



## 1° Año C.S Propuesta de Trabajo N° 3

### Espacio Curricular: Educación Física

Curso: 1ro

Ciclo: Superior

Turno: Mañana y Tarde

### Docente a Cargo:

Acosta Romina, Andolfi Soledad, Cuellar Liliana, Gómez Silvia, Pidoux María Inés, Ramos Soledad.

### Comunicarse a Estos Correos:

#### Turno Mañana

1°1° Prof. Andolfi Soledad

[soledadandolfi@hotmail.com](mailto:soledadandolfi@hotmail.com)

1°2° Prof. Silvia Gómez

[silvyan10@live.com.ar](mailto:silvyan10@live.com.ar)

1°3° Prof. Cuellar Liliana

[cuellarliliana76@gmail.com](mailto:cuellarliliana76@gmail.com)

#### Turno Tarde

1°1° Prof. María Inés Pidoux

[manepidoux@hotmail.com](mailto:manepidoux@hotmail.com)

1°2° Prof. Soledad Ramos

[sober182@hotmail.com](mailto:sober182@hotmail.com)

1°3° Prof. Romina Acosta

[rolasalti@yahoo.com.ar](mailto:rolasalti@yahoo.com.ar)

FECHA: 11/05/20 al 25/05/20

TEMA: Capacidades Motoras

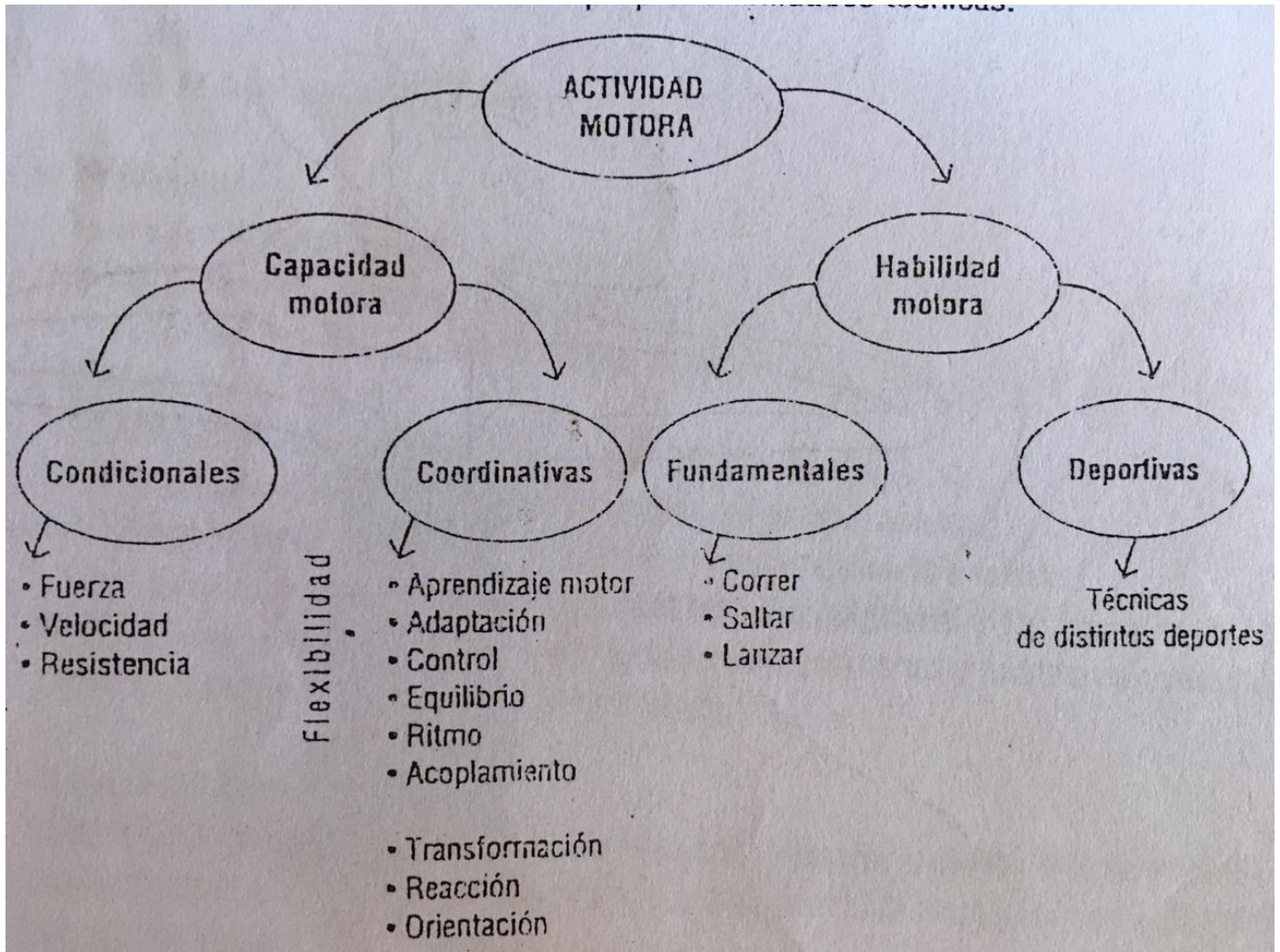
OBJETIVOS:

