**INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTRD SAAVEDRA**

**ÁREA DE EDUCACION FÍSICA Y DEPORTES**

DOCENTE: WILLERMAN TIERRADENTRO PEREZ

GRADO SEXTO

OBJETIVO

Mejorar las cualidades físicas para aplicarlas en las prácticas deportivas, recreativas y para la vida.

**CONCEPTO**

**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:**

**- 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:**

**- 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 CUALIDADS FISICAS**

*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 oxigeno, buscando mejorar la función cardio – respiratoria. P.E correr cierta distancia, 10 cuadras.
2. *RESISTENCIA ANAEROBICA:* Es la capacidad para realizar un trabajo físico de corta duración sin presencia de oxigeno, 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:*

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

***BIENVENIDOS A LA UNIDAD DE CUALIDADES FISICAS***

**Preguntas de Inducción**

1. ***Consulta en el diccionario deportivo, el significado de:***
2. Destreza deportiva \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Habilidad deportiva \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Capacidad motora \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ***Escribe frente a cada cualidad física, un deporte o actividad deportiva específica que permita el desarrollo de esta.***

|  |  |
| --- | --- |
| ***CUALIIDADES FÍSICAS*** | ***DEPORTE O ACTIVIDAD DEPORTIVA*** |
| *Resistencia* |  |
| *Velocidad* |  |
| *Fuerza* |  |
| *Ritmo* |  |
| *Agilidad* |  |
| *Coordinación* |  |
| *Equilibrio* |  |
| *Flexibilidad* |  |

***3. ¿Que práctica deportiva crees tú, que desarrolla todas las cualidades físicas? \_\_\_***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ***Que cualidades físicas desarrolla en el campo laboral:***

***a.*** Un digitador de computador \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***b.*** Un obrero de construcción \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ***¿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*** |  |  |  |
| ***AGILIDAD*** |  |  |  |
| ***COORDINACION*** |  |  |  |
| ***EQUILIBRIO*** |  |  |  |
| ***VELOCIDAD*** |  |  |  |
| ***RITMO*** |  |  |  |
| ***FLEXIBILIDAD*** |  |  |  |

ACTIVIDAD

1. REALIZAR UN ESQUEMA CONCEPTUAL EN SU CUADERNO
2. Contesta LAS PREGUNTAS Y COMPLETA LA TABALA