GUÍA DE APRENDIZAJE Nº05

DOCENTE: YEISON CHAYANNE TRUJILLO VALDERRAMA (1001 – 1002)	EDUCACIÓN FÍSICA	Docente: Yeison Chayanne Trujillo educación física. (1001 -1002)
Yeison Chayanne Valderrama Trujillo	lic.yeison1987@gmail.com	Celular docente: Yeison Chayanne: 3203651283
Correo Institucional	silvania.gigante@sedhuila.gov.co o reinsilvania@yahoo.es	Celular Institucional: 3162689116 - 3138113141

Nombre del estudiante:	

Nombre de la Unidad de aprendizaje: capacidades físicas condicionales
Fecha de elaboración: 11 de agosto 2021
DBA o Lineamiento Curricular Educación Física: reconoce la importancia de las capacidades físicas condicionales en las practica de la clase de educación física.
Contenidos de aprendizaje: la importancia de las capacidades físicas condicionales
Tiempo para el desarrollo de la actividad de educación física: Debes desarrollar cada actividad utilizando dos horas los días jueves del mes de agosto. Tiene 8 horas para el desarrollo de la guía.

Indicar de desempeño de Educación Física: utiliza las capacidades físicas condicionales como parte del desarrollo físico,

ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Docente educación física: Yeison Chayanne Trujillo Valderrama (1001 – 1002)

ACTIVIDAD 1

En clase y durante el periodo académico los estudiantes realizarán los esquemas de ejercicios o juegos planteados de cada una de las capacidades físicas básicas y de las capacidades físicas complementarias:

1.Fuerza: Saltos con impulso y sin impulso-Carrera encostalados-Sentadillas-Colocarse de pie sin apoyo, utilizando el peso del propio cuerpo. Levantamiento de pesas.

2.Resistencia: Trote continuo-Saltar la cuerda-Saltar la llanta-Burpees

3.Flexibilidad: Elongación (estiramiento) del tren superior e inferior del cuerpo (del tronco hacia la cabeza y del tronco hacia los pies). Gimnasia.

4.Velocidad: Juego de carreras- Velocidad de Reacción- Carrera Relevos.

Coordinación: Skiping-talones-rodillas-lateralidad-caballito-Tijeras al lado y al frente- Ejercicio en la escalera- Esquema coreográfico (baile)- Gimnasia.

Equilibrio: Pararse en un pie-Caminar con un objeto sobre la cabeza (libre y con obstáculos)-Caminar sobre la línea recta con y sin objeto sobre la cabeza.

CONCEPTUALIZACIÓN

Se llama capacidades físicas a las condiciones que presenta un organismo, por lo general asociadas al desarrollo de una cierta actividad o acción. Estas capacidades físicas están determinadas por la genética, aunque se pueden perfeccionar a través del entrenamiento. Son primordiales para un adecuado rendimiento motriz y deportivo. Estas cualidades dependen de un correcto funcionamiento del sistema nervioso que va a ser quien emita las órdenes necesarias para que se produzcan las diferentes acciones implicadas en cada una de las cualidades físicas.

Clasificación: Capacidades Físicas Básicas y Capacidades Físicas Complementarias

Capacidades Físicas Básicas: (Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad)

Fuerza: Es la capacidad de generar una tensión o una contracción muscular suficiente para superar una carga externa. Esta a su vez se puede dividir en varios parámetros según ciertas características: Fuerza absoluta; Fuerza máxima; Fuerza resistencia; Fuerza explosiva o potencia.

Resistencia: La capacidad psicofísica de una persona para soportar la fatiga ante un ejercicio de cierta intensidad y/o duración, así como recuperarse luego de este. Esta a su vez se puede dividir en varios parámetros según ciertas características: Resistencia aeróbica; Resistencia anaeróbica.

Flexibilidad: Es aquella capacidad física que permite realizar movimientos con la máxima amplitud en determinadas articulaciones, depende de la movilidad articular y de la elasticidad muscular (que es la capacidad de un musculo de estirarse y luego recuperar su posición inicial). Esta a su vez se puede dividir en varios parámetros según ciertas características: Flexibilidad estática; Flexibilidad dinámica; Flexibilidad activa; Flexibilidad pasiva.