- Conocer y valorar las posibilidades del cuerpo.
- Conocer cada una de las capacidades para tener un mayor aplicamiento en la vida diaria.
- Distinguir cada una de las capacidades físicas o motoras para obtener una mayor idea para el uso de estas.

Las Capacidades Motoras

La forma física se asienta en un conjunto de potencialidades motoras que permiten al individuo ejecutar múltiples opciones de movimiento. En cada caso, según el tipo de actividad, el porcentaje empleado de esas cualidades varia, de forma sustancial en unos casos y ligeramente en otros, pero en una u otra medida cualquier ejercicio se sustenta en ellas.

Según Zacirskij, son las condiciones previas o el requisito motor básico a partir de los cuales el hombre desarrolla sus propias habilidades técnicas.



Las capacidades condicionales: se basan en la eficiencia de los mecanismos energéticos. Algunos autores las definen como capacidades orgánico-musculares.

Las capacidades coordinativas: están determinadas por la capacidad de organizar y regular el movimiento. También se las suele denominar perceptivo-cinéticas.

#### Actividad N 1

- 1) Observe el video sobre las capacidades físicas y marque con una cruz la respuesta correcta (puede ser una o varias opciones).

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=BDJ0uoFdoiY&feature=youtu.be>

- a) Las capacidades físicas básicas son:

- La Potencia
- La Resistencia
- La Flexibilidad
- La Fuerza

- b) ¿Qué factores determinan a la resistencia?

- La Relajación
- La Intensidad del esfuerzo
- La Duración del esfuerzo
- La Flexibilidad

- c) La resistencia puede ser:

- Resistencia aeróbica
- Resistencia a la velocidad
- Resistencia específica
- Resistencia anaeróbica

- d) ¿Qué es la fuerza?

- Es la capacidad que nos permite mediante acciones musculares vencer una resistencia
- La fuerza es la capacidad de soportar un esfuerzo por tiempo indeterminado
- La fuerza es la cualidad que permite un máximo de recorrido articular

- e) ¿Cuáles son los tipos de fuerza?

- Fuerza estática
- Fuerza de potencia
- Fuerza dinámica o resistencia
- Fuerza explosiva

- f) Como puede clasificarse la velocidad?

- Velocidad de reacción
- Velocidad de tensión
- Velocidad de desplazamiento
- Velocidad de movimiento

- g) ¿Como definimos a la flexibilidad?
- Es la facultad para adoptar una posición contra la fuerza de gravedad.
  - Es la facultad de realizar con precisión movimientos más o menos complejos.
  - Capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible
- h) La flexibilidad trabajada en forma correcta:
- Previene enfermedades
  - Disminuye el riesgo de lesiones
  - Aumenta la masa muscular
- i) ¿Cuál es el papel de la alimentación?
- Mejora la piel
  - Promociona el éxito deportivo
  - Mejora el entrenamiento
- j) ¿Por qué decimos que el descanso es esencial en el deporte?
- Permite recuperar nuestro sistema muscular
  - Dormir mejor
  - Estar en mejores condiciones para realizar nuestro entrenamiento

## Actividad N 2

Tema: Capacidades Motoras: La fuerza

La fuerza

Concepto:

La capacidad de contracción muscular que se opone a una resistencia. Fuerza <<es toda causa capaz de modificar el estado de reposo o movimiento de un cuerpo>>

Fundamentos científicos para el estudio de la fuerza

Perspectiva anatómica

Si comparamos el funcionamiento del cuerpo humano con el de cualquier aparato mecánico capaz de vencer una resistencia. El estudio de estas estructuras huesos, articulaciones, tendones, ligamentos y músculos que nos lleva a la comprensión del funcionamiento de la que podemos llamar biomaquina.

