



PLAN DE TRABAJO
CURSO: (7°A básico Y 7°B básico)

Profesor/a: MAURICIO VALDEBENITO SAAVEDRA

Asignatura: EDUCACION FISICA

SEMANA del lunes ___30 de marzo_____ al jueves __9 de abril __2020__	
DÍA: martes 31	DÍA: jueves 9
<p>OBJETIVO: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: frecuencia, intensidad, tiempo de duración tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).</p> <p>DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES :</p> <p>Guía 2: realizar una comprensión lectora y sintetizar la información, como también investigar ejercicios y buscar o dibujar los ejercicios</p>	<p>OBJETIVO: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: frecuencia, intensidad, tiempo de duración tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).</p> <p>DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES</p> <p>Guía 2: realizar una comprensión lectora y sintetizar la información, como también investigar ejercicios y buscar o dibujar los ejercicios</p>

**Correo: mauricio_val1991@hotmail.com
mauricio.val1991@gmail.com**



Asignatura:		Profesor/a	
Curso:		Fecha:	
Unidad y Objetivo			
Nombre Estudiante			

I. Lee la información y sintetiza el texto de las 4 cualidades físicas de resistencia-velocidad-fuerza-flexibilidad

Capacidades Físicas

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Todos disponemos de algún grado de fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, etc., es decir, todos tenemos desarrolladas en alguna medida todas las cualidades motrices y capacidades físicas. Mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, cuestionan la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva. Además en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo también llamada condición física.

Resistencia: Es la cualidad física que nos permite soportar y aguantar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible. Según Fritz Zintl (1991) es la capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a esfuerzos relativamente largos y/o la capacidad de recuperación rápida después de esfuerzos.

Podemos decir que la resistencia depende de diversos factores como las técnicas de ejecución de los ejercicios, la capacidad de utilizar económicamente los potenciales funcionales, la velocidad, la fuerza, el estado psicológico, el estado funcional de diferentes órganos y sistemas como el respiratorio y cardiovascular, etc.

Tenemos Algunas actividades, como la carrera, la marcha, la natación, el ciclismo, subir escaleras, etc..., son las más adecuadas para desarrollar o mejorar esta cualidad

Flexibilidad: Podemos definirla como la capacidad que tienen todas las articulaciones de nuestro cuerpo de hacer un recorrido lo más amplio posible. Si tenemos poca flexibilidad, se puede deber a dos causas: * Nuestras articulaciones tienen poca movilidad y, por tanto, su recorrido es muy limitado.

Los efectos del entrenamiento de la flexibilidad para la salud serían los siguientes:

- - Las fibras musculares, los tendones y las membranas que cubren el músculo se ven beneficiadas por el trabajo de la flexibilidad, reduciendo la posibilidad de lesiones.
- - Favorece la correcta realización de las técnicas deportivas.
- - La movilidad articular estimula la secreción de líquido sinovial, lo que contribuye a disminuir el desgaste en las articulaciones.
- - Retrasa los efectos del envejecimiento de las articulaciones y los músculos.
- - Previene malas posturas producidas por el acortamiento de algunos músculos.



MÉTODO ACTIVO ESTÁTICO.- El músculo se estira hasta el tope de la articulación y se mantiene la posición (15-20 segundos)

1. Colocar una mano en la espalda y con la otra empujar en el codo hacia abajo. Mantener la posición de estiramiento durante 15 o 20 segundos.
2. Juntar las piernas y tocarse la punta de los pies sin flexionar rodillas

Velocidad Podemos definirla como "la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible".

Velocidad: Capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible. Algunos autores como Grosser y Brüggeman la nombran como la rapidez y nos dice que es la capacidad de reaccionar con máxima rapidez frente a una señal y/o de realizar movimientos con máxima velocidad

Ejemplo: 5 repeticiones de 50 metros de carrera al 100% (5 X 50m. al 100%). El descanso entre repetición y repetición debe ser muy amplio de tal forma que empecemos la siguiente totalmente descansados.

