

PROPÓSITO:

Ejecuta adecuadamente ejercicios físicos relacionados con las capacidades físicas.

MOTIVACIÓN:

Desarrollar actividades de iniciación:



EXPLICACIÓN:

Completo el siguiente texto y realizo el análisis pertinente.

La _____ que es la capacidad de superar u oponerse a una carga física _____ por medio de la contracción muscular, mejora notablemente con el crecimiento muscular que _____ con la edad. Se alcanza el _____ de fuerza generalmente a la edad de 20 años en las mujeres y hasta los 30 años en los _____. Los cambios hormonales que acompañan pubertad conllevan notables _____ de fuerza en los chicos pubescentes, debido a la mayor masa muscular observada. También se ha observado que la amplitud del desarrollo y la _____ de rendimiento de los músculos dependen de la madurez relativa del sistema _____.

Externa Fuerza Aumenta Incremento

Hombres Capacidad Máximo Nervioso

EJERCICIOS:

Etapas:

Fortalecimiento de los miembros inferiores

En parejas de la misma contextura física, nos tomamos de los hombros con las manos y tratamos de llevar el compañero hacia tras.

Espalda con espalda, empuja a tus compañeros con el apoyo de los pies.

Lleva a tu compañero sobre la espalda desplazándote 30 metros, se fuerte y resiste con tus piernas, luego cambia con tu compañero y repite el mismo ejercicio dos veces.

Fortalecimiento de miembros superiores

En parejas lleva a tu compañero de los pies en forma de carretilla, "ojo debes ser muy cuidadoso, no lo dejes caer ni hagas tropezar a otros."

Ahora realizo nuevamente la posición de carretilla pero en posición boca arriba.

Observa en el video algunos de los ejercicios propuestos: <https://youtu.be/aUTEcwGNQOA>

EVALUACIÓN:

BIBLIOGRAFÍA:

<https://es.justexw.com/por-que-ensenar-excel-a-los-ninos-todos-los-beneficios-de-usar-excel-desde-pequenos.html>

[http://deportes.pucp.edu.pe/tips/el-equilibrio-y-su-importancia-en-la-actividad-fisica/#:~:text=Seg%C3%BAAn%20%C3%81lvarez%20del%20Villar%20\(1987,o%20desplaz%C3%A1ndose%20\(equilibrio%20din%C3%A1mico\).](http://deportes.pucp.edu.pe/tips/el-equilibrio-y-su-importancia-en-la-actividad-fisica/#:~:text=Seg%C3%BAAn%20%C3%81lvarez%20del%20Villar%20(1987,o%20desplaz%C3%A1ndose%20(equilibrio%20din%C3%A1mico).)