

	 <p><b>REPÚBLICA DE COLOMBIA</b>  <b>SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL DE PALMIRA</b>  <b>“INSTITUCIÓN EDUCATIVA “DE ROZO”</b>  <b>Aprobada por Resolución N° 0835 del 20 de FEBRERO de 2.017</b></p>	
---	---	---

### GUÍA DE APRENDIZAJE No. 3

Grado:	6 y 7
Área o asignatura:	Educación Física Lic. Hoover Saavedra C.
Fecha de recibido:	
Fecha de entrega:	
Nombre del estudiante:	
Objetivo de aprendizaje y/o DBA:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de la fuerza como base para el rendimiento en cualquier modalidad deportiva, ganancia de potencia y compensación de grupos musculares</li> <li>• Desarrollar mediante la resistencia una óptima adaptación del organismo a los esfuerzos específicos de la actividad deportiva.</li> </ul>

### INTRODUCCIÓN



En esta guía conocerás las capacidades físicas condicionales de fuerza y resistencia, sus clasificaciones. Dando a conocer la importancia de cada una de estas en el deporte y su beneficio en la vida cotidiana.

#### ¿Qué voy a aprender?



**La competencia motriz:** entendida como el reconocimiento del propio cuerpo en movimiento y su reflejo en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias siempre cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia, desde el desarrollo motor, las técnicas del cuerpo, las capacidades físicas y la lúdica.

- **La competencia axiológica corporal:** entendida como el conjunto de valores culturalmente determinados como vitales, conocimientos y técnicas adquiridos a través de actividades físicas y lúdicas, para construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación, como condición necesaria para la comprensión de los valores sociales y el respeto por el ambiente.

## Lo que estoy aprendiendo



- Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.
- Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.
- Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.
- Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.
- Identifiqué mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.



## Practico lo que aprendí

### LA FUERZA

la fuerza es el grado de tensión que los músculos desarrollan durante el trabajo físico. Se divide en varios tipos.

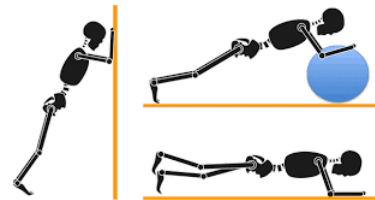
- Fuerza explosiva o capacidad de ejecutar un movimiento muy rápido como saltar o lanzar.



- Fuerza dinámica o capacidad de ejecutar un movimiento con muchas repeticiones.



- Fuerza estática o capacidad de ejercer fuerza muscular sin cambiar de posición.



### EJERCICIOS INDIVIDUALES DE FUERZA:

- Ponte boca abajo con el cuerpo extendido, las manos cerca al pecho apoyadas en el piso o un banco (este elemento también lo podrás poner en los pies, variando los niveles de dificultad). Eleva tu cuerpo con ayuda de los brazos. Repite el ascenso y el descenso del cuerpo, solo con la flexión del codo.



## PLANCHA

Coloca tus palmas en el suelo; las muñecas van alineadas a los codos, formando una línea recta. Ponte en posición de tabla (como si fueras a realizar una flexión), conecta los dedos de los pies con el piso, aprieta los glúteos y alinea tu cabeza con la espalda. Mantén la posición por 20 segundos e incrementa el tiempo conforme adquieres condición.



## LA RESISTENCIA

La resistencia es la capacidad física para mantener un determinado tipo de esfuerzo eficaz durante el mayor tiempo posible sin que la fatiga que se produce repercuta en el rendimiento físico y se clasifica en:

- **Resistencia aeróbica.** Se evidencia cuando un sujeto en actividad física trabaja con el oxígeno que recibe y no necesita usar sus reservas de oxígeno para su mantenimiento.



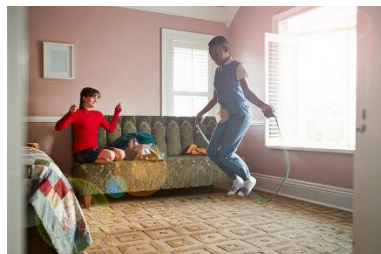
- **Resistencia anaeróbica.** Se evidencia cuando a un sujeto en actividad física no le es suficiente el oxígeno suministrado y por ende deber recurrir a sus reservas.



## EJERCICIOS DE RESISTENCIA AERÓBICA

### SALTO DE CUERDA

Realizar saltos durante 40 segundos (5 rondas) con 20 segundos de descanso entre ronda.



## TROTE

Realizar trote en el interior o en el patio de la casa, recorrer 10 metros de ida y vuelta tomando algún punto de referencia, durante 1 minuto consecutivo (5 rondas) con 30 segundos de descanso entre ronda)



## EJERCICIOS DE RESISTENCIA ANAERÓBICA

**Flexiones (lagartijas).** boca abajo, este ejercicio clásico utiliza la gravedad como resistencia a vencer, levantando el propio peso en sesiones breves y rápidas de esfuerzo que aumentan a medida que los músculos ganan potencia. Realizar 15 flexiones (4 rondas) con 20 segundos de descanso entre ronda



**Sentadillas.** las sentadillas dejan caer el peso del torso recto y los brazos extendidos (o sobre la nuca) en los muslos, permitiendo que sean ellos quienes realicen el esfuerzo de levantarnos y volver a bajar, intervalo durante el cual no estarán recibiendo oxígeno de la respiración. Realizar 20 sentadillas (4 rondas) con 20 segundos de descanso entre ronda



## ACTIVIDAD

¿Qué es la fuerza?

¿Cuáles son los tipos de fuerza?

¿En tu vida cotidiana cada cuanto haces uso de la fuerza?

¿Qué es la resistencia?

¿Cuáles son los tipos de resistencia?