



GUIA EDUCACIÓN FÍSICA

DOCENTE: Claudia Lorena Herrera Villafañe

GRADO: 9-6

DESEMPEÑO: Identifica y analiza adecuadamente métodos para el desarrollo de cada una de sus capacidades físicas y los aplica.

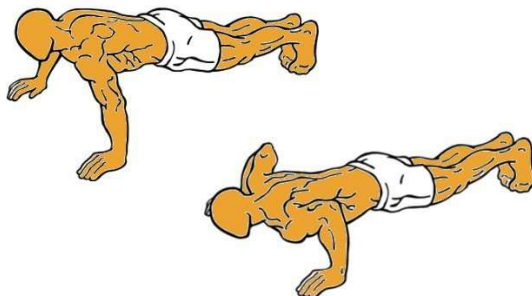
CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Son los factores que determinan la condición física de una persona, orientándolo hacia la realización de una actividad física específica desarrollando su potencial físico mediante entrenamiento.

1. **Fuerza:** Es la capacidad que nos permite, mediante acciones musculares (contracción), vencer una resistencia u oponerse a ella; y en algunos casos crear la tensión suficiente para intentarlo.

Clases de contracción muscular:

- **Contracción isotónica o dinámica** (con movimiento); supone el acortamiento o alargamiento del músculo con un correspondiente movimiento de las partes implicadas.
Ejemplo: flexión y extensión de brazos en el suelo.
- **Contracción isométrica o estática** (sin movimiento); es la fuerza máxima ejercida contra una resistencia inamovible.
Ejemplo: empujar contra la pared.





2. **Resistencia:** Es la capacidad de realizar o mantener un esfuerzo durante un tiempo prolongado, es decir, durante el mayor tiempo posible. Asimismo, es la capacidad de un músculo(s) o del cuerpo para repetir muchas veces una actividad.

Depende principalmente del buen funcionamiento del corazón, de los pulmones, del sistema circulatorio y del grado de entrenamiento. Un corazón fuerte, bombea más cantidad de sangre en cada pulsación, así, ante la misma demanda de sangre (según la actividad), un corazón no habituado al esfuerzo deberá realizar más pulsaciones por minuto que uno entrenado.

Clases de resistencia:

- **Resistencia aeróbica:** cuando soportamos esfuerzos prolongados de una intensidad media. La demanda de oxígeno (en sangre) que la actividad provoca está plenamente abastecida en cada momento. No se produce falta de oxígeno que se deba recuperar después de terminar la actividad. Una vez cesa la actividad, y el sujeto queda en reposo, el ritmo cardíaco desciende a los niveles normales en un corto espacio de tiempo.
Ejemplos: andar a paso rápido, correr, ir en bicicleta, nadar, ir de excursión, bailar, patinar, ejercicios con música, circuitos aeróbicos, juegos y deportes, etc.
- **Resistencia anaeróbica:** nos permite mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible. La actividad que se intenta mantener provoca más demanda (necesidad) de oxígeno (en sangre) que la que el corazón y los pulmones son capaces de abastecer, produciéndose, por tanto, deuda de oxígeno que se debe recuperar una vez terminada la actividad. Al cesar el trabajo, el ritmo cardíaco (pulso) tarda en volver a la normalidad, pues en los músculos continúa faltando oxígeno (deuda acumulada) para recuperarse.
Ejemplos: carreras de velocidad, saltos, lanzamientos, etc.



3. **Velocidad:** Es la capacidad de hacer uno o varios movimientos en el menor tiempo posible. Tiempo que se tarda en cubrir una distancia determinada (menor tiempo posible).

Clases de velocidad:

- **Velocidad de reacción:** capacidad de reaccionar ante un estímulo (visual, auditivo, táctil).
Ejemplo: sonido del pito para iniciar una competencia.
- **Velocidad gestual o de ejecución:** ejecutar un gesto correctamente en el menor tiempo posible.
Ejemplo: lanzamiento de un penalti en fútbol.
- **Velocidad de traslación:** distancia recorrida en el menor tiempo.
Espacio/Tiempo.
Ejemplo: carrera de 100 metros.
- **Velocidad de resistencia:** capacidad de resistir cierto tiempo la velocidad.
Ejemplo: correr 800 metros.



4. **Flexibilidad:** Es la capacidad de mover el cuerpo o alguna de sus partes con gran amplitud, sin producirse daño, gracias a la movilidad articular y a la elasticidad de los tejidos.

Clases de Flexibilidad:

- **Movilidad articular:** posibilidad que tienen las articulaciones de realizar el máximo recorrido.
- **Elasticidad muscular:** posibilidad que tienen nuestros tejidos y músculos de deformarse (estirarse) y recuperar su forma.





ACTIVIDAD

Plantea 2 ejercicios con los cuales se puedan desarrollar cada una de las capacidades físicas, teniendo en cuenta la lectura anterior; si lo consideras necesario, puedes realizar el dibujo de los ejercicios.

1. Fuerza (2)
2. Resistencia (2)
3. Velocidad (2)
4. Flexibilidad (2)



OBSERVACIONES:

- *La actividad debe resolverse en hojas de block (no cuadrículadas) para su presentación.*
- *El trabajo debe ir con su respectiva portada.*
- *El taller se entregará a la docente cuando las clases se retomen, teniendo en cuenta la situación en la que nos encontramos y las disposiciones que tome el Gobierno Nacional.*
- *Mis queridos estudiantes, recuerden en este tiempo de cuarentena realizar alguna actividad física en casa, la cual pueden compartir con sus padres, hermanos y otros familiares. En internet (youtube) pueden encontrar diferentes videos de actividad física fácil y que se puede realizar en el hogar.*