



## GUÍA No. 2

**DOCENTE:** NORAIMA FLOREZ (Cel.3125010146) - NANCY ENEIDA MENDEZ (Cel.3204368527)

**ASIGNATURA:** ED. FISICA

**GRADO:** 4°A y B

**TIEMPO:** Semana del 22 al 25 de Marzo de 2022

**META DE APRENDIZAJE:** Desarrollar pruebas que indiquen el estado de sus capacidades como flexibilidad y resistencia.

### MOMENTOS PARA EL DESARROLLO DE LA GUIA

#### A. **VIVENCIA:** *(Transcribe este punto a tu cuaderno y responde las dos preguntas)*

Cuando realizamos un trabajo de flexibilidad es importante tener en cuenta el no realizar los estiramientos en frío; trabajar con frecuencia y regularidad; los ejercicios no deben suponer dolor y deben permitir el control de la respiración; los movimientos para estirar la musculatura deben ser los opuestos a los que realiza en su función agonista.

¿Crees que tienes flexibilidad física, por qué? \_\_\_\_\_

¿Crees que tienes resistencia, por qué? \_\_\_\_\_

#### B. **FUNDAMENTACION CIENTIFICA:** *(Has un resumen o síntesis de este punto y consígalo en tu cuaderno).*

**CAPACIDADES FISICAS:** Se comenzará el trabajo de tareas motrices específicas, desarrollando sobre todo la flexibilidad y la movilidad.

#### **Aplicación de las capacidades física básicas en educación primaria**

Para trabajar la resistencia en niños de Primaria habrá que tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- Trabajar la resistencia aeróbica, anaeróbica aláctica y nunca la resistencia anaeróbica láctica.
- Hacerlo de forma global y no específica.
- Trabajarla de la forma más lúdica y variada posible.
- Controlar periódicamente la Frecuencia Cardíaca y no pasar de las 170 ppm.
- Extremas las precauciones con los alumnos obesos.
- Llevar un buen ritmo que les permita poder hablar mientras corren.

Respecto al tipo de actividades, podemos realizar trabajos dinámicos en los que la persona sea capaz de mantener la frecuencia cardíaca entre 170/180 pulsaciones por minuto, durante 10 ó 15 minutos como: juegos motores, carreras, circuitos, trabajo de habilidades básicas...etc.

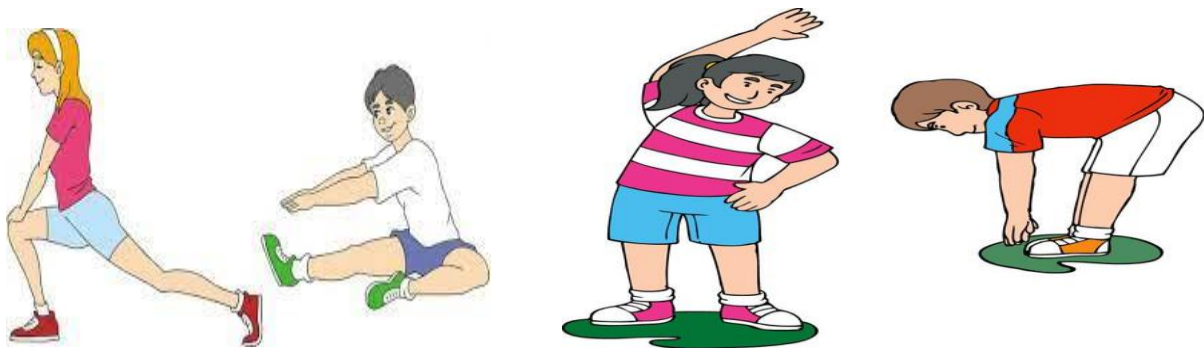
la flexibilidad como "la capacidad que con base en la movilidad articular y extensibilidad y elasticidad muscular permite el máximo recorrido de las articulaciones".

Por su capacidad de involucración, la flexibilidad es conveniente trabajarla desde edades muy tempranas, aunque no de forma específica ni analítica. Podemos utilizar todas las técnicas, aunque es muy importante tener en cuenta ciertas consideraciones:

- Los niños tienen pérdidas de flexibilidad más rápidamente que las niñas.
- Durante la primaria, se trabaja de forma global, realizándose con movimientos amplios y que impliquen a varios grupos musculares.
- Se utilizan movimientos activos y dinámicos, evitando que se ejecuten de forma violenta, para evitar lesiones.
- Respecto a la movilidad articular, es muy importante el trabajo de todas las articulaciones: cadera, hombro y columna vertebral, y también rodilla y tobillo, evitando las sobrecargas.
- Cuando realizamos un trabajo de flexibilidad es importante tener en cuenta el no realizar los estiramientos en frío; trabajar con frecuencia y regularidad; los ejercicios no deben suponer dolor y deben permitir el control de la respiración; los movimientos para estirar la musculatura deben ser los opuestos a los que realiza en su función agonista.

### **C. ACTIVIDAD DE EJERCITACIÓN** *(Consigna en tu cuaderno esta actividad)*

Dibuja capacidades físicas.



### **D. ACTIVIDAD DE APLICACIÓN/COMPLEMENTACION:**

Hacer ejercicios de capacidades físicas,

Los de virtualidad, enviar un video de ejercicios, mínimo 1 minuto, y en presencialidad se realiza la práctica de ejercicios.