Perspectiva fisiológica

La contracción muscular no podría producirse sin la pertinente estimulación del sistema nervioso. Y aun con la activación nerviosa, el trabajo muscular aparecerá siempre que se asegure el aporte de energía necesario (sistemas energéticos).

Perspectiva kinestética

El termino kinesiología procede de los étimos griegos kinein y logos que podríamos traducir como <<mover>> y <<tratado>> respectivamente. La kinesiología, tiene como objeto el estudio del movimiento del cuerpo humano.

La resistencia:

Concepto:

Definiremos la resistencia como la cualidad que nos permite aplazar o soportar la fatiga, y que nos permite prolongar un trabajo orgánico sin disminución importante del rendimiento.

Tipos de resistencia

Cuando en la actividad corporal aparece implicado un alto porcentaje de la musculatura, hablaremos de resistencia general u orgánica. Si únicamente participa una pequeña parte de la musculatura nos referimos a resistencia local.

Cada uno de estos dos tipos de resistencia pueden ser aeróbica y anaeróbica y de esta última, láctica o aláctica.

La velocidad:

Concepto:

La velocidad puede ser entendida como la capacidad para realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible, con un ritmo de ejecución máximo y durante un periodo breve, que no provoque fatiga.

Tipos de velocidad

Clasificaremos la velocidad en tres grupos diferentes, aunque en la práctica puedan aparecer combinados:

-Velocidad de desplazamiento: es la capacidad de recorrer unja distancia corta en el menor tiempo posible.

-Velocidad de reacción: los conceptos de velocidad de transmisión del impulso nervioso y de velocidad de contracción del musculo les añadimos el tiempo necesario para capacitar el estímulo o grupo de estímulos, nos encontramos ante el concepto de velocidad de reacción.

-Velocidad gestual: la velocidad gestual se refiere al tiempo invertido en la realización de un gesto cualquiera. Puede ser definida como la capacidad para realizar un movimiento, segmentario o global, en el menor tiempo posible.

Actividades:

- 1) A continuación, te propongo realizar una clase de ejercicios de fuerza, resistencia y velocidad teniendo en cuenta la entrada en calor, la actividad principal y los ejercicios de estiramiento (para realizar en casa).
- 2) Elabora una rutina de ejercicios de fuerza, resistencia y velocidad. Dibuja y describe cada uno de los ejercicios. Teniendo en cuenta la entrada en calor y la vuelta a la calma.

Comenzamos con la movilidad articular

MOVILIDAD ARTICULAR: realizar movimientos articulares de miembros inferiores, superiores y tronco, pueden ser rotaciones, flexo-extensiones y también agregar estiramientos musculares. Esto sirve para prevenir lesiones.

Actividad principal:

Ejercicios de Fuerza:

**PLANCHA:** Realizamos plancha con apoyo de antebrazos sobre una colchoneta o similar, colocamos un pequeño almohadón entre las rodillas y apretamos firmemente mientras hacemos la plancha prestando mucha atención de mantener la linealidad del cuerpo durante todo el ejercicio (recuerden contraer glúteos y abdominales). Tres repeticiones de 10 segundos cada una. (1)

**BIRD DOG:** ahora colocamos el almohadón en la espalda y no debe caerse mientras dure el ejercicio, también debemos mantener la linealidad de tronco, brazo y pierna que se eleva. Tres series de 12 repeticiones. (2)

**ABDOMINALES:** recostado de espaldas, manos en la nuca y cuerpo extendido. Iniciar el movimiento de elevación de tronco y piernas con rodillas flexionadas (posición bolita) y luego volver a extenderlo. Realizar el ejercicio con tres series de 10 repeticiones cada una (3)

Te sugerimos realizar una pausa de 30 segundos o más si es que los necesitas entre serie y serie de cada ejercicio.



Ejercicios de vuelta a la calma:



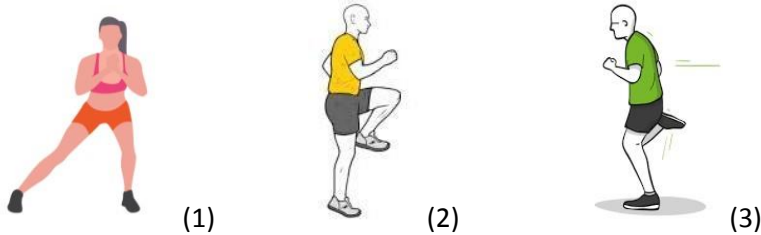
Ejercicios de resistencia:

