



Colegio Secundario N° 5051
Nuestra Señora de La Merced
La Merced - Salta

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

PROYECTO DE CLASES

Modalidad: a distancia, mediante material impreso o whatsapp, PLATAFORMA DEL COLEGIO

MATERIA: EDUCACION FISICA	Año: 3°
TURNOS: MAÑANA Y TARDE	Divisiones todas
Docentes:	
• IPARRAGUIRRE, ANA SILVIA	titita37@hotmail.com
• VILLA AGÜERO, MARIEL	mavi_yc@yahoo.com.ar
• ZENTENO, CLAUDIA	claudiazent26@gmail.com
• RAMIREZ, FERNANDA	carmenrossr24@gmail.com
• LOPEZ, MIGUEL ANGEL	
• MAMANI, DANIEL	
• ARREDES, SANTIAGO	arredessantiago@gmail.com
• SILVESTRE, ANDRES	andrestrabajospracticos@gmail.com
• URBANO, CARLOS	caurbano63@gmail.com

TRABAJO PRACTICO N° 4

Modo de Trabajo:

- Lectura y análisis de lo redactado
- Por curso se dará información de una cada cualidad física, y cada semana se cambiara a otra.

CONCEPTO DE CAPACIDADES FÍSICAS.

Podemos definir las capacidades físicas básicas como: “los factores que determinan la condición física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante su entrenamiento” – Son condicionales por varias razones: a) se desarrollan mediante el proceso de acondicionamiento físico b) condicionan el rendimiento deportivo Estas capacidades se dicen que son básicas porque son las componentes de las demás cualidades que se denominan resultantes y porque son el soporte físico de las cualidades más complejas.

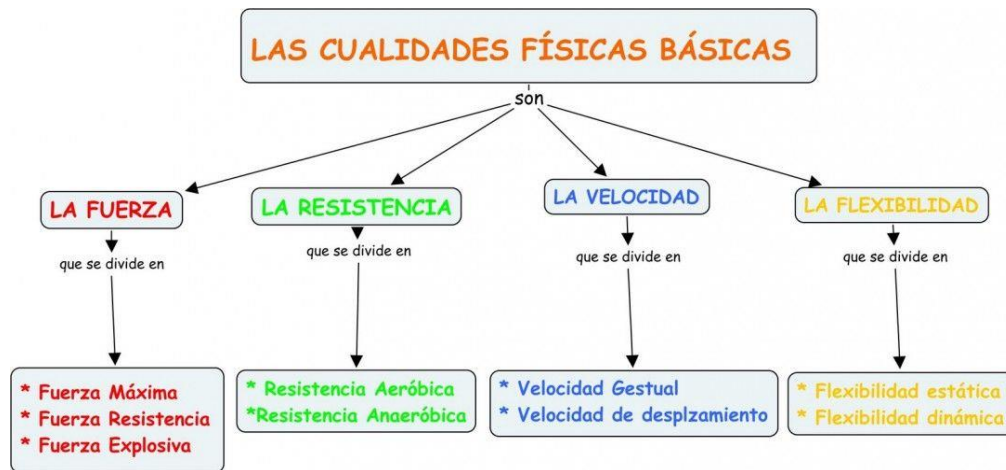
•



Colegio Secundario N° 5051
Nuestra Señora de La Merced
La Merced - Salta

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

- **LAS CAPACIDADES FISICAS SON:**
- FUERZA
- RESISTENCIA
- VELOCIDAD
- FLEXIBILIDAD



FUERZA

La fuerza como capacidad física se refiere al esfuerzo muscular. Esta capacidad nos permite levantar objetos pesados, moverlos, arrastrarlos, soportar nuestro propio peso, entre otros.

Los músculos reaccionan gracias a estímulos nerviosos. De este modo, pueden contraerse, flexionarse, extenderse o mantenerse en una posición determinada.

La fuerza de una persona puede incrementar con entrenamiento.

Los entrenamientos de fuerza, se basan en el uso de la resistencia para lograr la contracción muscular, incrementando la resistencia anaeróbica, la fuerza muscular y el tamaño de los músculos. Entre los ejercicios más realizados se encuentran: el entrenamiento con pesas, entrenamiento de resistencia muscular y la hipertrofia (levantamiento de pesas que tienen como objetivo aumentar el volumen de los músculos)





Colegio Secundario N° 5051
Nuestra Señora de La Merced
La Merced - Salta

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

TIPOS DE FUERZA

La Fuerza máxima

Se realiza para vencer o contrarrestar una gran resistencia externa, a través de la tensión máxima de los músculos. Este tipo de fuerza solo se puede desarrollar con ejercicios de sobrecarga, como es el caso de los ejercicios de levantamiento de Pesas.

Ejemplo de Fuerza Máxima: Levantamiento de pesas. (Halterofilia)

La Fuerza resistencia

Es la capacidad que tiene una persona para resistir el cansancio o prolongar su aparición al realizar un trabajo de fuerza que dure el mayor tiempo posible. Este tipo de fuerza se puede desarrollar con ejercicios con el peso corporal, implementos ligeros y con ejercicios de Halterofilia (levantamiento de pesas).

Ejemplo de Fuerza Resistencia: Remar, correr cuesta arriba...



La Fuerza explosiva o rápida

Este tipo de fuerza es la que el hombre manifiesta con la capacidad de superar una resistencia externa con alta velocidad de contracción muscular. Este tipo de fuerza se puede desarrollar con diferentes ejercicios, utilizando el peso corporal de la propia persona, con implementos ligeros, como son: pelotas medicinales y objetos que su peso sea pequeño y con ejercicios de Halterofilia (levantamiento de pesas).

Ejemplo de Fuerza Explosiva: Realizar un saque de voleibol o de tenis, lanzamiento de jabalina...



FACTORES QUE FAVORECEN EL ENTRENAMIENTO

- **Flexibilidad articular:** Otorga mayor amplitud de movimiento.
- **Músculos estabilizadores:** Si los músculos estabilizadores son débiles o poco entrenados inhiben la capacidad de contracción de los músculos motores primarios.
- **Tendones:** Su fortalecimiento protege de lesiones.
- **Fuerza del tronco:** Un abdomen fuerte nos permite desarrollar movimientos controlados y equilibrados.

PARTICULARIDADES METODOLÓGICAS EN EL DESARROLLO DE LA FUERZA

- Mantener la postura correcta del cuerpo en la ejecución de los ejercicios, para evitar lesiones y malformaciones.
- Los ejercicios seleccionados deben ir encaminados a desarrollar los diferentes grupos musculares (brazos, tronco y piernas).
- Después de la aplicación de los ejercicios de fuerza se deben desarrollar ejercicios de flexibilidad (activa) y/o estiramiento, buscando una correcta recuperación del organismo y El tono muscular.



Colegio Secundario N° 5051
Nuestra Señora de La Merced
La Merced - Salta

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

- Nunca deben realizarse ejercicios de flexibilidad pasiva después de terminado el entrenamiento de fuerza, pues puede ocurrir lesiones, como, desgarradura muscular o lesiones en los ligamentos y tendones.

ACTIVIDADES

1. ¿Que es la fuerza?
2. Clasificación de Fuerza
3. ¿ Qué es fuerza máxima?
4. ¿Qué es fuerza explosiva?

PRESENTAR TODOS LOS TRABAJOS EN LA CARPETA DE EDUCACION FISICA.