PROPÓSITO:

GUIA 1

Realizo juegos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicomotrices que contribuyen al mejoramiento de mi salud

Desarrolla destrezas y habilidades motoras para la ejecución de movimientos en forma alterna, simultánea y disociada con sus segmentos corporales.

Adquirirá conocimientos básicos en los ejercicios de estiramiento muscular

Desarrollará habilidades y destrezas a la calificación de la coordinación dinámica general.

Desarrollará su preparación física, velocidad, fuerza, agilidad, reacción etc. **MOTIVACIÓN:**

Realiza ejercicios básicos de estiramiento, atléticos y gimnásticos

Desarrolla habilidades de coordinación general

Ejecuta ejercicios que mejoran la preparación física general

Ejecuta ejercicios de resistencia, fuerza y velocidad

Realiza ejercicios de reacción y agilidad **EXPLICACIÓN:**

Las cualidades físicas, también denominadas capacidades condicionales, constituyen la expresión de numerosas funciones corporales que permiten la realización de las diferentes actividades físicas. A la hora de estudiarlas, pueden dividirse en los siguientes grupos:

Cualidades básicas: son las que participan de manera indispensable en la mayoría de las actividades físicas. Dentro de estas se encuentran: la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad (aunque algunos autores consideran esta última como cualidad complementaria).

Las cualidades físicas básicas determinan en su conjunto la capacidad o aptitud física general de un individuo, y al ser susceptibles de entrenamiento, permiten la posibilidad de mejorarlas.

Por otra parte los factores que limitan las capacidades físicas básicas son la disponibilidad de energía en los músculos y los mecanismos que regulan su abastecimiento: enzimas, velocidad y fuerza de las contracciones debida a la calidad de las uniones motoras (conjunto formado por una alfa-motoneurona y todas las fibras a las que inerva).

Cualidades complementarias: son las deben estar presentes en cualquier actividad física para un optimo desempeño pero no son indispensables. En este grupo se hallan: la coordinación, el equilibrio, la ubicación espacial etc.

Cualidades derivadas: son las que se producen como consecuencia de la conjunción de diversas cualidades físicas básicas o complementarias; así suelen manifestarse las cualidades físicas durante el desarrollo de cualquier actividad deportiva. Es el caso de la agilidad y la potencia.

EJERCICIOS:

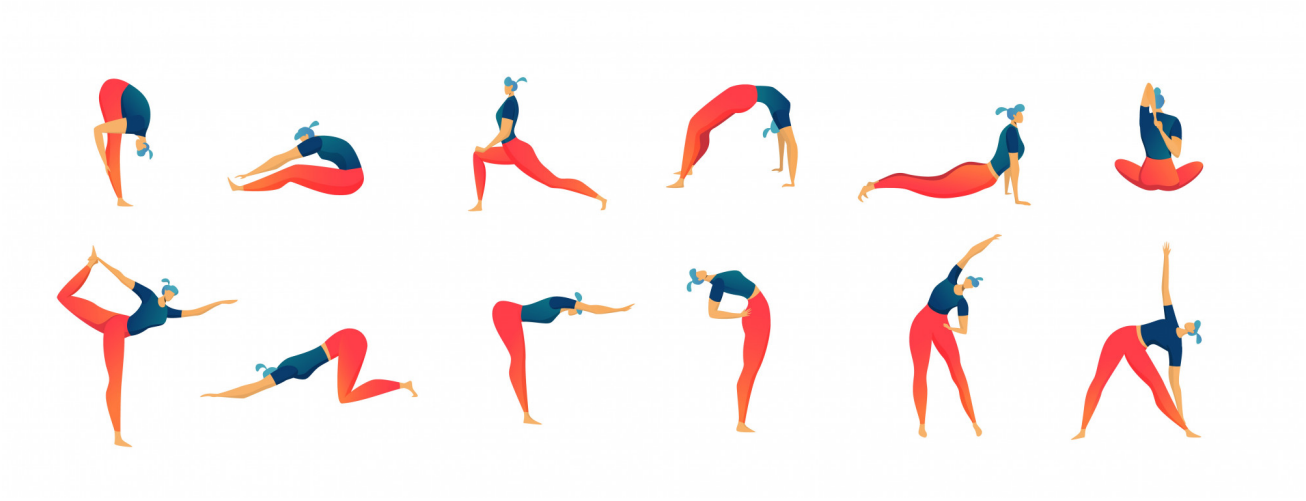
GUIA 1

RUTINA DE TRABAJO PRÁCTICO

ACTIVIDADES FÍSICAS PARA REALIZAR EN CASA

1.Trote suave de 20 minutos

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, ESTIRAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR



2.Caminar en punta de pies, talones, borde externo e interno

3.Círculos con la cadera: si sabes bailar el Hula Hoop, sabes hacer este. Con las manos en la cintura, rotamos la cadera a un lado y a otro. Basta con 30 segundos en cada dirección.

4.Elevación de brazos: se trata de levantar el brazo todo lo que se pueda mientras se baja el otro.

5.Afirmación y negación: para calentar los músculos del cuello, nada mejor que decir que sí y que no. Con suavidad, se hará el gesto de la negación y la afirmación. Primero uno y luego el otro, o viceversa.

EJERCICIOS DINÁMICOS

6.Rodillas arriba: es un ejercicio típico de atletismo que además de para calentar se usa para mejorar la técnica. Se trata de correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Ahora vamos a intentar salto con laso o cuerda haciendo de 50 a 100 saltos

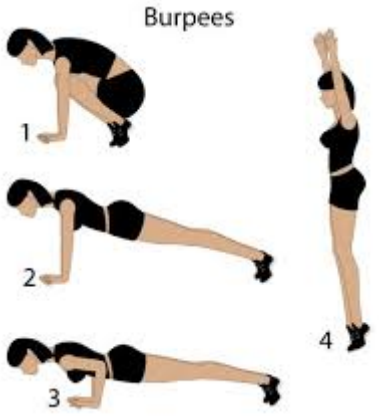
7. Ahora vamos hacer abdominales ubica un sector en tu casa donde puedas hacer 4 tipos de Abdominales diferentes a realiza 20 repeticiones de cada una. (ver imagen)





HENNEO

8 Sigamos con los burpees (recuérdalos) (flexión de brazo, salto con aplauso) 2 series de 25



9. Recuerda los ejercicios de estiramiento para volver a la calma



EVALUACIÓN:

REALIZA LOS EJERCICIOS TE GRABAS Y ENVIAS EL VIDEO AL WHATS APP DEL PROFESRO O LOS SUBES A LAPLATAFORMA

DEBES REALIZAR ESTOS EJERCICIOS CADA SEMANA EN EL HORARIO DE CLASES PREFERIBLEMENTE CON UNIFORME.

DEBES REALIZAR LOS EJERCICIOS COMPLETOS.

BIBLIOGRAFÍA:

guado Jodar, X. (1993). *Eficacia y técnica deportiva. Análisis del movimiento humano*. Inde, Barcelona.

Álvarez del Villar, C. (1987). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Gymnos, Madrid.

Le Boulch, J. (1984). *La educación por el movimiento en la edad escolar.* Paidós, Barcelona.

Ruiz Pérez, L.M. (1987). *Desarrollo motor y actividades físicas.* Gymnos, Madrid.

Vayer, P. (1977). *El niño frente al mundo.* Científico – Médica, Barcelona.