



## Guía de trabajo n° 20 Cualidades físicas básicas

### Objetivos de Aprendizaje:

**OA 11** Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:

- Realizar un calentamiento mediante un juego;
- Escuchar y seguir instrucciones;
- Utilizar implementos bajo supervisión;
- Mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.

**OA 9** Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

**OA 1** Identificar combinación de habilidades motrices básicas de locomoción y manipulación a través de acciones motrices o deportes.

**OA 8** Describir las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar.

**OA 6** Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.

**Instrucciones:** Leer con atención, utilizando técnica de lectura, para luego responder la guía. Si tienes dificultad para imprimir responde directamente en tu cuaderno o archivarla en carpeta según corresponda.

**Contenidos:** Conocer las cualidades físicas.

## Cualidades físicas básicas

### Cualidades físicas básicas:

Las cualidades o capacidades físicas básicas son las capacidades internas de cualquier persona esenciales para desarrollar actividad física o deportiva, y que se mejoran o se desarrollan con el entrenamiento.

Se llaman básicas porque están la base y facilitan o mejoran la realización de cualquier actividad física.

Se considera que las cualidades físicas básicas son 4:

- Resistencia
- Fuerza
- Velocidad
- Flexibilidad



Fuerza Resistencia Velocidad Flexibilidad

**Capacidades Físicas Básicas**



**Resistencia:** Es la capacidad de realizar o mantener un esfuerzo continuado durante el mayor tiempo posible retrasando la aparición de fatiga (cansancio muscular)

- Existen dos tipos de resistencia: Aeróbica (presencia de oxígeno)  
Anaeróbica (sin presencia de oxígeno)



**Resistencia aeróbica:** Nos permite realizar esfuerzos prolongados de una intensidad media-baja.

La demanda de oxígeno (en sangre) está plenamente abastecido en cada momento.

**Ejemplos:** andar en bicicleta, correr, bailar, patinar, etc.



**Resistencia anaeróbica:** Nos permite mantener un esfuerzo de intensidad elevada el mayor tiempo posible, que suele ser relativamente corto.

La actividad provoca más demanda de oxígeno (en sangre) que la que el corazón y los pulmones son capaces de abastecer, produciéndose, por tanto, deuda de oxígeno.

**Ejemplos:** Carrera de velocidad, saltos, lanzamientos.

### **Beneficios de la resistencia**

- Fortalece el corazón.
- Disminuye el número de pulsaciones por minuto.
- Mantiene la presión sanguínea.
- Previene el colesterol.
- Eleva el consumo máximo de oxígeno.

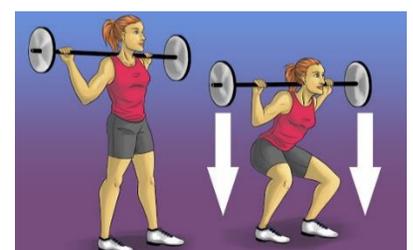
**Fuerza:** Es la capacidad física básica que permite mantener o vencer una resistencia exterior mediante contracciones o esfuerzos musculares.

- Existen dos tipos de fuerza: Isométrica  
Isotónica



**Fuerza isométrica:** Se mantiene la resistencia y no hay desplazamiento muscular (por ejemplo: empujar una pared).

**Fuerza isotónica:** Al trasladar o vencer la resistencia se produce un desplazamiento muscular por contracción y estiramiento del músculo (por ejemplo: flexiones de brazos.)





**Beneficios de la fuerza:**

- Mejora la postura corporal.
- Aumenta el gasto de calorías.
- Previene lesiones.
- Mejora la apariencia física.
- Favorece el rendimiento.



**Actividad**

**Objetivo:** Desarrollar la comprensión lectora.

I.- Responde:

1.- ¿Qué son las cualidades físicas?

.....

.....

.....

.....

2.- Explica con tus palabras resistencia anaeróbica. Nombra dos ejemplos.

.....

.....

.....

.....

3.- Según el texto, ¿cuáles son los beneficios de la fuerza? Explica.

.....

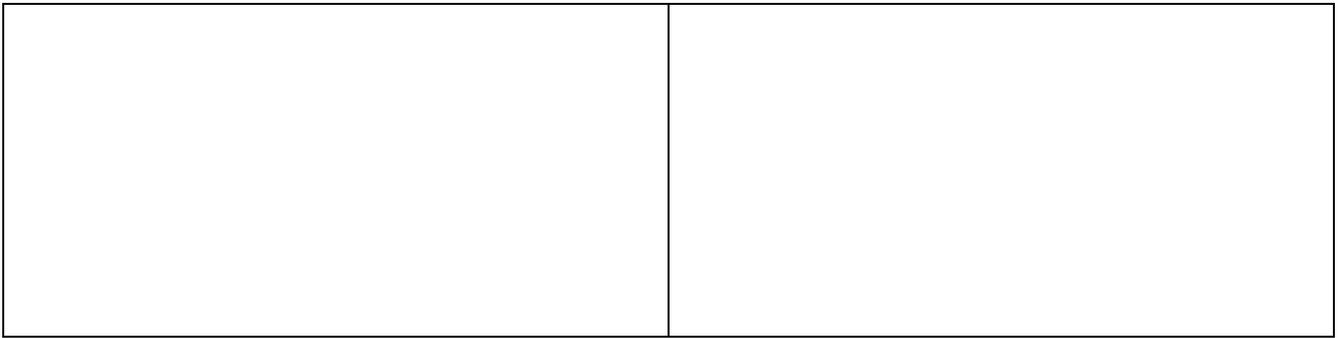
.....

.....

.....

4.- Dibuja dos ejemplos de fuerza isométrica y dos ejemplos de resistencia aeróbica.

--	--



**Instrucción para desarrollar la actividad:** Realizar en espacio reducido o en la terraza de su hogar. Al finalizar responde las siguientes preguntas en cuaderno de asignatura.

1.- Escoge el espacio donde se realizara la actividad.

Calentamiento (15 minutos):

- Movilidad articular: Rotación de hombros hacia adelante y hacia atrás.  
Rotación de cintura.  
Rotación de tobillo hacia izquierda y derecha  
Péndulo frontal y lateral de piernas.  
Separo piernas y me toco los tobillos con ambas manos sin flexionar las piernas.  
Flexionar la cadera, colocando mis pies juntos y tocándome la punta de los mismos sin flexionar las rodillas.

Calentamiento general: Rodillas arriba: Realiza trote con elevación de piernas lo más alto posible (5 vueltas).

2.- Desarrollo (30 minutos):

- Sentadillas: 3 series de 10 repeticiones.
- Abdominales: 3 series de 15 repeticiones.
- Salto de cuerda: 4 series de 15 repeticiones.



Abdominales



Sentadilla (Recuerda que debes tener una buena postura para evitar lesiones.)



Salto de cuerda (Si no tienes cuerda puedes simular que hay una.)



- En el siguiente cuadro marca con una X los días que realizó actividad física. Describe los cambios corporales que tuvo al realizar la actividad.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes

Cierre:

- Recuerda que al finalizar los ejercicios debes realizar elongación.



Consideraciones:

- Se puede seguir la secuencia de ejercicios o ir alternando
- En caso de no lograr los tiempo dados se pueden adaptar al alumno
- Hidratarse durante el ejercicio
- Tener ropa adecuada
- Recuerda si tienes dudas puedes indicarnos al correo publicado en la página del colegio.

