



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL DE PALMIRA  
"INSTITUCIÓN EDUCATIVA "DE ROZO"  
Aprobada por Resolución N° 0835 del 20 de FEBRERO de 2.017



### GUÍA DE APRENDIZAJE No. \_4\_

Grado:	7°
Área o asignatura:	EDUCACION FISICA
Fecha de recibido:	
Fecha de entrega:	
Nombre del estudiante:	
Objetivo de aprendizaje y/o DBA:	COMPRENDO LOS CONCEPTOS DE LAS CAPACIDADES FISICAS, AL PARTICIPAR EN ACTIVIDADES PROPIAS DE CADA UNA DE ELLAS.

#### INTRODUCCIÓN

En el desarrollo de la guía, el estudiante aprenderá como la velocidad es la capacidad física que permite realizar uno o más movimientos en el menor tiempo posible, a su vez que para practicar actividades físico deportivas es necesario poseer una buena base física y una buena base técnica, en cuanto a la flexibilidad, comprenderá que es una capacidad de involución lo que significa que se va perdiendo con la edad. Por eso lo que pretendemos con el ejercicio físico no es desarrollarla sino retardar su inevitable perdida. A diferencia de lo que sucede con las demás capacidades corporales el ejercicio físico no consigue mejorar la flexibilidad sin embargo si puede reducir o retardar su perdida.

#### ¿Qué voy a aprender?

En esta guía conocerás las capacidades condicionales de Velocidad y Flexibilidad, y sus clasificaciones.

#### Conoces...

- ¿Qué es la velocidad?
- ¿Cuáles son los tipos de velocidad?
- ¿Qué es la flexibilidad?
- ¿Cuáles son los tipos de flexibilidad?

¿Te gustaría aprender a mejorar tu velocidad y flexibilidad corporal?

¿Cómo ayuda a tu vida el ser veloz y flexible?

## Desarrollo de la Velocidad

Dentro de los tipos de velocidad que encontrarás están los siguientes:

Velocidad de translación: desplazamientos

Velocidad de detención

**Velocidad de reacción:** es el tiempo mínimo para responder un estímulo y ejecutar una respuesta motora.

**Sabías que... la velocidad es la capacidad que tienen los cuerpos de responder (desplazarse, detenerse o reaccionar) ante un estímulo en el menor tiempo posible.**



## Desarrollo de la Flexibilidad

Sabías que... la flexibilidad es la capacidad física que permite realizar movimientos en su máxima amplitud y que depende de dos componentes básicos:

**La elasticidad muscular:** capacidad que tienen los músculos de alargarse, acortarse y volver a su forma original.

**La movilidad articular:** depende del rango de movimiento que posee las articulaciones y varía según la articulación y la persona. Sin embargo, la flexibilidad es de las capacidades condicionales poco entrenadas y es la única que decrece con la edad, puesto que la flexibilidad de la musculatura empieza a disminuir partir de los 9 o 10 años de edad aproximadamente si no se trabaja con anterioridad

## Lo que estoy aprendiendo

### Ejercicios de Flexibilidad



La flexibilidad es fundamental para el calentamiento y entrada en reposo después de la actividad física. Se debe trabajar de forma multilateral (ejercicios de forma simétrica), no sobrepasar nunca el umbral del dolor y realizar de forma continuada.

De pie, o sentado (piernas extendidas) con los brazos arriba y sin doblar las rodillas, trataras de llevar los brazos para que los dedos de las manos toquen la punta de los pies. También, podrás trata de llevar la frente a las rodillas sin doblarlas recuerda todos estos ejercicios llegan solamente hasta donde toleres el esfuerzo de lo contrario podrías causarte una lesión.

Levanta el pie izquierdo a la altura de la mano derecha (que deberá estar extendida al nivel del hombro; no se pueden doblar las rodillas) y viceversa.

Este mismo ejercicio lo podrás hacer pero apoyando la pierna en extensión en una superficie alta y deberás mantener la posición erguida y/o tocando la punta de los dedos de los pies, podrás ubicar la pierna de lado, de frente y para atrás (acá tocas la punta del pie de la pierna que está apoyada en el piso.)

Sentado, con la espalda erguida y con las piernas separadas (no doblar las rodillas) deberás desplazar el tronco hacia adelante y abajo, tratando de poner el pecho en el centro de las piernas y tocando el piso, poner el pecho en la rodilla derecha y luego en la rodilla izquierda. Este mismo ejercicio lo podrás realizar en parejas, se ubican uno en frente del otro con las piernas separadas y se cogen los brazos; uno de los dos hala hacia atrás y viceversa. O puedes realizarlo de pie.

Acostado boca abajo con el cuerpo extendido, las manos al lado de los hombros, harás un movimiento pausado extendiendo los brazos al mismo tiempo que elevas el tronco debes mantener la cabeza y mirada hacia el frente, manteniendo está posición durante ocho segundos, evitando levantar la cadera y los pies del piso.



## **Práctico lo que aprendí**

**Reúnete con tu familia y trabaja tu motricidad fina.**

Selecciona un dibujo que te guste o inventa uno, consigue medio pliego de papel, preferiblemente cartulina y deberás:

Dibujarlo y pintarlo

Delinéalo y Corta la silueta

Finalmente, lo expones con tus familiares, explicando la inspiración del dibujo, los materiales y las dificultades que se te presentaron en el desarrollo de la actividad. Se tendrá en cuenta la calidad del dibujo en su totalidad. Esta parte debes escribirla en el cuaderno y presentársela a tu profesor.

## **¿Cómo sé que aprendí?**

**Teniendo en cuenta el conocimiento y desarrollo de tus capacidades físicas responde en tu cuaderno:**

¿Cuáles fueron los valores que lograste evidenciar en el desarrollo de la guía?

¿Durante el desarrollo de la guía lograste interactuar con todos tus familiares?

¿Qué elementos podrías mejorar?

¿Cuál fue la actividad que más te gusto?

Copia la tabla en tu cuaderno y evalúa tu desempeño

AFIRMACION	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	POR QUÉ
Mi continuidad y Participación en el desarrollo de la guía fue.				
El cumplimiento con mis deberes, durante el desarrollo de la guía fue.				
Mi capacidad para trabajar en grupo con mis familiares es.				
La comprensión de los conceptos y actividades de la guía es.				

### **¿Cómo me ven mis familiares? ¿Cómo los veo a ellos?**

Con el desarrollo de cada una de las actividades en APLICA

LO APRENDIDO determine:

¿Consideras que estas en capacidad de realizar un calentamiento?

¿Qué cualidad física consideras que debes potenciar?

¿Cómo podrías potenciar tus cualidades físicas?

### **¿Qué aprendí?**

El docente ha estado observando tu desempeño en todas las actividades propuestas en la guía por lo tanto diligenciara esta tabla la cual debes copiar en tu cuaderno y presentar cuando seas llamado a la evaluación.

OBSERVACIONES	ESCALA VALORATIVA			
	SIEMPRE	CON FRECUENCIA	MUY POCAS VECES	SE LE DIFICULTA
¿Posee una adecuada coordinación fina: manual?				
¿Se fatiga haciendo actividades deportivas Y recreativas?				
¿Realiza frecuentemente ejercicios de flexibilidad?				
¿Realiza un calentamiento corporal antes de Cualquier actividad física?				
¿Posees una adecuada velocidad de reacción?				
¿Realiza frecuentemente ejercicios que fortalezcan la condición cardio-respiratoria?				
¿Conoce la importancia que tiene una adecuada Condición física?				