



Colegio Ignacio Carrera Pinto

Profesor: María Francisca Pizarro
Fecha: 08-04-2020
Correo electrónico: franciscaeficp@gmail.com

GUÍA Nº3 CUARTO BÁSICO

Nombre: _____ Fecha: _____

Objetivo: Conocer e identificar las capacidades físicas por medio de la práctica de ejercicios de resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad, valorando su importancia para el desarrollo motriz.

Estimada familia:

Con el fin de apoyar el aprendizaje, puede ver los siguientes videos, en la medida de sus posibilidades:

<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>

(Actividad de calentamiento sugerida)

<https://www.youtube.com/watch?v=Lx4YFmORsWc>

(Ejercicios de estiramiento muscular sugeridos)

<https://www.youtube.com/watch?v=l-WujeyCzc&t=4s>

(Ejercicios de fuerza sugeridos)

Todas las dudas enviarlas al correo de la profesora.

¿Qué son las Capacidades Físicas?



Las capacidades físicas del ser humano son el conjunto de elementos que componen la condición física y que intervienen en mayor o en menor grado, a la hora de poner en práctica nuestras habilidades motrices. Es decir, son las condiciones internas que cada organismo posee para realizar actividades físicas, y que pueden mejorarse por medio del entrenamiento y la preparación. Las capacidades físicas son: la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad.



FUERZA

Es la capacidad física para vencer o soportar una resistencia, estrechamente vinculada al funcionamiento del sistema muscular.



RESISTENCIA

Es la capacidad física que posee un cuerpo para soportar una resistencia externa durante un tiempo determinado.



FLEXIBILIDAD

Es la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible. También se refiere a la movilidad de los músculos, lo que permite más movimiento alrededor de las articulaciones.



VELOCIDAD

Es la capacidad física para realizar acciones musculares en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia, muy vinculado al funcionamiento del sistema neuromuscular.



Colegio Ignacio Carrera Pinto

Profesor: María Francisca Pizarro

Fecha: 08-04-2020

Correo electrónico: franciscaeficp@gmail.com

Ejemplos de ejercicios y actividades de fuerza que podrías realizar

Sostener un peso moderado



Tirar o empujar un peso moderado



Sostener el peso de tu cuerpo



Ejemplos de ejercicios y actividades de velocidad que podrías realizar

Desplazamientos y saltos en el menor tiempo posible / Juegos de carreras cortas como postas y piques.

Ejemplos de ejercicios y actividades de resistencia que podrías realizar

Bailar / Saltar la cuerda / trotar / Andar en bicicleta / Nadar / Subir y bajar escaleras.

Actividad: escoge 3 días de la semana para realizar juegos o ejercicios, durante 35 minutos, donde apliques la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad. Regístralos en la siguiente tabla según corresponda.

IMPORTANTE:

- Cada una de las actividades deben ser supervisadas por un adulto, idealmente el apoderado(a).
- Recuerda que antes de comenzar los ejercicios debes realizar trabajo de movilidad articular; calentamiento (saltar la cuerda, bailar, trotar, etc.) y finalmente trabajo de estiramiento muscular. De esta manera preparamos nuestro organismo para iniciar.
- Recuerda beber agua antes, durante y después de realizar ejercicio.

Si el alumno(a) está eximido(a) de esfuerzo físico debe realizar la siguiente actividad: dibujar o buscar imágenes de dos ejemplos de ejercicios de fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia. Para ello elimina la tabla de registro y hazlo en esa sección o puedes hacerlo en una hoja de Word o en tu cuaderno.

Tabla de registros

Día de la semana	¿Qué ejercicios o juegos de fuerza realizaste?	¿Qué ejercicios o juegos de resistencia realizaste?	¿Qué ejercicios o juegos de velocidad realizaste?

- Al completar la guía enviarla al correo de la profesora, si está dentro de sus posibilidades.