



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 definir las 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:

-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.

Los ejercicios de flexibilidad ayudan a que los músculos se estiren, protegen contra las lesiones y permiten que las articulaciones tengan su mayor alcance de movimientos



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.