

PROPÓSITO:

Los estudiantes identificarán las cualidades físicas y sus clases; además las aplicará en el mejoramiento de su rendimiento físico.

MOTIVACIÓN:

MOTIVACION

Estimados estudiantes, en la siguiente guía van a encontrar actividades que se van a realizar durante las próximas dos semanas, dentro de la misma van a encontrar los textos o contenidos con el fin de apoyar el desarrollo de la misma y favorecer la comprensión del tema.

- Que observas en la imagen



observa el video y escriben lo que observan

EXPLICACIÓN:

CUALIDADES FISICAS

CONCEPTO

escribe esta esquema conceptual en el cuaderno

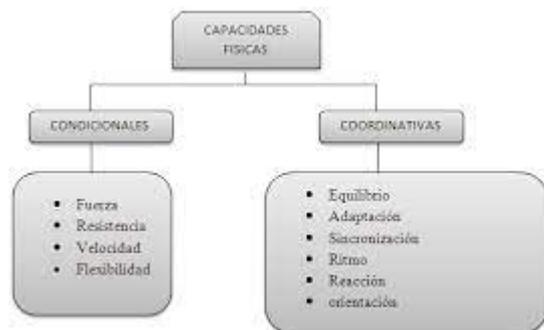
Mapa conceptual



Copiar en el cuaderno el contenido y el esquema conceptual

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.

CLASIFICACIÓN DE LAS CUALIDADES O CAPACIDADES FÍSICAS O MOTRICES



Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas conocen e identifican multitud de denominaciones y clasificaciones de las cualidades o capacidades físicas o motrices, las más extendidas son las que dividen las capacidades físicas en: básicas o condicionales, complementarias o coordinativas y derivadas.

a.- Cualidades físicas básicas o condicionales:

observa el video y escribe un informe en el cuaderno

Acontinuacion realiza el esquema conceptual en tu cuaderno

CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES



- Son la fuerza, la resistencia y la velocidad (muchos autores incluyen la flexibilidad).
- Son las que participan de manera indispensable en la mayoría de las actividades físicas. Se fundamentan en el potencial metabólico y mecánico de los músculos y de las estructuras anexas (huesos, tendones, ligamentos, sistema energético, etc.). De entre estas cualidades la más importante es la fuerza.
- De hecho, muchos técnicos del deporte creen que todo es fuerza, y que la velocidad no es más que una manifestación de la anterior. Tradicionalmente la fuerza se ha dividido en 3 tipos: fuerza máxima, fuerza rápida y fuerza resistencia. Pero en realidad fuerza sólo hay una, pero se manifiesta de diferentes maneras. Por eso, hablaremos de manifestaciones estáticas, activas y reactivas, más la capacidad de resistencia a cada una de ellas.

b.- Cualidades físicas complementarias o coordinativas:

observa el video

copia el esquema en tu cuaderno



- Son la amplitud de movimiento (flexibilidad, elasticidad y movilidad articular), la coordinación y el equilibrio. Algunos autores también incluyen el ritmo.

- Han de estar presentes en cualquier actividad física pero no de manera tan indispensable.

- Dependen de la capacidad de regulación y control neuromuscular y están basadas en las habilidades perceptivo motrices (percepción temporal, espacial y temporal) y el desarrollo de la coordinación. Popularmente se confunden flexibilidad y elasticidad, pero podemos encontrar deportistas elásticos y poco flexibles y viceversa.

c.- Cualidades físicas derivadas:

- Son la potencia, la agilidad, la habilidad y la destreza.

- Se producen como consecuencia de la conjunción de diversas cualidades físicas básicas o complementarias, que es como en realidad suelen manifestarse las cualidades físicas durante el desarrollo de cualquier actividad deportiva.

PRINCIPALES CUALIDADES FISICAS

observa el video

Realiza un cuadro sinoptico explicando cada concepto

1. **RESISTENCIA:** es la capacidad de mantener un determinado trabajo muscular por medio de una actividad deportiva o ejercicio a través de repeticiones sin disminuir el rendimiento y en un periodo o tiempo prolongado. Por ejemplo: Realizar 10 piques a toda velocidad de 100 metros con un descanso de 60 segundos.