Velocidad: Es la capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible, y requiere un buen desarrollo de la fuerza explosiva. Esta a su vez se puede dividir en varios parámetros según ciertas características: Velocidad Máxima; Velocidad de Reacción; Velocidad Resistencia.

Capacidades Físicas Complementarias:

Coordinación: es la capacidad que tienen los músculos esqueléticos del cuerpo de sincronizarse bajo parámetros de trayectoria y movimiento. La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos, gestos deportivos.

Equilibrio: es la habilidad de poder mantener el cuerpo en la posición erguida en el espacio-temporal, independiente cual sea la movilidad que se ejecute. Gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, que es cuando el individuo está quieto (equilibrio estático) o desplazándose (equilibrio dinámico).

TALLER:

Preguntas de selección múltiple con única respuesta.

1- Marque con una (x) la opción correspondiente a la capacidad física básica de fuerza.

A( )

B( )

C( )

2- Maque con una (x) la opción correspondiente a la capacidad física básica de resistencia

A( )

B( )

C( )

3- Marque con una (x) la opción correspondiente a la capacidad física básica de velocidad.

A( )

B( )

C( )

4- Marque con una (x) la opción correspondiente a la capacidad física básica de flexibilidad

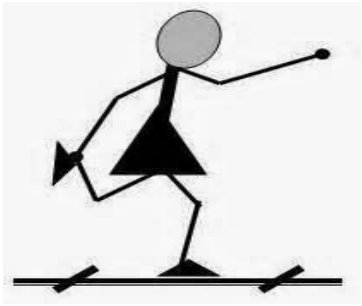
A( )

B( )

C( )

5- Marque con una (x) la opción correspondiente a la capacidad física complementaria de equilibrio.

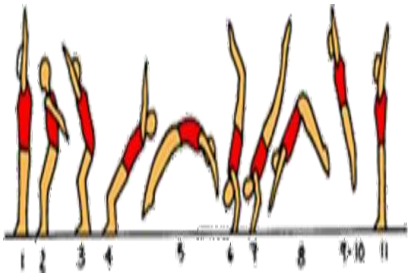
A( )



B( )

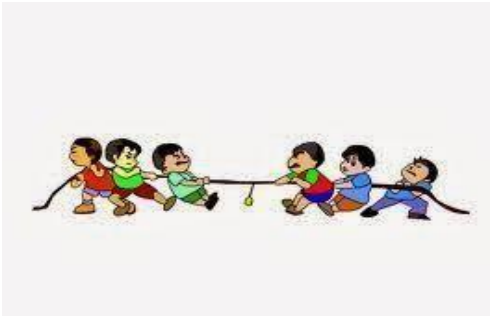
C( )

6- Marque con una (x) la opción correspondiente a la capacidad física complementaria de coordinación.



A( )

B( )



C( )

EVALUACIÓN ESCOLAR
Se tendrá en cuenta la fluidez de cada respuesta, la buena presentación de estas y que estén desarrolladas en el cuaderno. Por favor tomar evidencias (fotos) del trabajo en casa y enviarlas al WhatsApp de la docente. El tiempo de envío oportuno de las evidencias es desde el momento que se les entreguen **hasta el 8 de SEPTIEMBRE**. Se reciben evidencias de lunes a viernes desde las 7:30 a.m. hasta las 6:00 p.m. Si no pueden enviar fotos, pueden ir donde Doña Mireya la bibliotecaria de la institución para tomarlas y enviarlas. Si tienen alguna duda o inquietud sobre las actividades pueden contactarse con la docente por llamada o mensaje WhatsApp.
AUTOEVALUACIÓN (10%): responsabilidad de los trabajos realizados.
COEVALUACIÓN (10%): trabajo colaborativo y seguimiento con los padres de familia o cuidadores.
HETEROEVALUACIÓN (80%): guías presentadas en el tiempo estipulado