

ASIGNATURA: Educación Física

GRADO: 501-502-503

DOCENTE: MARIA CRISTINA LIEVANO MUNERA

ACTIVIDAD DE NIVELACION

TIEMPO DE DESARROLLO: DEL 08 de NOVIEMBRE AL 19 DE NOVIEMBRE DEL 2021

EL DESARROLLO SE ENVIARÁ AL CORREO mclievanom@educacionbogota.edu.co

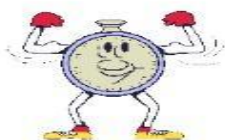
AL FINALIZAR EL DESARROLLO DE ESTA GUÍA:

- ✓ *Estudiarás tres de cualidades físicas: flexibilidad, fuerza, resistencia y coordinación.*
- ✓ *Entenderá que la condición física la determina el desarrollo alcanzado en cada una de las cualidades físicas.*
- ✓ *Descubrirás como medir el desarrollo de estas cualidades en tu cuerpo.*
- ✓ *Aprenderás a mejorar las cualidades físicas como base para la aplicación deportiva, estética y para la vida.*
- ✓ *Podrás empezar a identificar cuál es tu deporte favorito*
- ✓ *Tendrás un concepto de que es el deporte, que deportes conoces y lo más importante*
- ✓ *Conocerás la historia y los fundamentos del deporte del basquetbol y aquellos ejercicios que te prepararan para su practica*

CONTENIDO TEORICO

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: Es el desarrollo de las cualidades físicas mediante el ejercicio, con el objetivo de mejorar el estado físico-general, se realizan ejercicios cardiovasculares, de tonificación muscular, equilibrio, coordinación, estiramientos, relajación, etc. Las cualidades físicas que se tienen en cuenta son las siguientes.

Fuerza



Velocidad



Flexibilidad



Resistencia



Equilibrio



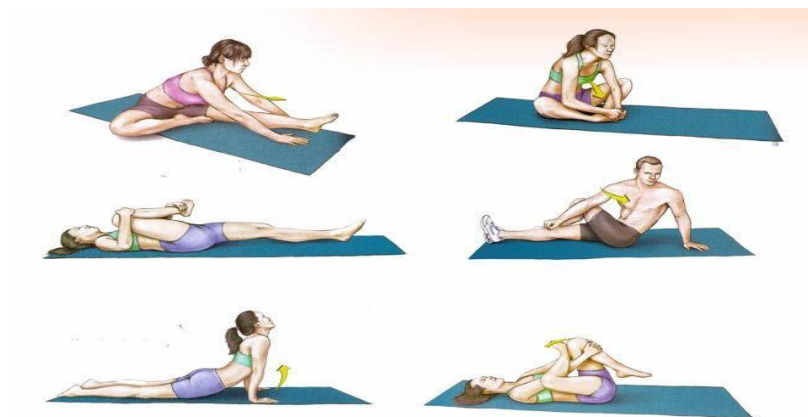
Coordinación y ritmo

La condición física se determina por la capacidad desarrollada en cada una de las cualidades físicas.

Cualidades físicas:

1. ***La flexibilidad:*** El concepto de flexibilidad se deriva del término “flexión” que hace referencia a la capacidad de juntar partes extremas del cuerpo humano. Cualidad con base en la movilidad y elasticidad muscular que permite el máximo recorrido de las articulaciones. Una buena flexibilidad es esencial para un rendimiento físico ideal.
2. ***La fuerza:*** Es la capacidad que tienen nuestros músculos para contraerse contra una resistencia. Aquí revisaremos la fuerza abdominal y la fuerza dorsal. La fuerza abdominal, es el fortalecimiento y resistencia de la musculatura abdominal que tiene gran importancia para la salud y el rendimiento físico. La fuerza abdominal está involucrada en casi todo lo que hacemos diariamente: ponerse los zapatos, levantar una bolsa, sentarse por horas en un escritorio, agacharse o estirarse. Los músculos abdominales protegen y recubren su columna vertebral y espalda baja, mientras que los músculos de la cadera los conectan. La fuerza dorsal dentro de la Educación Física es entendida como una cualidad funcional que posee el ser humano. En otras palabras, se puede identificar a la fuerza como aquella capacidad que permite oponernos a una resistencia o incluso ejercer presión por medio de una tensión muscular. El test de fuerza dorsal esta englobada dentro de las capacidades física básicas condicionales, así como la resistencia, la velocidad y flexibilidad; que se vinculan a la posibilidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible y vencer una resistencia gracias a la tensión.
3. ***La potencia*** se define como la capacidad de producir la máxima tensión muscular en el menor tiempo posible, para contrarrestar algún tipo de ***resistencia***. El test de salto largo nos permite evaluar la capacidad que posee un grupo muscular para generar energía instantánea, y evaluar los componentes contráctiles y elásticos del músculo. En este caso serían los grupos musculares del tren inferior (cadera, muslo y pierna) que participan prioritariamente para lograr vencer la fuerza de gravedad logrando una mayor distancia en el salto.
4. Para realizar cualquier prueba o iniciar el ejercicio físico es necesario que el ejecutante realice calentamiento para activar sus músculos y así evitar posibles lesiones y mejorar los resultados.