LA RESISTENCIA SE CLASIFICA EN:

1. **RESISTENCIA AEROBICA:** Es la capacidad de realizar un trabajo físico de larga duración con presencia de oxígeno, buscando mejorar la función cardio - respiratoria. P.E correr cierta distancia, 10 cuerdas.
2. **RESISTENCIA ANAEROBICA:** Es la capacidad para realizar un trabajo físico de corta duración sin presencia de oxígeno, con intensidad mayor. P.E. correr distancias cortas 50 metros, 100 metros.

2. **FUERZA:** (1) Incremento de la capacidad de presión ejecutada por el organismo a objetos para cambiar su forma, trasladarlo o para trasladarse a si mismo.

(2) Incremento de la capacidad para realizar un trabajo venciendo una oposición. P.E: Mantenerse suspendido en una barra fija; se trabaja fuerza de brazos. Transportar objetos, levantar objetos.

LA FUERZA SE CLASIFICA EN:

A.RESISTENCIA A LA FUERZA: Capacidad de ejecutar ejercicios venciendo o oponiéndose a la fuerza. P.E: detener un puño, no dejarse derivar.

B.FUERZA EXPLOSIVA: Capacidad de presión ejercida por el organismo en el mínimo tiempo, produciendo velocidad. P.E. en el atletismo: salida baja, salto alto, salto largo, salto triple.

VELOCIDAD: capacidad para realizar una actividad en un mínimo tiempo.

SE CLASIFICA EN:

1. **VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO:** Capacidad de trasladar todo el cuerpo a cierta distancia.
2. **VELOCIDAD CONTRACTIL:** Velocidad de acortamiento muscular en un tiempo mínimo. Produce fuerza explosiva y velocidad instantánea. Por ejemplo: Reacción a un pitazo, reacción visual, táctil, etc.
3. **VELOCIDAD DE REACCIÓN:** Capacidad para responder a un estímulo con movimiento en el mínimo tiempo. Por ejemplo: reacción a un pitazo, reacción visual, táctil, etc.

FLEXIBILIDAD: Capacidad de elongación (estiramiento) muscular y movilidad. Articular los segmentos corporales (brazos, piernas, abdomen, etc.)

LAS ARTICULACIONES: Son la unión de dos huesos. Por ejemplo: la unión del humero y el cubito - radial se articulan con el codo.

Esta movilidad puede ser:

- 1.**FLEXION:** Unión de dos segmentos corporales
- 2.**EXTENSION:** Es la separación de dos segmentos corporales.
- 3.**GIRAR O ROTAR:** Ext., int.
- 4.**ABDUCCION:** Separación de un segmento corporal del centro de gravedad.
- 5.**ADDUCCION:** Acercamiento de un segmento corporal del centro de gravedad.
- 6.**INVERSIÓN:** Acercamiento del pie al centro de gravedad.
- 7.**EVERSION:** Alejamiento del pie al centro de gravedad.
- 8.**DESVIACION RADIAL**
- 9.**DESVIACION COBITAL**

EJERCICIOS

Preguntas de Inducción

1. Consulta en el diccionario deportivo, el significado de:

1. Destreza deportiva _____

1. Habilidad deportiva _____

1. Capacidad motora _____

observa la siguientes diapositivas

<https://es.slideshare.net/DGIREDeportes/capacidades-fsicas>

EJERCICIOS:

DESCARGAR LA GUIA Y RESUELVE

[5abe6b6f77-cualidades-fsicas-once.pdf](#)

1. Realizar un esquema conceptual en su cuaderno
2. Contesta LAS PREGUNTAS Y COMPLETA LA TABALA

¿Que práctica deportiva crees tú, que desarrolla todas las cualidades físicas? Que cualidades físicas desarrolla en el campo laboral:

a. Un digitador de computador _____

b. Un obrero de construcción _____

- 3. ¿Escribe con una (x), frente a cada una de las cualidades físicas, cual haz trabajado, cual no y como?

Cualidades Físicas SI NO Como lo haz trabajado

RESISTENCIA

FUERZA

COORDINACION

EQUILIBRIO

VELOCIDAD

FLEXIBILIDAD

EVALUACIÓN:

se revisa las actividades subidas en tareas de sinaspsi

BIBLIOGRAFÍA:

Colombia aprende

you tube