



Guía de trabajo n° 21 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 solo las respuestas 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 esencial para desarrollar actividad física o deportiva, y que se mejoran o desarrollan con el entrenamiento.

Se llaman básicas porque están a 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



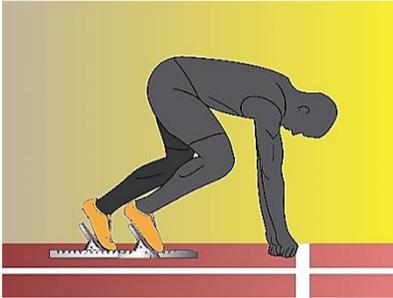
Fuerza Resistencia Velocidad Flexibilidad

Capacidades Físicas Básicas



Velocidad: Es la capacidad de desarrollar o realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.

- Existen tres tipos de velocidad: Reacción
Gestual
Traslación

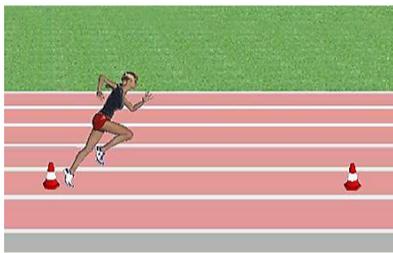


Velocidad de reacción: Capacidad de respuesta ante un estímulo en el menor tiempo posible o tiempo que transcurre desde que recibes un estímulo (que puede ser táctil, visual o auditivo), hasta que inicias el movimiento.

Ejemplo: Las salidas de velocidad en atletismo).

Velocidad gestual: Capacidad de ejecutar un gesto en el menor tiempo posible. (Normalmente nos referimos a gestos técnicos deportivos.

Ejemplo: Pases, lanzamientos, remates, recepciones, etc.)

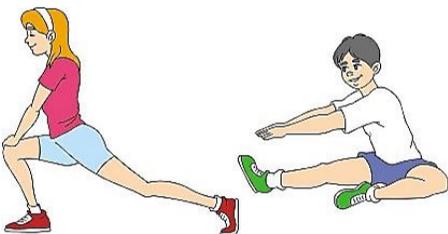


Velocidad de traslación: Capacidad de recorrer un espacio corto en el menor tiempo posible.

Ejemplo: Carrera de 100 metros.

Beneficios de la velocidad:

- Mejora del funcionamiento y la eficacia del sistema cardiovascular y respiratorio.
- Mejora del tono muscular.
- Incrementa notablemente la masa muscular, provocando una mayor capacidad para resistir esfuerzos de corta duración.
- Disminución del tiempo de reacción ante un determinado estímulo.
- Mejora la velocidad de ejecución de un gesto concreto.
- Indirectamente desarrolla otros aspectos como la coordinación y la fuerza.



Flexibilidad: Capacidad que nos permite realizar movimientos de gran amplitud con alguna parte de nuestro cuerpo.

Haciendo referencia al poder de elongación de los músculos, diremos que es la capacidad que tienen los músculos para estirarse, cuando una articulación se mueve, sin limitaciones de recorrido.

Si hacemos referencia a los límites de la articulación diremos que es la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible.



- Existen dos factores de flexibilidad: Elasticidad muscular
Movilidad articular



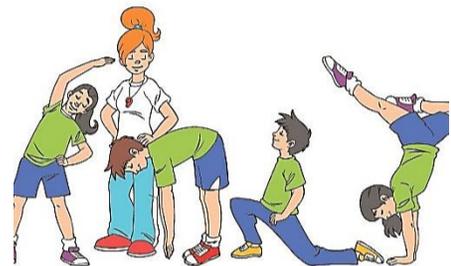
Elasticidad muscular: Es la capacidad de estirar los músculos y volver a la posición original.

Movilidad articular: Es la capacidad de las articulaciones de permitir que los movimientos sean los más amplios posibles.



