

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 perceptivas 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 FÍSICAS

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.

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 u 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.

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. **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**

BIENVENIDOS A LA UNIDAD DE CUALIDADES FÍSICAS

Preguntas de Inducción

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

a. Destreza deportiva

R/= La destreza deportiva motriz es el movimiento que transcurre en gran parte en forma automatizada. La destreza deportiva es de mayor calidad que la habilidad, se hace referencia a los fundamentos técnicos y tácticos propios del deporte.

b. Habilidad deportiva

R/= Habilidad motriz deportiva. (HMD) La habilidad deportiva es la capacidad que tiene un individuo para resolver un problema motriz específico, para elaborar y dar una respuesta eficaz.

c. Capacidad motora

R/= Definición Las capacidades motoras son las condiciones motoras de tipo endógeno que permiten la formación de habilidades motoras. Son un conjunto de predisposiciones o

potencialidades motrices fundamentales en el hombre que hacen posible el desarrollo de las habilidades motoras aprendidas

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	Ciclista y corredor de maratones
Velocidad	Futbol y corredor de maratones
Fuerza	Levanta pesas
Ritmo	Danza
Agilidad	Basquetbol
Coordinación	Boxeo
Equilibrio	Ganancia artística
Flexibilidad	Ganancia artística

3. ¿Qué práctica deportiva crees tú, que desarrolla todas las cualidades físicas?

R/= el atletismo porque en todo deporte se tiene que practicar el atletismo

4. Qué cualidades físicas desarrolla en el campo laboral:

a. Un digitador de computador

R/= la cualidad que desarrolla es habilidad manual y visual

b. Un obrero de construcción

R/= la cualidad que desarrolla es fuerza resistencia velocidad y equilibrio

5. ¿Escribe con una (x), frente a cada una de las cualidades físicas, cual ha trabajado, cual no y cómo?

Cualidades Físicas	SI	NO	Como lo has trabajado
RESISTENCIA		X	
FUERZA	X		La trabajo en mi casa cuando me piden casas de fuerza

AGILIDAD	X		Lo trabajo cuando juego futbol
COORDINACION	X		Lo trabajo cuando hago ejercicio
EQUILIBRIO	X		Lo trabajo cuando camino y corro
VELOCIDAD	X		Lo trabajo cuando corro y camino
RITMO	X		Lo trabajo cuando bailo
FLEXIBILIDAD	X		Lo trabajo cuando hago ejercicio