

AREA DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES							
DOCENTE: WILLERMAN TIERRADENTRO PEREZ							
<b>NOMBRE</b>							
<b>GRADO</b>	<b>SEXTO</b>	1			2		
<b>TEMA</b>	<b>CUALIDADES FISICAS</b>						
<b>FECHA INICIO</b>	<b>DD</b>	<b>MM</b>	<b>AA</b>	<b>FECHA FINAL</b>	<b>DD</b>	<b>MM</b>	<b>AA</b>
<b>PROPOSITO</b>	Que los estudiantes identifiquen las cualidades físicas motoras del ser humana, su clasificación y su aplicación en las prácticas deportivas y recreativas.						

### CUALIDADES FISICAS

#### MOTIVACION

Estimados estudiantes, en la siguiente guía va 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.

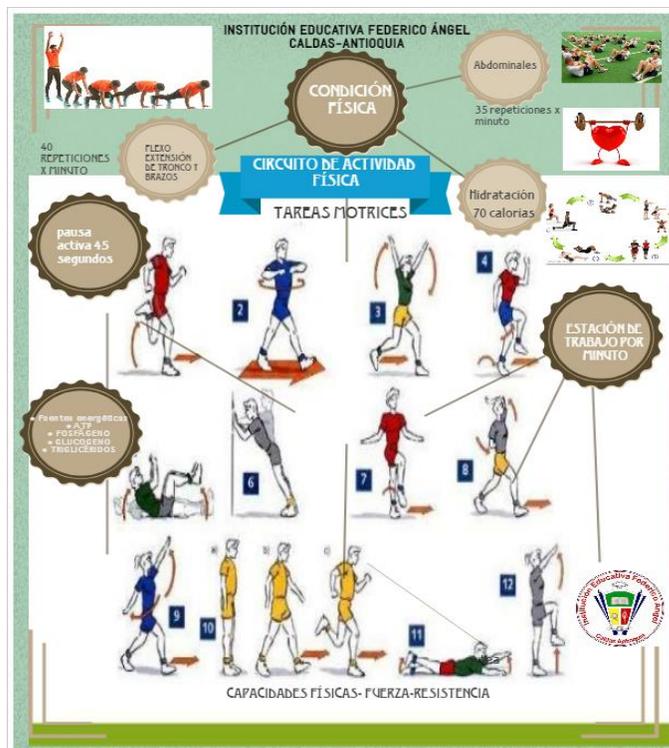
- Que observas en la imagen

#### EXPLICACION

### CUALIDADES FISICAS

#### 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.



capacidades físicas en: básicas o condicionales, complementarias o coordinativas y derivadas.

Mercedes Muñoz Andrés | Dpto. de Educación Física, IES Rey Pastor



TEMA: cualidades físicas.docx | Página 1



### 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

#### 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.

- 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.

## CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES



- 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.

## PRINCIPALES CUALIDADES 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:

- A. 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 cuadas.
- B. 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.

### b.- Cualidades físicas complementarias o coordinativas:

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:

- A. VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO:** Capacidad de trasladar todo el cuerpo a cierta distancia.
- B. 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.
- C. 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.

- 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.

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



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

Según Resolución N° 2729 del 13 de Octubre 2017

Código DANE: 173001002475 Nit: 809.001.097-3

**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. **ADUCCION:** 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:

a. Destreza deportiva

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b. Habilidad deportiva

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

c. Capacidad motora

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

CUALIDADES FÍSICAS	DEPORTE O ACTIVIDAD DEPORTIVA
Resistencia	
Velocidad	
Fuerza	
Ritmo	
Agilidad	
Coordinación	
Equilibrio	
Flexibilidad	

### ACTIVIDAD

DESCARGAR LA GUIA Y RESUELVE

NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS GUIAS Y ENVIAR POR SINAPSISI

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			

### EVALUACION

Va a reflexionar respecto a cómo se sintió y qué tanto aprendió en el desarrollo de esta guía didáctica:

¿Qué aprendió?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué le gustó?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué se le dificultó?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## **INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA**

Según Resolución N° 2729 del 13 de Octubre 2017

Código DANE: 173001002475 Nit: 809.001.097-3

NOTA: Señor estudiante este taller se debe de realizar a puño y letra entendible, en hojas cuadriculadas tamaño oficio o en su cuaderno, además se debe entregar a más tardar el día ..... del mes ..... del año .....