el cual una especie se adapta a su entorno.

Eficiencia: La relación entre el trabajo útil realizado

Capacidad: La cantidad máxima que algo puede contener.

EL SISTEMA MUSCULAR



LEY DE WOLFF

Definición científica:

La Ley de Wolff establece que sus huesos se adaptarán en función del estrés o las demandas que se les impongan. Cuando trabajas tus músculos, ejercen presión sobre tus huesos. En respuesta, su tejido óseo se remodela y se vuelve más fuerte.

HIPERTROFIA / ATROFIA

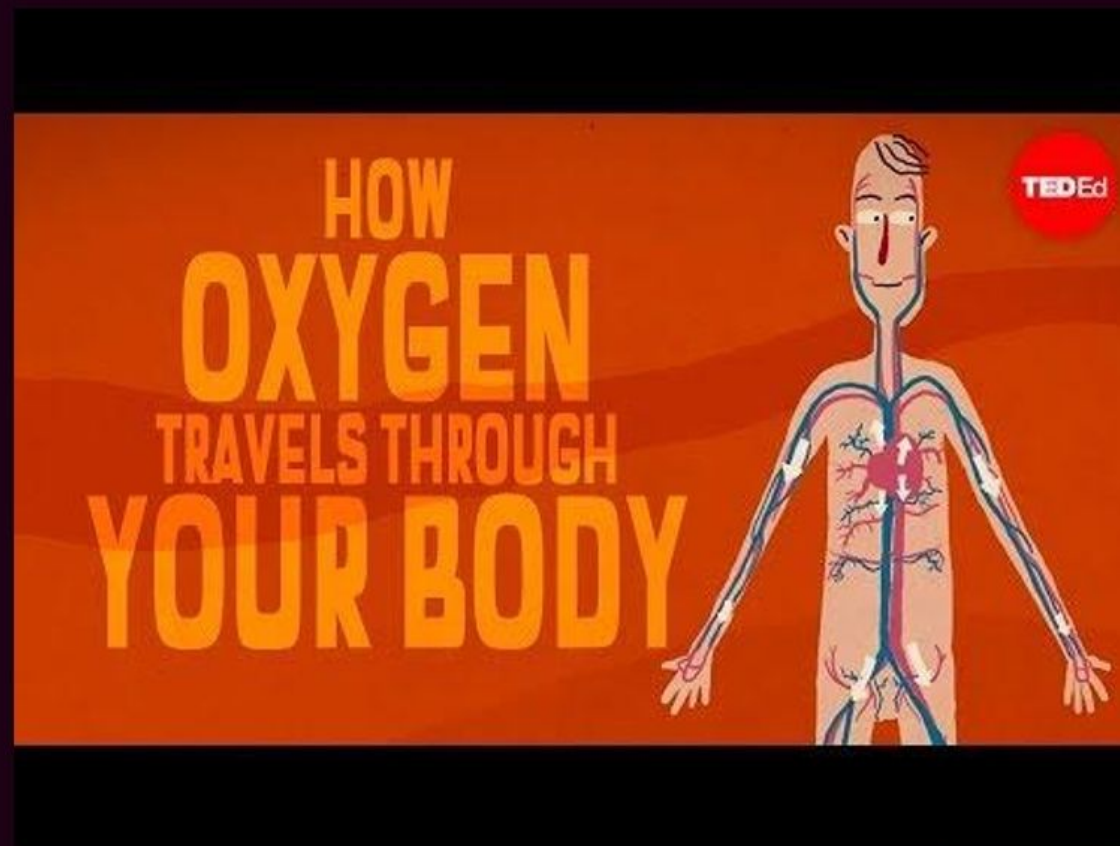
Definición científica:

La hipertrofia muscular es un término para el crecimiento y aumento del tamaño de las células musculares. El tipo más común de hipertrofia muscular ocurre como resultado del ejercicio físico, como el entrenamiento de resistencia, y el término se asocia a menudo con el entrenamiento con pesas.

Definición científica:

La atrofia muscular es cuando los músculos se desgastan. Por lo general, es causado por la falta de actividad física. Cuando una enfermedad o lesión le dificulta o imposibilita mover un brazo o una pierna, la falta de movilidad puede resultar en desgaste muscular.

