



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA

TÍTULO DE LA UNIDAD: "ASUMIMOS UNA CULTURA DE PREVENCIÓN"

TEMA: LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

ÁREA: EDUCACION FISICA	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 3 ABCD
DOCENTE: FRANK ROMERO MAQUERA		
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
Asume una vida saludable	Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida	Realiza actividad física para mejorar sus capacidades condicionales que contribuyan al mejoramiento de su rendimiento y su salud según su aptitud física

**EDUCACIÓN FÍSICA:** Expresa diferentes movimientos corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud mental y física del ser humano, se puede ver como una actividad terapéutica, educativa, recreativa o competitiva que incentiva la convivencia, el disfrute y el compañerismo entre los participantes con el medio que lo rodea ayudando a conocer su entorno social.

**IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

La educación física no solo ayuda a mantener la salud, sino que implica otras ventajas que hacen que sea una disciplina importante para el desarrollo integral de las personas, por ello se considere como parte esencial de la formación educativa. Entre los beneficios más importantes destacan:

- Combate el sedentarismo,
- Impulsa a una vida activa,
- Enseña a aprovechar el tiempo libre,
- Mejora la autoestima,
- Estimula el trabajo en equipo,
- Aumenta la creatividad y la capacidad afectiva,
- Disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión.



**LAS CAPACIDADES FÍSICAS**

Las capacidades físicas son el conjunto de componentes de la condición física que intervienen, en mayor o menor grado, en la consecución de una habilidad motriz, consideramos las siguientes

1. **RESISTENCIA:** la capacidad de soportar el estado de fatiga progresiva que sobreviene en un trabajo de larga duración.

**Tipos de resistencia:** Resistencia aeróbica, resistencia anaeróbica (láctica y aláctica)

**Beneficios:** incremento de la capacidad respiratoria, reducción del tejido graso, mejora de la capilarización y de la vascularización del músculo, ayuda a prevenir enfermedades coronarias en la edad adulta, compensa las situaciones de estrés.

**Para desarrollar la resistencia,** existen diferentes pruebas para evaluar la resistencia: test de Cooper (prueba funcional de carga lineal), test de Course Navette (prueba funcional progresiva), siendo importante adaptarlas a las características del alumnado con el que trabajemos.

2. **VELOCIDAD:** la capacidad física básica que nos permite hacer uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.

**Tipos de velocidad:** velocidad de reacción, velocidad gestual, velocidad de desplazamiento

**Beneficios:** aumento de la atención y de la concentración, permite llevar a cabo movimientos más rápidos y eficaces y estimula el funcionamiento del sistema nervioso.

**Evaluación de la velocidad,** en educación primaria podemos utilizar los siguientes instrumentos: test de velocidad sobre 20 metros, test de velocidad gestual.

3. **FUERZA:** la fuerza como la capacidad motriz de superar una resistencia por medio de la oposición ejercida por la tensión de la musculatura nos permite vencer u oponernos a resistencias.

**Tipos de fuerza:** fuerza máxima, fuerza explosiva, fuerza resistencia.

**Beneficios:** mejorar el tono muscular, mayor rendimiento para realizar las tareas propias de la vida cotidiana, o prevenir algunas enfermedades posturales.





**Actividades para el desarrollo de la fuerza:** ejercicios por parejas (empujar, tirar), juegos con picas, trepas, cuadrupedias, saltos, lanzamientos, circuitos con diferentes estaciones.

4. **FLEXIBILIDAD:** cualidad con base en la movilidad y elasticidad muscular que permite el máximo recorrido de las articulaciones.

**Tipos de flexibilidad:** Estática y dinámica.

**Beneficios:** ayudarán a mejorar la coordinación, prevenir diferentes lesiones del aparato locomotor, ayuda a cuidar la higiene postural e incrementa el rendimiento de las demás capacidades físicas (fuerza, resistencia y velocidad).

### CUESTIONARIO

- 1.-Realice un esquema de capacidades físicas con el contenido dado.(creatividad)

- 2.-Mencione 4 beneficios de la educación física.

a) \_\_\_\_\_ b) \_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_ d) \_\_\_\_\_

**PREGUNTAS DE EXTENSION:** marca la respuesta correcta de los siguientes saberes previos:

1. ¿Cuántos atletas participan en la carrera de relevos?

a.6                      b.8                      c.4                      d.5

2. En la prueba de 400 metros con vallas , el atleta debe saltar:

a.15                      b.12                      c.10                      d.20

3. Sustancia orgánica que se encuentran en cantidades pequeñas en los alimentos y que son indispensable para el desarrollo y funciones del organismo:

a. Carbohidratos    b. agua                      c. grasas                      d. vitaminas

