



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA REPÚBLICA DE HONDURAS**  
Aprobada mediante Resolución No 033 del 21 de abril de 2003

**SECUENCIA DIDÁCTICA No 3**

Generado por la contingencia del COVID 19

**Título de la secuencia didáctica:** **DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES**

**Elaborado por:** **WILSON ALBERTO RIOS HENAO**

**Nombre del Estudiante:** \_\_\_\_\_ **Grupo: 11°** \_\_\_\_\_

**Área/Asignatura** **Educación Física, Recreación y Deportes.** **Duración:** 7 horas (dividido en segmentos de 1 y 45 minutos semanales)

**MOMENTO** **ACTIVIDADES**

**EXPLORACIÓN**

En esta guía, el estudiante podrá adquirir conocimientos básicos sobre **las CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES**, y así conocer de forma básica cómo lograr desarrollarlas de una mejor manera, se realizarán actividades teóricas principalmente para lograr unas bases básicas de la buena práctica estas. Las actividades prácticas el estudiante las desarrollara en la medida de sus posibilidades y teniendo en cuenta la secuencia didáctica y los tiempos establecidos para el desarrollo de cada actividad; para la parte práctica tendrá en cuenta sus recursos, en un pequeño espacio libre que haya en casa para lograr movilidad articular y desarrollo coordinativo y motriz.

Las actividades físicas en esta época de cuarentena se deben tomar como una forma de desestres, y también como forma básica para mejorar nuestra condición física, además ayuda a mantener bien y en equilibrio nuestra la salud tanto física como mental.

El estudiante, realizará las actividades propuestas en la guía, y tratara de realizar activación cardiovascular teniendo en cuenta muchas de las actividades realizadas en la guía anterior, además de todas las actividades que se realizaron en clase.

Para la resolución de dudas los estudiantes se podrán comunicar con el docente al al correo:

[wilson.rios@ierepublicadehonduras.edu.co](mailto:wilson.rios@ierepublicadehonduras.edu.co)

**O al whats App 3164221091**

**ESTRUCTURACIÓN**

El estudiante debe adquirir los conocimientos que necesita para profundizar en las habilidades que requiere desarrollar para su mejor desempeño motor, trabajar en colectivo y alcanzar las habilidades que le permitan hacer frente a los problemas cotidianos, con espíritu socializador, ser comunicativo, reflexivo, crítico, enérgico e independiente, sin descuidar sus responsabilidades ante el colectivo.

- La coordinación dinámica específica.
- El dominio de ambas manos.
- El desarrollo de la fuerza corporal.
- Capacidad de combinación de movimientos.
- Capacidad espacio temporal.
- Capacidad de reacción y equilibrio.
- Capacidad aeróbica y anaeróbica.
- La capacidad de desarrollar las habilidades flexibles
- Mejorar sus destrezas motrices y coordinativas.
- El desarrollo de patrones motores básicos.

**TRANSFERENCIA**

**LAS CAPACIDADES FÍSICAS**

**INTRODUCCIÓN:**

La realización regular y sistemática de una actividad física ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana. La práctica deportiva no se limita solamente a los atletas de elite, deportistas de alto rendimiento, gente joven, entre otros.

Todo ser humano puede y debería realizar alguna actividad deportiva acorde a sus necesidades y sus posibilidades físicas. Por supuesto que previo a ese paso, obligatoriamente debemos consultar a un médico, se tenga la edad que se tenga, quien determinará, luego de los chequeos de práctica, que tipo de ejercicio estamos en condiciones de realizar o si lo que teníamos en mente efectuar es recomendable

o no. Actividades Físicas a desarrollar.

## ¿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.

Nos referimos a capacidades como la flexibilidad, la fuerza, la resistencia, la velocidad, el equilibrio, la sincronización, entre otras.

A pesar de que las capacidades físicas de un organismo provienen de su genética, **mucho de su ejecución tendrá que ver con la práctica y con el estado físico**, que es la condición general de preparación para el ejercicio físico que un organismo determinado posee.

Las capacidades físicas condicionales dependen de la eficiencia energética del metabolismo, o sea, de la capacidad del cuerpo de sostener el esfuerzo frente al consumo de la energía disponible, de modo que no implican acciones ni condicionamientos conscientes, sino más bien ciertas capacidades pasivas.

