



Guía de Educación Física y Salud Guía N° 24

Nombre y Apellido	Curso	Fecha
	6° ____	____/____/ 2020

Objetivo de Aprendizaje:

OA 6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

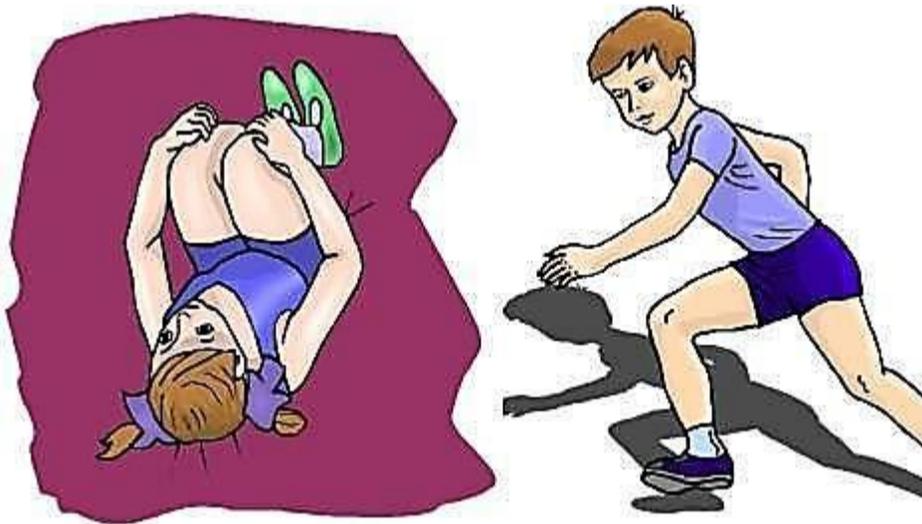
Objetivo: Comprender conceptos básicos de actividad física.

Indicador de logro:

- Interpretar las capacidades físicas básicas de fuerza y velocidad.
- Identificar los diversos tipos de fuerza y velocidad.

Actitud: Disposición a conocer su condición física para practicar actividad física de forma regular.

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.



Capacidades físicas



Recordar estos tres conceptos:



Todo movimiento corporal que realizamos a diario.



Actividad física, planeada, estructurada y repetitiva.



Preparación para perfeccionar el desarrollo en un deporte.



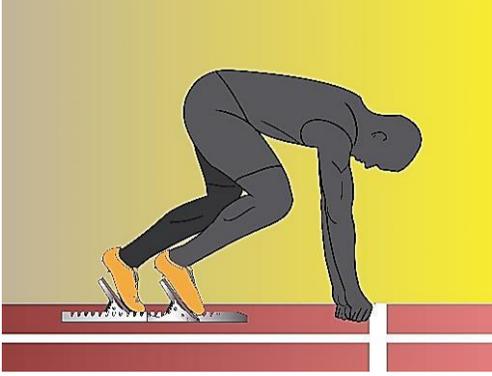
Capacidad física de velocidad:

La velocidad es una capacidad física que nos permite realizar una acción motriz en el menor tiempo posible y con una mayor eficacia.



Tipos de velocidad:

- **Velocidad de reacción:** Es la capacidad de ejecutar un movimiento en el menor tiempo posible tras responder a una señal determinada (aparición de un estímulo auditivo o visual). Por ejemplo, una salida de tacos en 100 metros (señal de partida), golpear un balón de tenis, atrapar un balón que es lanzado de forma sorpresiva.



- **Velocidad Gestual o de movimiento:** Podemos entenderla como la capacidad para realizar un movimiento en el menor tiempo posible. Por ejemplo, un lanzamiento de peso o jabalina, voltereta en gimnasia, golpear un balón, levantamiento de pesas, lanzar un balón de baloncesto, golpear un balón de vóleybol etc.



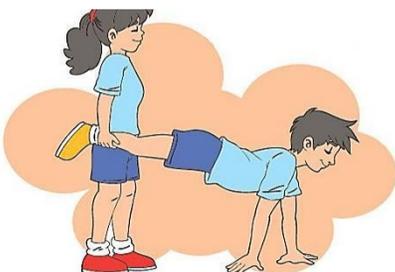
- **Velocidad de desplazamiento:** Es la capacidad para recorrer una distancia en el menor tiempo posible. Vendrá determinada por la velocidad con la que realicemos un gesto o movimiento. Por ejemplo, en el caso del ciclismo, nuestra velocidad de desplazamiento vendrá dada por la velocidad en la pedaleada; en las carreras de atletismo, por la zancada; en natación, por la brazada, etc.



Capacidad física de fuerza:

Es una de las cualidades físicas más importantes, ya que está presente en cualquier acción, tanto deportiva, como de la vida cotidiana.

La fuerza se define como la capacidad que nos permite oponernos a una resistencia o ejercer una presión por medio de una tensión muscular: Ejemplo: Levantar un peso, arrastrar un objeto o empujar algo.





Tipos de Fuerza:

- **Fuerza Máxima:** Es la capacidad para vencer una resistencia o peso grande; es la mayor cantidad de fuerza que puede hacer un musculo o grupo muscular en solo una acción (repetición). En consecuencia, determinará el rendimiento en aquellos deportes en los que haya que controlar o superar una gran resistencia (por ejemplo, en los levantamientos de pesas).



- **Fuerza Potencia o Explosiva:** La noción de potencia muscular refiere a la fuerza que puede aplicar una persona con un movimiento y a la velocidad con que dicha aplicación se concreta. Se trata, por lo tanto, de la capacidad de un individuo para ejercer fuerza de manera rápida.

Tomemos el caso del lanzamiento de jabalina, una disciplina que forma parte del atletismo. El lanzador tiene que vencer una carga (el peso de la jabalina) y, a través de un movimiento, arrojarla a la mayor distancia que pueda. El competidor que consigue lanzar la jabalina más lejos se convierte en el ganador (y el atleta que demuestra una mayor potencia muscular).

En muchos deportes también predomina la fuerza potencia de diversas formas Ejemplo: Fútbol (golpear un balón con fuerza), baloncesto (saltar más alto que el rival), vóleybol (salto y potencia para bloquear o rematar) , balón mano, etc..



- **Fuerza Resistencia:** Es la capacidad de aguantar o soportar una carga en un esfuerzo largo y continuado de fuerza. Se trabaja con una carga menor, pero durante un mayor tiempo. Este tipo de fuerza es la más indicada para mejorar la salud. Ejemplos de deportes que necesitan de este tipo de fuerza son la escalada, natación, zumba, carreras o trotes, ejercicios con tu propio peso corporal etc. Es la que estamos trabajando actualmente a través de los videos prácticos.





Actividad

Objetivo: Comprender conceptos básicos.

Instrucción para desarrollar la actividad: Leer con atención, responde en la guía o cuaderno.

1.- ¿Defina resistencia?

2.- ¿Qué fue lo que más me costó aprender? ¿Por qué?

3.- ¿Defina fuerza explosiva?

4.- Realiza una rutina de ejercicios enviada en las clases anteriores, donde trabaja las cualidades físicas.
Recuerda realizar calentamiento, serie de ejercicios y elongación.

Nombre de ejercicios	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo



Consideraciones:

- Trabaja la rutina de ejercicios enviada en la guía anterior.
- Recuerda tener una buena postura para evitar lesiones.
- Buscar vestuario apropiado para realizar ejercicio.
- 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.
- Recuerda realizar elongación al finalizar la rutina.
- Importante que veas los videos al momento de ejecutar el ejercicio.

