

### 1° GUIA DE APOYO PEDAGOGICO 5° BASICO EDUCACION FISICA

Ximena Arenas H. Marlene Arias O. Claudio Cáceres L. Eric Opazo M.

Asignatura: Educación Física

Nivel 5° Básico

Unidad: Habilidades Motrices Básicas

Objetivo de Aprendizaje:

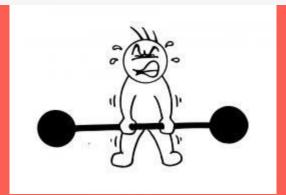
Ejecutar actividades específicas de intensidad moderada a vigorosa, que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza muscular localizada y ejercicios de flexibilidad, estableciendo metas de superación personal

# CAPACIDADES FÍSICAS

- 1. Definición: Las capacidades físicas básicas, también llamadas cualidades físicas básicas, podemos definirlas como las predisposiciones o caracteres (posibilidades, características que el individuo posee)innatos en el individuo, susceptibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono postural.
- **2. Clasificación:** Dentro de las capacidades y cualidades físicas básicas podemos hacer la siguiente clasificación:
- A- Capacidades motrices: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
- B- Capacidades perceptivo: coordinación y equilibrio.
- C- Capacidades resultantes: agilidad.

## Capacidades Motrices:

**Fuerza:** Es la capacidad de vencer una resistencia exterior mediante un esfuerzo muscular. También lo podemos definir como la capacidad de ejercer tensión contra una resistencia. Esta capacidad hace referencia al músculo y por tanto dependerá fundamentalmente de las características del mismo.



#### **TIPOS DE FUERZA**:

-Estática: Es aquella en la que manteniendo la resistencia no existe modificación en la longitud del músculo.

Ejemplo: levantamiento de peso.

-Dinámica: Aquella en la que al desplazar o vencer la resistencia, el musculo sufre un desplazamiento.

Ejemplo: lanzamiento de balones medicinales.



**Resistencia:** Es la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor **intensidad** durante el mayor tiempo posible.



#### **TIPOS DE RESISTENCIA:**

-Aeróbica: (la energía para la contracción muscular se obtiene mediante la utilización del oxígeno)

Ejemplo: Carrera de 10.000 metros

- Anaeróbica: (sin la utilización de oxígeno).

Ejemplo: Carrera de 50 metros

**Velocidad:** Es la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.



TIPOS DE VELOCIDAD:



Grupo Educacional Heinrich: New Heinrich High School R.B.D: 25716-8 Año 2020 Ñuñoa, Santiago

-Velocidad de reacción: Es la capacidad de efectuar una respuesta motriz a un estímulo en el menor tiempo posible.

Ejemplo: Carreras por parejas de unos 20 metros.

-Velocidad de desplazamiento: Es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible.

Ejemplo: Carrera de 100 metros lisos.

Flexibilidad: Podemos entender la flexibilidad como la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.



#### TIPOS DE FLEXIBILIDAD:

**-Flexibilidad estática:** Está referida al grado de flexibilidad alcanzado con movimientos lentos y realizados con ayuda.

Ejemplo: De pie con las piernas rectas intentar llegar al suelo sin doblarlas.

-Flexibilidad dinámica: Conseguida sin ayuda, es la implicada en la mayoría de movimientos propios de cualquier deporte o actividad física.

Ejemplo: Al intentar coger un rebote en baloncesto.