



GUIA EDUCACIÓN FÍSICA

DOCENTE: CESAR AUGUSTO TORO MARIN

GRADOS: DECIMOS (10.1-10.2-10.3-10.4) UNDECIMOS (11.1-11.2-11.3-11.4)

PERIODO: PRIMERO (1)

DESEMPEÑOS:

Comprende y aplica los conceptos de las cualidades físicas

Selecciona técnicas de movimiento para su proyecto de actividad física.

Perfecciona la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.

Planifica el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de su ficha de evaluación.

CUALIDADES FÍSICAS

Las capacidades físicas se definen como el componente cuantitativo del movimiento y son el soporte de la condición física. Los factores cualitativos se refieren a la habilidad motriz.

El desarrollo intencionado de las capacidades físicas se conoce como acondicionamiento físico (Sánchez Bañuelos, 1990).

CLASIFICACIÓN Y DEFINICIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS.

Diferenciamos cuatro capacidades físicas básicas (Navarro, 1990; Mora Vicente, 1995):

- Resistencia.

“Capacidad de resistir un esfuerzo de larga duración”.

- Velocidad:

“Capacidad de realizar una acción de forma rápida en un periodo de tiempo breve”.

- Fuerza:

“Capacidad neuromuscular de realizar una contracción muscular voluntaria”.

- Flexibilidad:

“Capacidad neuromuscular de realizar una contracción muscular voluntaria”.

ANÁLISIS DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS.

Resistencia.

Tipos de resistencia (Barbany, 1990):

- Resistencia aeróbica: capacidad de prolongar un esfuerzo de intensidad moderada en relación con una situación de equilibrio entre el aporte de oxígeno y las necesidades del gasto muscular.

- Resistencia anaeróbica (láctica / aláctica): capacidad de resistir una elevada deuda de oxígeno, manteniendo un esfuerzo intenso el mayor tiempo posible.

Factores que definen el grado de resistencia (Aguirre y Garrote, 1993).

- Internos:

- Sistema respiratorio: consumo máximo de oxígeno.
- Sistema cardiocirculatorio: volumen minuto.
- Sistema muscular: hipertrofia y característica contráctil.
- Sistema óseo: producción de glóbulos rojos.
- Sistema nervioso: sincronización de unidades motrices.



- Sistema endocrino: glándulas suprarrenales: adrenalina y cortisona.

- Volitivos.

- Externos:

- Edad, Temperatura, Altitud,

Velocidad.

Tipos de velocidad (Grosser, 1992; Mora Vicente, 1995):

- Velocidad de reacción (simple y compleja): *capacidad de efectuar una respuesta motora ante la aparición de un estímulo en el menor tiempo posible.*
- Velocidad de movimiento o de acción: *capacidad de realizar movimientos acíclicos (gestos únicos) a velocidad máxima frente a resistencias bajas.*
- Velocidad de desplazamiento o frecuencial: *capacidad de realizar movimientos cíclicos (gestos iguales repetitivos) a velocidad máxima frente a resistencias bajas.*

Factores que determinan el grado de velocidad (Grosser, 1992; Mora Vicente, 1995):

- Internos (mecanismo estructural, nervioso y elástico):

- Hipertrofia.
- Estructura de las fibras.
- Tipo de fibra muscular.
- Reclutamiento de unidades motrices.
- Sincronización de unidades motrices.
- Coordinación intermuscular.
- Componente elástico en serie y en paralelo.

- Volitivos.

- Externos: Edad, Sexo, Tipo de estímulo, Frecuencia e intensidad del estímulo, Temperatura.

Fuerza.

Manifestaciones de la fuerza (Navarro, 1990):

- Fuerza máxima: *capacidad neuromuscular de realizar una contracción máxima voluntaria.*
- Fuerza velocidad: *capacidad neuromuscular de superar una carga elevada con la mayor velocidad de contracción posible.*
- Fuerza resistencia: *capacidad del organismo para resistirse a la fatiga en esfuerzos significativos de larga duración.*

Factores que determinan el desarrollo de la fuerza (Navarro, 1990).

- Internos (mecanismos estructural, nervioso y elástico):

- Hipertrofia
- Estructura de las fibras.
- Tipo de fibra muscular.
- Reclutamiento de unidades motrices.
- Sincronización de unidades motrices.
- Coordinación intermuscular.
- Componente elástico en serie y en paralelo.

- Volitivos.

- Externos: Clima, Alimentación, Entrenamiento.



Flexibilidad.

Tipos de flexibilidad (Mora Vicente, 1995):

- Estática o pasiva: *amplitud de movimientos en una articulación sin poner énfasis en la velocidad (movimientos lentos o asistidos).*
- Dinámica o activa: *amplitud de movimientos de la articulación en la ejecución de actividades físicas (movimientos y técnica deportiva).*

Factores que influyen en la flexibilidad (Mora Vicente, 1995):

- Internos (mecánicos funcionales):
 - Movilidad articular: articulaciones.
 - Tejido muscular: la miofibrilla.
 - Tejido conectivo: tendones, ligamentos y fascias.
- Volitivos.
- Externos (endógenos y exógenos): Edad, Sexo, genético, Hora del día, clima y temperatura.

ACTIVIDAD

1. De acuerdo a la lectura anterior cada estudiante realizara un trabajo escrito a mano:

A. Buscar el significado de las palabras desconocidas.

B. De 5 ejemplos de actividades, ejercicios o pruebas con las cuales se puedan desarrollar cada una de las siguientes cualidades físicas:

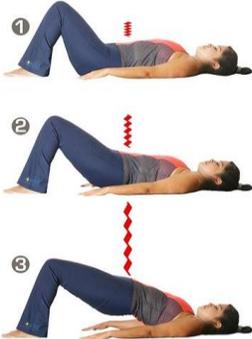
- Resistencia aeróbica
- Resistencia anaeróbica
- Velocidad de reacción
- Velocidad de movimiento o de acción
- Velocidad de desplazamiento o frecuencial
- Fuerza máxima
- Fuerza velocidad
- Fuerza resistencia
- Flexibilidad estática o pasiva
- Flexibilidad dinámica o activa.

C. *trabajo práctico Realiza las actividades prácticas y llene la ficha de evaluación de acuerdo a los resultados obtenidos cada día.*

Ficha de Evolución	
Nombre del estudiante:	
Grado:	

No	Actividad/sesiones	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Realiza una serie de 1 minuto de abdominales (lunes-miércoles y viernes) durante ocho sesiones y tabula la cantidad en cada una 								



2	<p>Realiza una serie de 30 segundo (lunes-miércoles y viernes) durante ocho sesiones y tabula la cantidad en cada una Fondos de brazos (ejercicios para PECTORAL Y TRICEPS). En posición de tierra inclinada flexionar y extender los brazos manteniendo el cuerpo recto. Para hacer el ejercicio menos intenso se puede hacer con apoyo de rodillas en vez de los pies, tal y como se observa en la imagen</p> 								
3	<p>Realiza una serie de 1 minuto (lunes-miércoles y viernes) durante ocho sesiones y tabula la cantidad en cada una. Saltar la cuerda con ambos pies al mismo tiempo.</p> 								
4	<p>Realiza una serie de 1 minuto (lunes-miércoles y viernes) durante ocho sesiones y tabula la cantidad en cada una.</p> 								

El deporte tiene el poder de transformar el mundo. Tiene el poder de inspirar, de unir a la gente como pocas otras cosas. Tiene más capacidad que los gobiernos de derribar barreras raciales. - Nelson Mandela