Son ejemplo de estas capacidades físicas las siguientes:

- La fuerza
- La resistencia
- La flexibilidad
- La velocidad

### ❖ **Fuerza.**

Se puede decir que entre las capacidades físicas condicionales esta es una de la más importante, ya que esta determina la capacidad de un cuerpo para llevar a cabo una acción (trabajo o movimiento). La fuerza ejercida en la realización de una actividad puede clasificarse de la siguiente manera:

- **Fuerza máxima:** Define la mayor capacidad que tienen los músculos para ejecutar una acción.
- **Fuerza rápida:** Es una fuerza de reacción, se encarga de medir la resistencia en un corto periodo de tiempo.
- **Fuerza de resistencia:** Capacidad del organismo para prolongar el esfuerzo durante un largo periodo de tiempo.

*Factores que favorecen el entrenamiento de la fuerza:*

- **Flexibilidad articular:**
- **Músculos estabilizadores: Tendones**
- **Fuerza del tronco:**

**Actividad a realizar:**

- ¿Cuáles son las capacidades físicas condicionales?
- ¿Explica que es la fuerza?
- ¿realice un cuadro donde defina las diferencias entre, fuerza máxima, fuerza rápida y fuerza de resistencia?

**Capacidades físicas condicionales:**

### ❖ **La resistencia:**

Es la cualidad de nuestro organismo que nos capacita para aguantar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible, soportando el cansancio y con una recuperación rápida. Los principales órganos implicados en el trabajo de la resistencia son: el corazón, que como órgano central del sistema circulatorio de la sangre, es el motor de nuestro cuerpo que bombea la cantidad de sangre suficiente para permitirnos afrontar el esfuerzo, y los pulmones que son los encargados de la respiración, los cuales nos permiten oxigenar la sangre para llevarla al resto del cuerpo.

En la clasificación de la resistencia, se consideran como criterio la asimilación del oxígeno a la musculatura, ya que este elemento es fundamental dentro del ejercicio físico.

#### ▪ **Resistencia aeróbica:**

Con este tipo de resistencia el organismo logra mantener la energía por medio de la oxidación del glucógeno y de ácidos grasos. Se caracteriza porque no existe deuda de oxígeno, es decir, existe un equilibrio entre el aporte de oxígeno y el oxígeno consumido.

Se caracteriza por permitir la realización de ciertos de duración y de muy poca intensidad, logrando mantener el equilibrio que se tiene con el gasto y el aporte del oxígeno.

#### ▪ **Resistencia anaeróbica:**

Dentro de esta clasificación se incluye a la resistencia generada por el organismo al realizar una

actividad en el que los factores rapidez e intensidad están latentes, por lo que es requerida una mayor cantidad de oxígeno, y el corazón empieza a bombear una mayor cantidad de sangre. Usualmente, estas actividades de alta intensidad generan un déficit entre la cantidad de oxígeno inhalado y utilizado.

### **Beneficios del desarrollo de esta capacidad:**

La resistencia causa dentro del organismo un aumento de glóbulos de la sangre, que se encargan de transportar el oxígeno a las células, de igual produce el aumento de la capacidad interna y el engrosamiento de las paredes del corazón mediante el ejercicio constante, y esto se traduce en el aumento de la red de los capilares del sistema cardiovascular. Estos beneficios también se extienden al sistema respiratorio, mediante un aumento de la capacidad de los pulmones.

### **Ejercicios para el desarrollo de la resistencia**

- **Sistemas continuos:** Ejercicios que se desarrollan por largo periodo de tiempo, sin pausas y con una intensidad que va de media a baja. Ejemplo: carrera continua con cambio de ritmo.
- **Sistemas fraccionados:** Están orientados al aumento de la intensidad del trabajo efectuado durante la actividad física, fraccionando el trabajo realizado en intervalos de alta intensidad seguidos por periodos de descanso. Ejemplo: entrenamiento a intervalos y sistema por repeticiones.

### **Actividad a realizar:**

1. ¿Qué es la resistencia física?
2. ¿explique la diferencia que hay, entre resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica?
3. ¿explique cuál cree que es el mejor método para desarrollar la resistencia anaeróbica y por qué?

### **Capacidades físicas condicionales:**

#### ❖ **Flexibilidad.**

En el ámbito del deporte y la educación física, se entiende por flexibilidad a **la capacidad de las articulaciones del cuerpo humano para llevar a cabo movimientos con una gran amplitud**, o sea, de permitir ciertos movimientos deformándose sin sufrir lesiones ni roturas.