- Ejercicios para la mejora de la amplitud de zancada. Pueden ser: * Ejercicios de técnica de carrera como: - Paso de triple con una pierna.

- Paso de triple con dos piernas. * Ejercicios de fuerza explosiva para mejorar la impulsión como los saltos.

Fuerza: Es una de las cualidades físicas más importantes ya que está presente en cualquier acción, tanto deportiva, como de la vida cotidiana. La podemos definir como "la capacidad del ser humano de vencer u oponerse a un peso o resistencia externa a través de la contracción de sus músculos".

Veamos algunos ejemplos de situaciones en las que se necesita esta cualidad en la vida cotidiana:

1. Cargar con las bolsas de la compra desde el supermercado hasta casa.
2. Llevar la mochila llena de libros hasta el Instituto.

Veamos algunos ejemplos de situaciones en las que se necesita esta cualidad en el deporte: 1. Realizar un saque de banda en fútbol. 2. Salto de altura en Atletismo. 3. Lanzamiento de peso en Atletismo.

Se distinguen básicamente dos métodos para el entrenamiento de la fuerza:

1. **MÉTODO DE AUTOCARGA.** Son aquellos en los que la resistencia a vencer es únicamente el peso de nuestro cuerpo.

2. **MÉTODO DE SOBRECARGA.** Son aquellos en los que la resistencia a vencer es una carga o peso ajeno al propio cuerpo.

Fuerza- resistencia.-

Es la capacidad de aguantar o soportar un esfuerzo largo y continuado de fuerza. 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, el judo, esquí, etc.

Como también es realizar un trabajo intenso de fuerza durante un largo tiempo sin disminuir la calidad de la ejecución. Con ella se vencen resistencias no máximas (30% del



peso máximo) con velocidad media y con un alto número de repeticiones prolongando el esfuerzo sin llegar a la fatiga.

	Definición de la cualidad	Descripción de ejercicio	Dibujo o foto del ejercicio
Resistencia			
Velocidad			
Fuerza			
Flexibilidad			
Combinación De dos cualidades			



II LEYENDO EL TEXTO RESPONDE LAS PREGUNTAS SELECCIÓN MULTIPLE

1-¿Cómo se define la resistencia física?

- a- es la capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a esfuerzos relativamente largos
- b- salir a trotar distancias cortas
- c- Cargar con las bolsas de la compra desde el supermercado hasta casa

2-¿Que son los métodos de auto carga?

- a- Es la capacidad de aguantar o soportar un esfuerzo largo y continuado de fuerza.
- b- son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva
- c- Son aquellos en los que la resistencia a vencer es únicamente el peso de nuestro cuerpo.
- d- Ninguna de las anteriores

3-¿Cuáles son los efectos de la flexibilidad en la salud?

- a- Las fibras musculares, los tendones y las membranas que cubren el músculo se ven beneficiadas por el trabajo de la flexibilidad, reduciendo la posibilidad de lesiones
- b- Favorece la correcta realización de las técnicas deportivas
- c- - La movilidad articular estimula la secreción de líquido sinovial, lo que contribuye a disminuir el desgaste en las articulaciones
- d- Previene malas posturas producidas por el acortamiento de algunos músculos
- e- Todas las anteriores

4-¿Cómo se define la fuerza?

- a- como la capacidad que tienen todas las articulaciones de nuestro cuerpo de hacer un recorrido lo más amplio posible
- b- la capacidad del ser humano de vencer u oponerse a un peso o resistencia externa a través de la contracción de sus músculos".
- c- Ninguna de las anteriores

6-¿Qué es un método de sobrecarga?

- a- Es la capacidad de aguantar o soportar un esfuerzo largo y continuado de fuerza. Este tipo de fuerza es la más indicada para mejorar la salud
- b- Correr en distancias largas
- c- Son aquellos en los que la resistencia a vencer es una carga o peso ajeno al propio cuerpo.
- d- Ninguna de las anteriores