



COLEGIO SIERRA MORENA I.E.D.

“Por una escuela activa, viva, planeada y proyectada al siglo XXI”

Código – CACSM - G

FORMATO UNICO PARA PRESENTACIÓN DE GUÍA DE TRABAJO

DEPARTAMENTO:

SEDE: A

CORTE: 1

JORNADA: FDS

CICLO: IV

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

DOCENTE:

Email: omarpacan05@gmail.com

TIEMPO DE EJECUCIÓN DE LA GUÍA (horas de clase) 40 horas

TEMAS: LAS CUALIDADES FISICAS

PÁGINA WEB: www.sierramorenafindesemana.jimdo.com

LOGRO: Desarrolla habilidades y destrezas para ejecutar los fundamentos técnicos básicos de las modalidades deportivas individuales y colectivas.

Afectivo: Muestra actitudes de colaboración, trabajo en equipo, respeto e integración en la práctica deportiva.

Cognitivo: Utiliza positivamente el tiempo libre a través de las actividades físicas, deportivas y recreativas.

Expresivo: Demuestra constante respeto, atención y esfuerzo durante el desarrollo de las clases.

APELLIDOS Y NOMBRES:

CICLO: III -

LAS CUALIDADES FISICAS

Cualidades físicas Las cualidades físicas, como todas las capacidades, son requisitos indispensables del rendimiento. Distinguimos entre las capacidades condicionales y las capacidades coordinativas, aquellas que constituyen la expresión de numerosas funciones corporales que permiten la realización de las diferentes actividades físicas. / Se caracterizan fundamentalmente por el proceso energético en el organismo o influyen determinadamente en ellos los procesos de alimentación, herencia y medio ambiente.

Denominada capacidades condicionales, constituyen la expresión de numerosas funciones corporales que permiten la realización de las diferentes actividades físicas. Son los requisitos motores sobre los cuales el deportista desarrollan las propias habilidades técnicas. Son los factores que determinan la condición física, que se orientan y se clasifican para realizar una determinada actividad física, logrando mediante el entrenamiento el máximo desarrollo posible. Este desarrollo tendrá mucha influencia en las habilidades técnicas y tácticas deportivas y en las posibilidades de aprendizaje motor.



CUALES SON LAS CUALIDADES FISICAS?

- La fuerza
- La resistencia
- La velocidad
- La flexibilidad.

Se consideran ejercicios de fuerza aquellos donde existe una carga, un peso o un obstáculo a mover.

Se trata de un ejercicio de velocidad cuando es realizado lo más rápidamente posible.

Son ejercicios de resistencia cuando la distancia, la duración o el número de repeticiones es grande.

Ejercicios de flexibilidad son aquellos que exigen un estiramiento muscular para realizar un gesto o movimiento con máxima amplitud.

ACTIVIDAD N° 1

De acuerdo con la información anterior dibuje 4 ejercicios de cada una de las cualidades físicas.

FUERZA



RESISTENCIA



VELOCIDAD



FLEXIBILIDAD



ACTIVIDAD N° 2

Realice dos ejercicios de cada una de las cualidades físicas y envíe una fotografía como evidencia.

HABILIDADES FÍSICAS GENERALES

- Resistencia cardiovascular/respiratoria
- Resistencia muscular
- Fuerza
- Flexibilidad
- Potencia
- Coordinación
- Agilidad
- Velocidad
- Equilibrio
- Precisión

Resistencia cardiovascular/respiratoria: La capacidad de los sistemas del cuerpo para captar, procesar y liberar el oxígeno.

Resistencia muscular: La capacidad de los sistemas del cuerpo para procesar, liberar, almacenar y utilizar la energía.

Fuerza: La capacidad de una unidad muscular, o la combinación de unidades musculares para mover una carga.

Flexibilidad: la capacidad de maximizar el rango de movimiento en una articulación determinada.

Potencia: La capacidad de aplicar la fuerza máxima en un tiempo mínimo.

Velocidad: - La capacidad de minimizar el ciclo de tiempo de un movimiento repetido.

Coordinación: - La capacidad de combinar varios patrones de movimientos distintivos, en un movimiento distintivo singular.

Agilidad: La capacidad de minimizar el tiempo de transición de un patrón de movimiento a otro.

Equilibrio: La capacidad para controlar la colocación del centro de gravedad del cuerpo en relación con su base de soporte.

Precisión: La capacidad para controlar el movimiento en una dirección determinada o a una intensidad determinada.

ACTIVIDAD N° 3

De acuerdo con la información anterior dibuje 3 ejercicios de cada una de las Habilidades físicas básicas

Resistencia cardiovascular/respiratoria

--	--	--

Resistencia muscular

--	--	--

Fuerza

--	--	--

Flexibilidad

--	--	--

Potencia

--	--	--

Velocidad

--	--	--

Coordinación

--	--	--

Agilidad

--	--	--

Equilibrio

--	--	--

Precisión

--	--	--

ACTIVIDAD N° 4

Realice con la ayuda de un miembro de su familia 1 ejercicio de cada una de las habilidades físicas básicas y envíe una foto o video como evidencia.

ACTIVIDAD N° 5

Complete el siguiente cuadro mencionando que habilidad física se utiliza para cada deporte:

DEPORTE	HABILIDADES FISICAS
Natación	
Futbol	
Beisbol	
Golf	
Equitación	
Baloncesto	
Microfutbol	
Voleibol	
Gimnasia	
Atletismo	
Automovilismo	
Alpinismo	
Levantamiento de pesas	

BIBLIOGRAFIA

http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-tic/41001461/moodle2/pluginfile.php/8337/mod_resource/content/1/CUALIDADES%20F%20C3%8DSICAS%20B%20%81SICAS%204%20-%20copia.