



GUÍA No. 1

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

ASIGNATURA: ED. FISICA

GRADO: 4°A y B

TIEMPO: Semana del 14 al 18 de Febrero de 2022

META DE APRENDIZAJE: Identifico pruebas que me indiquen el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados

MOMENTOS PARA EL DESARROLLO DE LA GUIA

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

un conjunto de capacidades implicadas directamente en los factores de ejecución del movimiento y que representan su aspecto cuantitativo". Las capacidades físicas básicas se denominan básicas porque condicionan la base que determina la ejecución motriz, y condicionales, porque se desarrollan a través del proceso de entrenamiento y de acuerdo a la edad de los niños.

¿Qué son las capacidades físicas? _____

¿Crees que tú tienes resistencia, fuerza y velocidad? _____

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

Resistencia: Es la capacidad para mantener voluntariamente un esfuerzo muscular durante el mayor tiempo posible para trabajar la resistencia en niños 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 Cardiaca y no pasar de las 170 ppm.
- Extremar las precauciones con los alumnos obesos.
- Llevar un buen ritmo que les permita poder hablar mientras corren.

Fuerza: La capacidad para vencer una resistencia o contrarrestarla por medio de la acción muscular". Podemos decir que es la base de todo dinamismo corporal y la principal fuente de movimiento.

Para trabajar la fuerza, existen numerosos métodos sin olvidar que estructuralmente el niño está en pleno crecimiento y desarrollo, y las sobrecargas pueden ser muy peligrosas, sobre todo, para la columna vertebral. Se trabajará la fuerza rápida y la fuerza resistencia, mediante trabajos variados y pocos específicos de autocargas o cargas externas suaves con actividades como:

- de objetos pesados, siempre que la carga esté bien repartida entre varios niños.
- Utilización de juegos.
- Juegos de empuje, tracción...
- Lanzamientos de todo tipo.

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

TIPOS de Velocidad

- **LA VELOCIDAD GESTUAL:** como la capacidad de ejecutar un movimiento acíclico en el menor tiempo posible, por ejemplo un lanzamiento de peso.
- **LA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO O CICLICA:** como la capacidad de ejecutar una secuencia encadenada de movimientos cíclicos en el menor tiempo posible, por ejemplo una carrera de 100 metros lisos en atletismo.

LA VELOCIDAD DE REACCION: Es la capacidad de ejecutar una respuesta motriz en el menor tiempo posible tras la aparición de un estímulo , por ejemplo una salida de tacos en 100 metros.

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.