Beneficios de la flexibilidad:

- Contribuye a un estado físico global óptimo.
- Relajación y alivio del dolor muscular.
- Previene y mejora los problemas de espalda.
- Mejora la capacidad de equilibrar la postura.
- Recuperación más rápida tras la fatiga.
- Prevención y tratamiento de lesiones.



Actividad

Objetivo: Desarrollar la comprensión lectora.

I.- Responde:

1.- Define flexibilidad.

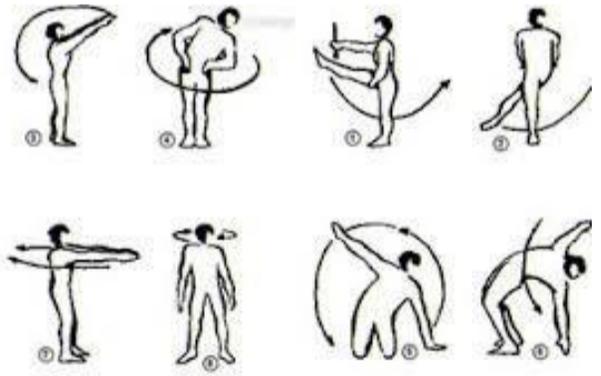
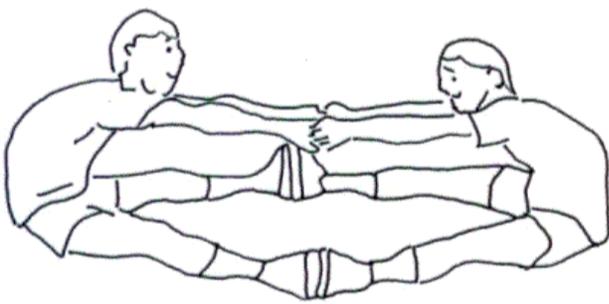
2.- Explica con tus palabras velocidad gestual. Nombra dos ejemplos.



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

4.- Dibuja dos ejemplos de velocidad gestual y dos ejemplos de movilidad articular.

5.- Colorea los dibujos y anota a qué pertenecen.





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

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

I.- Escoge el espacio donde se realizará 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 las 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: Trote. Realiza 10 vueltas en la terraza. (En el caso de no tener puedes realizar alrededor de la mesa de centro).

II.- Desarrollo (30 minutos):

Materiales: Cojín o pelota.
Botella de agua.
Ropa cómoda.

1.- Circuito velocidad gestual.

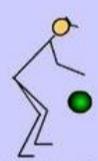
CIRCUITO DE VELOCIDAD

Consiste en realizar un Circuito con ejercicios de velocidad gestual, con o sin material, dispuestos de forma circular con las siguientes características:

Tiempo de trabajo: 10'' a 15'', tiempo de descanso: 1' - 2' N° de series: 2 a 3 descanso en series: 3' - 4'



Lanzar el balón y tocar el suelo sin que caiga



Golpeos contra el suelo seguidos



Toques seguidos de dedos



Pasar de una mano a otra



Abrir y cerrar piernas



Rotación de tronco

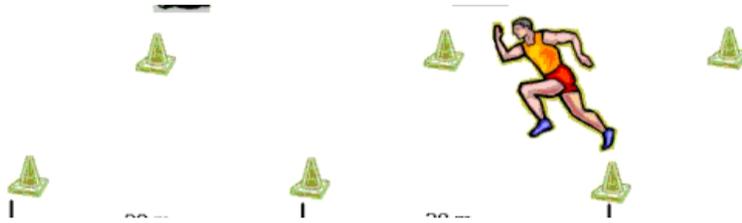


Esquiping



2.- En compañía de tus padres, deben ir realizando diferentes estímulos, en el cual tienes que correr de un extremo a otro.

Ejemplos de estímulos: toque de silbato, aplauso, conteo, etc.



3.- En el siguiente cuadro marca con una X los días que realizó actividad física.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes

III.- Cierre (10 minutos):

- 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 tiempos 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.

