

GUÍA PEDAGÓGICA N° 3

ESCUELA: Agrotécnica Ejército Argentino

DOCENTE: Profesora Silvina V. Tejada

Año: 1 División: 2da

Turno: Mañana y Tarde Ciclo Básico

Área: Educación Física

Título: Atletismo

Objetivo: Leer, entender y aprender sobre las Capacidades Físicas y su clasificación

Tema: Capacidades Condicionales.

CAPACIDADES FÍSICAS

¿CUÁLES SON LAS 4 CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES?

- **FUERZA:** la capacidad de mover o levantar objetos



- **FLEXIBILIDAD:** La capacidad que nos permite realizar movimientos de gran amplitud gracias a la movilidad de las articulaciones y a la elasticidad de los músculos.



- **VELOCIDAD:** La capacidad de hacer movimientos o recorrer distancias en un corto período de tiempo



- **RESISTENCIA:** La capacidad de soportar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante un tiempo prolongado



TIPOS DE FUERZA.

Fuerza máxima: es la mayor fuerza que se puede ejercer mediante una contracción voluntaria de los músculos.



Fuerza explosiva: es la capacidad para vencer resistencias empleando una alta velocidad de contracción muscular o de movimiento.



Fuerza-resistencia: es la capacidad para mover cargas ligeras durante un tiempo prolongado. Es la más adecuada para provocar efectos positivos sobre la **salud**.



TIPOS DE RESISTENCIA

- **RESISTENCIA AERÓBICA:** la actividad se realiza a una intensidad moderada-baja (entre el 60-85% del ritmo de corazón máximo). Suele durar más de 3 minutos.

Es la más recomendable para la salud.



- **RESISTENCIA ANAERÓBICA:** se utiliza en deportistas profesionales, altamente entrenados. Suele durar menos de 3 minutos, a una intensidad muy elevada (más del 85% del ritmo del corazón máximo). No recomendable para la salud.

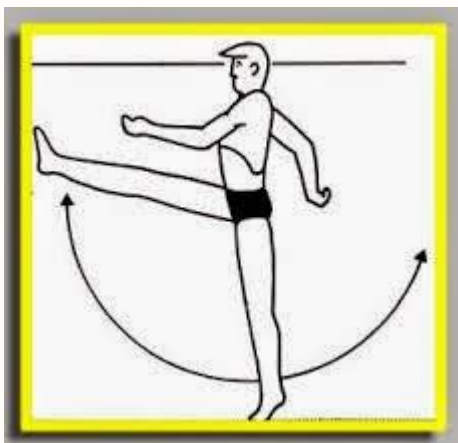


TIPOS DE FLEXIBILIDAD.

- **ESTÁTICA:** se realiza sin movimiento, consiste en adoptar una posición y mantenerla Durante 15-30 segundos.

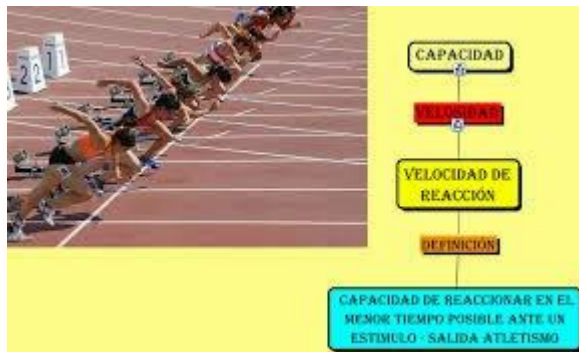


- **DINÁMICA:** se realiza en movimiento, como hacer lanzamientos controlados o Balanceos.



TIPOS DE VELOCIDAD.

- **DE REACCIÓN:** es la capacidad de responder a un estímulo en el menor tiempo Posible (ejemplo: salida de atletismo)



- **DESPLAZAMIENTO:** es la capacidad de recorrer una distancia en el menor Tiempo posible (ejemplo: correr 100 mts. En el menor tiempo posible)



- **GESTUAL:** capacidad de realizar un movimiento de forma rápida (ejemplo: el movimiento que realiza un portero de balonmano para detener un balón)



ACTIVIDADES:

- 1 - Leer el documento detenidamente
- 2 - Realizar un esquema de lo leído. Lo podés hacer en una o dos hojas o en afiche. Lo que tengas en casa.

- 3 - Diseña 2 ejercicios para cada una de las cualidades físicas Condicionantes.

EJEMPLOS:

- **FUERZA:** Hacer abdominales; levantar una pesa de 5 kg.

- VELOCIDAD: Carrera de 20 metros; nadar lo más rápido posible 20 metros.
- RESISTENCIA: correr durante 30 minutos; Dar una vuelta en bicicleta durante 1 hora.
- FLEXIBILIDAD: Estiramiento de bíceps; estiramiento de gemelos

4 - Practica la Rutina de la Guía N°1 varias veces

5 - Hacer 2 veces a la semana tus abdominales: 3 series de 20. Espinales: 3 series de 25

Evaluación: enviar el trabajo en foto legible (Puntos 2 y 3) y cualquier consulta a mi WhatsApp: 2644041852 o por el grupo. Hasta el lunes 04 de mayo.

Director: Profesor Carlos Mercado