PROPÓSITO:

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.

La coordinación se nos presenta como un concepto complejo, multifactorial, implicado de manera constante en el movimiento humano. La coordinación es una cualidad motriz muy amplia que admite una gran pluralidad en cuanto a su definición; algunas de las más significativas son:

Según Le Boulch: *“es la integración, el buen funcionamiento del sistema nervioso central y la musculatura esquelética durante el ejercicio, es decir, la capacidad de generar movimiento de forma controlada y ajustada a los requerimientos que han originado”*

Para Hernández Vázquez: *“es la capacidad de acción conjunta de las zonas corporales implicadas por el movimiento”*

De las definiciones anteriormente citadas podemos sacar en conclusión que para una buena coordinación debe existir una perfecta relación entre el sistema nervioso central y la musculatura.

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.

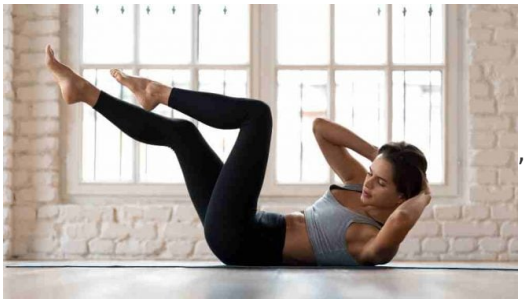
4.Elevación de brazos: se trata de levantar el brazo todo lo que se pueda mientras se baja el otro.

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

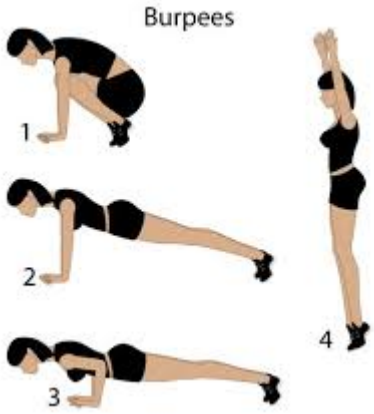
7. Ahora vamos hacer abdominales ubica un sector en tu casa donde puedas hacer 4 tipos de Abdominales diferentes a realiza 50 repeticiones de cada una. (ver imagen)







8 Sigamos con los burpees (recuérdalos) (flexión de brazo, salto con aplauso) 3 series de 30



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



EVALUACIÓN:

REALIZA LOS EJERCICIOS Y ENVIA EL VIDEO DONDE SE REFLEJE LA REALIZACION DE LOS EJERCICIOS PUEDEN SER VARIOS VIDEOS DEBIDO A LA CAPACIDAD DEL WHATSS APP

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

DEBES REALIZAR LOS EJERCICIOS COMPLETOS.

BIBLIOGRAFÍA:

Teoría y práctica del entrenamiento deportivo **Por**: Maximiliano Kammerer Juan Carlos Aristizábal

Aguado 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.