4. Mencione tres implementos deportivos en el atletismo:

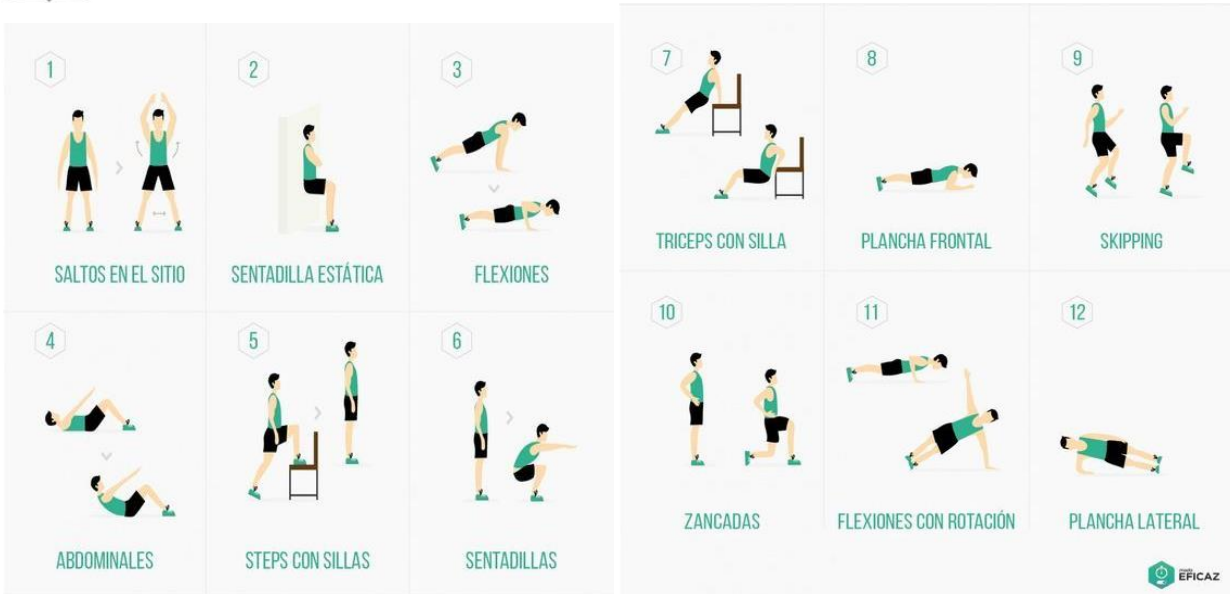
\_\_\_\_\_

5. Mencione 2 pruebas atléticas de salto:

\_\_\_\_\_

**EJERCITATE SIN SALIR DE CASA SIGUIENDO ESTAS INDICACIONES:**

- No te olvides de elongar y calentar
- No te olvides de descansar 1 min entre cada ejercicio
- Los ejercicios fijos como la sentadilla estática solo por 30 segundos
- Los ejercicios en movimiento como las flexiones realiza 20 repeticiones
- Hidrátate durante y después de los ejercicios.



## Tus Estiramientos Imprescindibles

No necesitas más que 10 minutos para devolverle a tus músculos el tono que tenían antes de correr. Vas a evitar lesiones y progresarás más rápido como corredor. Te damos 18 estiramientos ideales para corredores. Puedes hacerlos todos de una vez o bien la mitad un día y la otra mitad otro.

» Haz los estiramientos siempre después de correr, con la musculatura caliente. Si los haces antes podrías lesionarte.

**1 Gemelos.** Atrasa una pierna y adelanta la cadera.

**2 Sóleos.** Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar cierta tensión en la pantorrilla.

**3 Isquiotibiales.** Es importante que mantengas una ligera flexión de rodillas. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas.

**4 Peroneo lateral.** Aproxima una pierna a tu pecho, basculando el pie con la ayuda de tus manos para inclinar la planta hacia ti.

**5 Cuádriceps.** No te olvides de cambiar de pierna. Para acentuar el estiramiento echa hacia atrás la espalda.

**6 Isquiotibiales.** Como son los motores principales de la carrera harás varios ejercicios para estirarlos.

**7 Aductores e isquiotibiales.** Avanza el tronco adelante con las piernas separadas, sin doblar la espalda.

**8 Aductores.** Si no notas tensión puedes ayudarte con los codos empujando los muslos abajo.

**9 Extensores de la cabeza.** Los músculos de la nuca trabajan durante la carrera y poca gente los estira. Con este movimiento podrás relajarlos.

**10 Espalda.** Tira de brazos y pierna en dirección opuesta para elongar la espalda todo lo que puedas.

**11 Glúteo medio.** Este movimiento estira el piramidal, en el centro de los glúteos.

**12 Tibial anterior.** Esta posición te permite elongar la musculatura de la parte anterior de la pierna, el tibial anterior.

**13 Psoas iliaco.** Un músculo que se acorta con facilidad en corredores. El acortamiento puede originar dolores lumbares. No te olvides nunca de este ejercicio en el que has de sentir la tensión en la parte alta del muslo atrasado.

**14 Flexores de la mano.** Con los dedos mirando hacia tus rodillas elongas la musculatura del antebrazo responsable de la flexión de la mano.

**15 Ingles.** Siéntate en cuclillas sin que los talones se despeguen del suelo.

**16 Pectorales.** Con el peso de tu cuerpo lleva un brazo atrás y recuerda cambiar de lado a continuación.

**17 Hombros.** Estira los brazos arriba, con las manos entlazadas.

**18 Tríceps.** Lleva atrás y abajo el codo usando como ayuda el brazo contrario.