

GUÍA PEDAGÓGICA N° 3

ESCUELA: Agrotécnica Ejército Argentino

DOCENTE: Profesora Silvina V. Tejada

Año: 3 División: 1ra, 2da, 3ra

Turno: Tarde Ciclo Básico

Área: Educación Física

Título: Atletismo

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

Tema: Capacidades Condicionales

Las capacidades físicas: son aquellos factores que nos permiten realizar todo tipo de movimientos de una forma fluida y eficaz. Conforman la condición física de cada individuo, mediante su entrenamiento, ofrecen la posibilidad de mejorar las capacidades del cuerpo. Se clasifican atendiendo a factores energéticos en **Condicionales** y a factores sensomotoras en **Coordinativas**. Sin embargo, es de vital importancia entender que las capacidades NUNCA se encuentran en estado puro, es decir, unas condicionan a las otras y se interrelacionan.

Las podemos dividir en 2 grupos:

Capacidades Físicas Condicionales

Capacidades Físicas Coordinativas (se trabajarán en la próxima guía)

CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES

FLEXIBILIDAD: permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad física que se pierde con el crecimiento. La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella

La flexibilidad es necesaria en muchos deportes en los cuales se requieren amplios movimientos articulares como el taekwondo, pero también se necesita en deportes en los que se debe desarrollar fuerza explosiva, pues cuanta más flexibilidad mayor será el recorrido y por tanto mayor el impulso que se obtendrá.

La flexibilidad se entrena por medio de los llamados estiramientos, que muchas veces se incluyen en los ejercicios de calentamiento previos al inicio de la competición o al entrenamiento.

La flexibilidad se puede manifestar de dos formas:

- **Flexibilidad Dinámica:** Se realizan movimientos significativos e importantes de una o varias partes del cuerpo.
- **Flexibilidad estática:** Adoptar una posición determinada y mantenerla durante un tiempo, sin que se produzcan movimientos apreciables

FUERZA: consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar. Hay distintas manifestaciones de la fuerza: si hacemos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, pero nuestros músculos actúan y consumen energía. A esto se le llama Isométrica. Con este tipo de trabajo nuestras masas musculares se contornean porque se contraen y la consecuencia es que aumenta lo que llamamos “tono muscular”, que es la fuerza del músculo en reposo. Si en vez de un muro empujamos a un compañero, así que lo desplazaremos y se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin, a este trabajo se le llama Isotónico.

Clases de fuerza

Para diferenciar las distintas clases de fuerza hay que tener en cuenta las formas de manifestarse de la misma. Desde el punto de vista del entrenamiento, se pueden distinguir tres tipos:

Fuerza máxima. Es la capacidad del músculo de desarrollar la máxima tensión posible, para ello, se movilizan grandes cargas sin importar la aceleración. La velocidad del movimiento es mínima y las repeticiones que se realizan son pocas.

Fuerza velocidad. También llamada fuerza explosiva, es la capacidad que tienen los músculos de dar a una carga la máxima aceleración posible. La velocidad del movimiento tiende a ser máxima. Este tipo de fuerza determina el rendimiento en actividades que requieren una velocidad explosiva en sus movimientos: voleibol al saltar y rematar, balonmano al lanzar a portería, atletismo al esprintar, fútbol al golpear un balón.

Fuerza-resistencia. Es la capacidad muscular para soportar la fatiga provocada por un esfuerzo prolongado en el que se realizan muchas contracciones musculares repetidas. En este caso, como ni la carga ni la aceleración son máximas, la velocidad de ejecución no es muy grande y se puede hacer un alto número de repeticiones. Es el tipo de fuerza necesaria para actividades que requieran un largo y continuado esfuerzo: carreras largas, remo, natación, esquí de fondo.

RESISTENCIA: Es la cualidad física que nos permite soportar y aguantar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible

El desarrollo natural (sin entrenamiento) de la resistencia se produce: De los 8 a 12 años hay un crecimiento mantenido de la capacidad de los esfuerzos moderados y continuados. Desde los 18 años a los 22 se alcanza el límite máximo de la resistencia, y a partir de los 30 va decreciendo.

Hay diversos tipos de resistencia del cuerpo, la misma puede ser aeróbica o anaeróbica. Para el mejoramiento de la resistencia física es necesario un entrenamiento riguroso, con métodos específicos dependiendo el objetivo que se desee

Tipos de Resistencia

Resistencia Aeróbica: Un esfuerzo de resistencia es aeróbico cuando el oxígeno que puede llegar a los músculos que trabajan es suficiente para realizar el ejercicio. Un ejemplo puede ser ir en bicicleta y, como podemos intuir, deberá ser un esfuerzo de intensidad moderada. Este proceso tiene lugar al realizar esfuerzos de más de 3 minutos con una frecuencia cardíaca entre 150 y 170 pulsaciones por minuto. Consiste en la capacidad biológica que permite mantenerse en un esfuerzo prolongado a una intensidad media o baja. Dichos esfuerzos aeróbicos se realizan manteniendo un equilibrio entre el aporte de oxígeno y su consumo, definiéndose por lo tanto este tipo de resistencia como aeróbica. Es la cualidad que nos permite aplazar o soportar la fatiga, permitiendo prolongar un trabajo orgánico sin disminución importante del rendimiento.

Resistencia Anaeróbica: Supongamos que empezamos a pedalear más rápido. Nuestros músculos necesitarán más oxígeno y, por lo tanto, empezaremos a enviar más sangre. Si el ejercicio es muy intenso, el oxígeno que llega es insuficiente y vamos cayendo progresivamente en el agotamiento. A estos ejercicios físicos, realizados con déficit o incluso una falta total de oxígeno, se les llama de resistencia anaeróbica. Son esfuerzos muy intensos y que, debido a la falta de oxígeno, tienen corta duración.

VELOCIDAD: La velocidad es una cualidad física determinante para el rendimiento deportivo. Estando presente de alguna forma en todas las manifestaciones del deporte, saltar, correr y levantar.

A partir de los 12 años esta se incrementa (en la pubertad). El nivel máximo se consigue hacia los 20 años y con un buen entrenamiento se puede mantener o mejorar hasta los 30 ó 35 años.

Clasificación de la Velocidad:

Velocidad de Reacción. Es la capacidad de responder a un determinado estímulo en el menor tiempo posible, como, por ejemplo, en la parada de un portero o en el disparo de salida de una carrera de 100 metros.

Velocidad de Desplazamiento. Es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible, como, por ejemplo, la prueba de 100 metros, brazada en natación. Puede denominarse de otras maneras, como velocidad de traslación, velocidad frecuencial, velocidad cíclica.

Velocidad Gestual: Es la capacidad de realizar un movimiento con una parte del cuerpo en el menor tiempo posible, como, por ejemplo, en un lanzamiento a portería en balonmano o en un golpe de revés en tenis. También se le denomina velocidad segmentaria, velocidad de ejecución, velocidad de acción.

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 capacidades físicas Condicionales.
- 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 1 y 2) y cualquier consulta a mi WhatsApp: 2644041852 o por el grupo. Hasta el lunes 04 de Mayo.

Director: Profesor Carlos Mercado