La flexibilidad es una capacidad física, y como muchas otras **puede desarrollarse mediante el entrenamiento** y la ejercitación constante

De hecho, es necesario un estiramiento previo a la ejercitación como una forma de calentar las articulaciones y permitirles un mayor rango de flexibilidad, disminuyendo así los chances de lesiones físicas.

#### ❖ **Velocidad.**

Esta es la capacidad de ejecutar acciones y esfuerzos en una cantidad de tiempo determinada. Su desarrollo le permite al individuo desempeñarse en pequeños intervalos de tiempo.

#### ▪ **Clasificación de la Velocidad:**

La velocidad se desarrolla dependiendo tanto del tiempo empleado, como del espacio a recorrer y del tipo de movimiento a realizar, la velocidad se clasifica de la siguiente forma:

- **Velocidad de Reacción:** Es la capacidad de actuar en el menor tiempo posible frente a un estímulo. Se diferencian las reacciones simples **Velocidad de acumulación:** Capacidad para incrementar la velocidad del mínimo al máximo nivel en el menor tiempo posible.
- **Velocidad máxima de desplazamiento:** También conocida como la velocidad de locomoción. Es la máxima capacidad de desplazamiento de un sujeto.
- **Velocidad máxima cíclica:** Es la capacidad para realizar el mayor número de veces posible, un mismo movimiento en una unidad de tiempo.
- **Velocidad máxima acíclicas.** Es la capacidad para realizar un movimiento aislado en el mínimo de tiempo.

### **Desarrollar la siguiente actividad.**

1. ¿Qué es la flexibilidad?
2. ¿Qué es la velocidad?
3. ¿explique cuál es la diferencia entre velocidad de reacción y velocidad de desplazamiento?

4. ¿Qué es velocidad cíclica y que es velocidad a cíclicas y en que se diferencian?

**Activación cardiovascular:**

Realizar saltos de payaso, saltos de tijera (cada una de estas 2 actividades realizarlas durante 30 segundos en cuatro series descansan 30 segunda al terminar cada una), luego con un bastón (palo de escoba) ponerlo en el piso y realizar saltos laterales sobre este (derecha e izquierda) primero con ambas piernas, luego con una sola pierna (igual que en la actividad anterior cada se realizan 4 series de 30 segundos cada una).

**Sentadilla profunda.**

Con este ejercicio, muy conocido, da más amplitud y ganancias físicas, mejoraremos la fuerza en las piernas, ayuda a ejecutar mejor las zancadas durante nuestro recorrido”. Además, tiene un contrapunto también saludable: evita posibles lesiones que podrían ocurrir con unas piernas débiles.

**Sentadilla más salto vertical.**

Esta posición incluye una variante respecto a la anterior: la incorporación del salto vertical. De esta manera, a los beneficios previamente citados, “habría que sumar el de la potencia y punta de velocidad”, admite el entrenador personal. El salto vertical nos faculta a ganar potencia de piernas, lo que se traduce en una mayor punta de velocidad en carrera. Sobre todo, a nivel explosivo.

**Sentadilla con salto, abriendo y cerrando los pies.**

Con este ejercicio se busca desarrollar, además de la fuerza de piernas, también se busca desarrollar un poco la resistencia física.

**Burpies:**

Ejercicio que desarrollo de forma considerable la resistencia física y la flexibilidad.

**Abdominales:**

Se busca mejorar la fuerza abdominal. Todos los ejercicios se desarrollan en 4 series de 30 repeticiones cada uno.

**Dorsales:**

Se busca fortalecer los músculos de la parte lumbar y dorsal de la espalda, para mejorar la postura corporal.

**Nota:**

**El estudiante desarrollará mínimo 3 veces a la semana las actividades propuestas, realizándole variaciones y aumento de intensidad entre series y repeticiones. Por favor, cuídense mucho! y espero que nos veamos pronto de nuevo en ALTERNANCIA**

**AUTOEVALUACIÓN**

1. ¿Qué aprendizajes construiste?
2. Lo qué aprendiste, ¿te sirve para la vida? ¿Si/no; por qué?
3. ¿Qué dificultades tuviste? ¿Por qué?
4. ¿Cómo resolviste las dificultades?
5. Si no las resolviste ¿Por qué no lo hiciste?
6. ¿Cómo te sentiste en el desarrollo de las actividades? ¿Por qué?

**RECURSOS**

Cuadernos.  
Hojas de bloc.  
Pelotas.  
colchoneta  
pelota de plástico (para quienes tengan uno en casa)  
Bastón  
Google class room

**FECHA Y HORA DE DEVOLUCIÓN**

En los horarios establecidos por la institución.