EL SISTEMA RESPIRATORIO

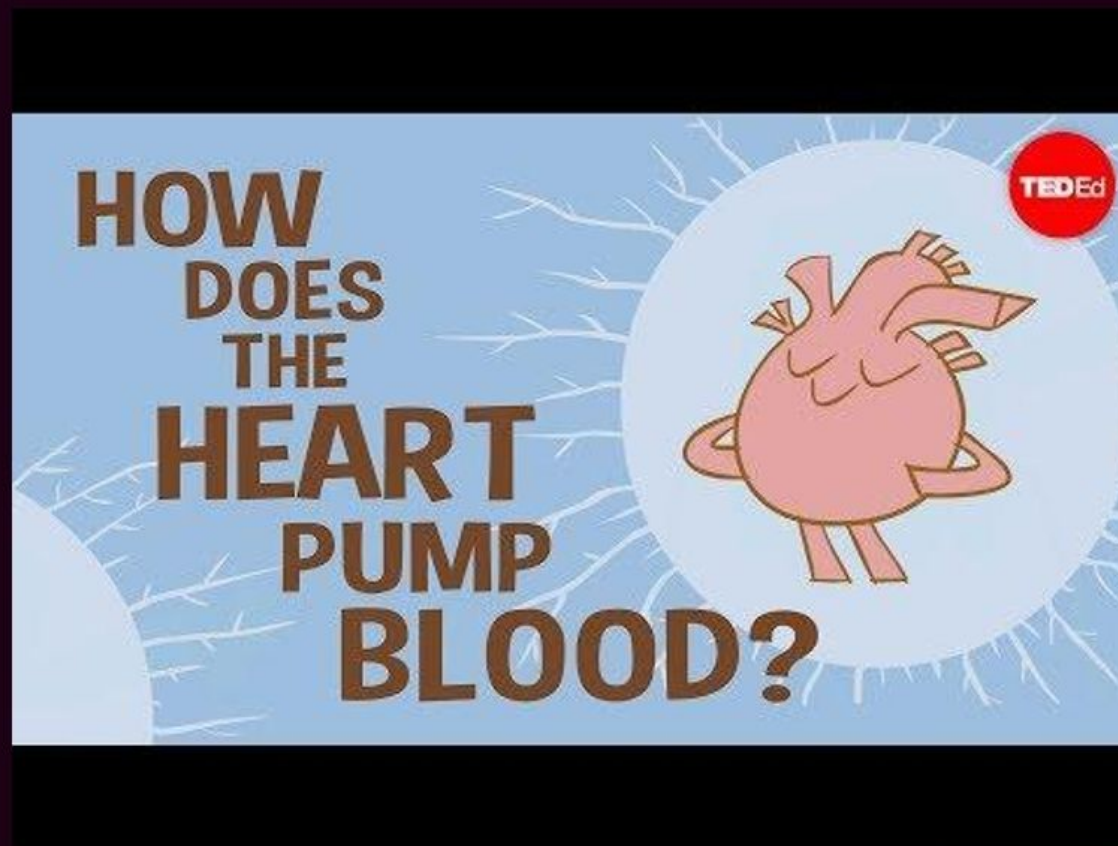


SOBRECARGA PROGRESIVA

Definición científica:

La sobrecarga progresiva es un método de entrenamiento físico que aboga por el aumento gradual de la tensión ejercida sobre los diversos sistemas fisiológicos para aumentar la fuerza, la resistencia o el tamaño del cuerpo.

EL SISTEMA CIRCULATORIO



RITMO

Definición científica:

El ritmo es aprender a correr dentro del nivel de energía y condición física de tu cuerpo. Al aprender la importancia del ritmo y afinar sus habilidades, puede mejorar su consistencia y establecer nuevos récords personales.

GASTO DE ENERGÍA CALIBRADO CONVERSACIONAL

Un ritmo que puedas correr y llevar una conversación. Si se queda sin aliento y no puede continuar con la conversación, debe reducir el ritmo.

**DESAFÍO DE
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
GOLDEN EAGLE DE RHMS**





ACTIVIDADES Y ESTÁNDARES DEL DESAFÍO GOLDEN EAGLE FITNESS DE 7.º GRADO

Los estudiantes necesitarán Golden Eagle en las 5 áreas de prueba de aptitud física.

Gimnasio	Águila dorada	Avanzado	Competente	Básico	Mejora necesaria
correr una milla	Abajo - 9:35	9:36-10:30	10:31-11:00	11:01-13:00	13:01-Superior
EL QUE MARCA EL PASO	52 - Arriba	40 - 51	30 - 39	20 - 29	Abajo - 19
Lagartijas	20 - Arriba	15 - 19	10 - 14	6 - 9	Abajo - 5
dominadas	2 - Arriba		1		0
Cuelgue con el brazo flexionado	13 segundos - arriba	10 segundos - 12	6 segundos - 9	3 segundos - 5	Abajo - 2 Segundos
Curl-Ups	41 - Superior	35 - 40	29 - 34	23 - 28	Abajo - 22
Elevador de maletero	10-12 pulgadas	9	8	7	Abajo - 6
Estiramiento de hombro	Derecha - Pase / Izquierda - Pase		Pase solo a la derecha o a la izquierda		Derecha - Falla / Izquierda - Falla



EJEMPLOS DE ACTIVIDADES DEL DESAFÍO DE FITNESS GOLDEN EAGLE DE 7.º GRADO

EL QUE MARCA EL PASO



LAGARTIJAS



ENROLLAMIENTOS



ELEVADOR DE MALETERO



ESTIRAMIENTO DE HOMBRO