LO MAS IMPORTANTE REALIZAR EL CALENTAMIENTO



ACTIVIDADES

1. **PAREAMIENTO:** Revisa el contenido teórico y tenga en cuenta los conceptos estudiados.

En la columna 1 encontrarás las definiciones de los conceptos que se encuentran en la columna 2. Escribe en el paréntesis () el número que le corresponda a cada concepto de acuerdo a su definición.

COLUMNA 1

COLUMNA 2

1. Acción o capacidad que permite oponernos a una resistencia o incluso ejercer presión por medio de una tensión muscular.	() La flexibilidad
2. Es el resultado que califica nuestro rendimiento en las pruebas motoras.	() Fuerza abdominal
3. Mide la potencia muscular según la distancia recorrida.	() La fuerza
4. Flexibilidad, fuerza, resistencia, equilibrio y coordinación.	() El test de salto largo
5. Las pruebas del test motor determinan y reconocen el estado físico individualmente.	() Capacidad de resistencia
6. Cualidad física que muestra la elasticidad y la extensibilidad de los músculos alrededor de una articulaciones	() Cualidades físicas.
7. Capacidad física básica que tiene componentes de resistencia, velocidad y	() Evita posibles lesiones y mejora la

flexibilidad de la columna (posición boca abajo)	fiabilidad de los resultados.
8 Capacidad de soportar el estado de fatiga progresiva que sobreviene de realizar un trabajo o actividad física en el mayor tiempo posible.	() Mide las capacidades y cualidades físicas de un individuo.
9. Cualidad específica importante no solo para mantener los niveles requeridos de fuerza y resistencia del cuerpo sino también porque ayudar a mantener el equilibrio y estabilización de la columna.	() Condición física
10 El calentamiento físico realizado antes de cualquier prueba es una actividad importante y necesaria.	() Fuerza dorsal

2. Realice las siguientes pruebas teniendo en cuenta las indicaciones requeridas y envíe los dos videos con el número de repeticiones logradas durante un minuto.

El protocolo de cada uno de las pruebas las encuentras en las guías que están en el blog y los cuadros de valoración para determinar el nivel en que se encuentra.



Test de flexibilidad



Test del puente



Prueba sentadilla



Fuerza dorsal



Salto de lazo

3. Aprovechando las actividades que realizó donde tuvo la oportunidad de estudiar, aplicar y medir las cualidades físicas mediante diferentes pruebas:

Realice un análisis en forma escrita de su estado físico teniendo en cuenta los resultados obtenidos en cada una de las pruebas, el estándar y la valoración obtenida. Concluya cuál es su estado físico según los resultados que obtuvo y compromisos para mejorar.

4. Investiga acerca de los deportes respondiendo a las siguientes preguntas:

- ✓ Cómo se clasifican los deportes?
- ✓ Haz una lista de diez deportes?
- ✓ Escoge dos de ellos e investiga en qué consisten y como se practican?
- ✓Cuál es el deporte que te llama la atención y te gustaría practicar o ya practicas

INDICACIONES PARA ENVIAR LA EVIDENCIA DE LAS PRUEBAS FISICAS

1. Adjuntar los CINCO (5) videos. Los videos se deben enviar sin pausa. Añadir comentario, especificando nombres y apellidos completos y curso. Además mencionar el número de repeticiones que hizo en 1 minuto durante los ejercicios. La nota depende del número de repeticiones que usted realice.
2. Las actividades teóricas con respuestas claras, coherentes y suficientes de acuerdo a la información solicitada.

Cordialmente

Docente María Cristina Liévano Múnera