A) **EJERCICIO TIJERAS LATERALES CAMINANDO:** cruzar los brazos frente al pecho a la altura de los hombros, dar un paso exagerado hacia un costado, una vez que el pie toca el suelo, flexionar la rodilla de la extremidad adelantada y el cuerpo descende hasta el muslo quede paralelo al suelo. La rodilla de la extremidad adelantada no debe superar los dedos del pie. El ejercicio se realiza a lo largo de 9 metros. (1)

B) **TROTANDO, RODILLAS AL PECHO:** al trotar se debe levantar enérgicamente las rodillas hacia arriba a cada paso (como intentando tocar el pecho con las rodillas). El tronco debe permanecer erguido, evitando llevarlo hacia adelante. Este ejercicio se realizará a lo largo de 9 metros. (2)

C) TROTANDO, TALONES AL GLUTEO: al trotar se debe levantar enérgicamente los talones hacia atrás a cada paso. El talón debe tocar el glúteo de su mismo lado. La rodilla es la extremidad en alto debe permanecer alineada con la pierna que toca el suelo. Este ejercicio se realizará a lo largo de 9 metros. (3) E) Trote continuo en una distancia de 20 metros.

Repetir las acciones B – C – D y E 4 veces



Ejercicios de velocidad:

EJERCICIOS CON CONOS COMO PUNTOS DE REFERENCIA, se puede poner bidones u otro material para facilitar.

- 1) Carrera hacia adelante: ubicación delante del cono 1, cuando estés listo corré hacia el cono 2 y al llegar a él, te detienes por completo, girás de inmediato y acelerás en la dirección opuesta hasta el 1 (ida y vuelta). Distancia 10 metros; 3 repeticiones



- 2) Carrera hacia atrás: idéntico al ejercicio anterior, pero corriendo de espaldas. Distancia 10 metros; 3 repeticiones

### Actividad N 3

#### CAPACIDADES MOTORAS

Nombre del Alumno:

Curso:

Actividad:

Te propongo realizar una ficha de autoevaluación, donde realizaran diferentes ejercicios los días asignados. Una vez completada la ficha mandar una foto a través del correo de los diferentes docentes.

Este trabajo consiste en realizar los diferentes ejercicios de:

Fuerza abdominal: abdominales bolita en 30 segundos.

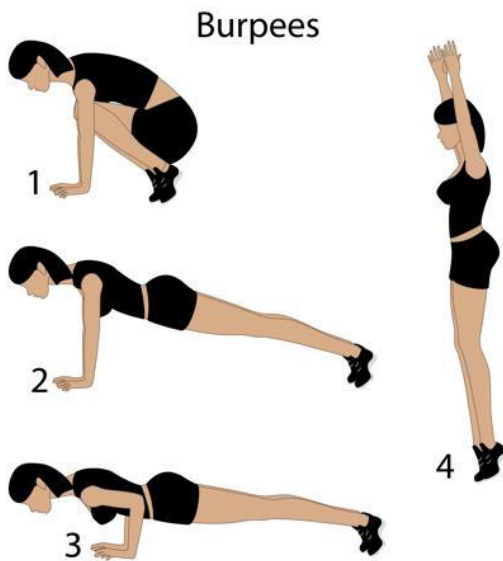


ABS para el INFARTO! Prueba ...  
vix.com



ABS para el INFARTO! Prueba ...  
vix.com

Ejercicio de resistencia: Burpees en 30 segundos



Ejercicio de fuerza de brazos: flexiones de brazo en 30 segundos



- 1) Coloque las rodillas en el suelo, las manos debajo de los hombros y cruce los pies.
- 2) Manteniendo la espalda recta, comience a doblar los codos hasta que el pecho casi toque el piso.
- 3) Regresar a la posición inicial.
- 4) Repita hasta completar los 30 segundos.



FICHA PERSONAL

	12 de Mayo	14 de Mayo	19 de Mayo	21 de Mayo	Toma Final Del 25 al 29 de Mayo
Fuerza abdominal Tiempo: 30 segundos					
Potencia de piernas Tiempo: 30 segundos					
Fuerza de brazos Tiempo: 30 segundos					
Velocidad ir y venir Tiempo: 30 segundos					

NOTA: Deben tomarse la prueba los días asignados (si quieren hacerlo todos los días mejor) y volcarlos en la ficha personal. La semana del 11 al 29 de Mayo deberá tomarse la última prueba y mandarnos la ficha completa.

Drive para ver los videos:

Link: [https://drive.google.com/open?id=1R-ojbi\\_pFX1DZKUf-8NzLzj1TZIX1hFo](https://drive.google.com/open?id=1R-ojbi_pFX1DZKUf-8NzLzj1TZIX1hFo)