



# Institución Educativa Abraham Reyes

## Guías de Trabajo

### II Periodo Académico

**EDUCACION FISICA**

**SEPTIMO**

**GUIA N°2**

**Juan Carlos Mejía Palacio - Email: [juanmejia@ieabrahamreyes.edu.co](mailto:juanmejia@ieabrahamreyes.edu.co)**

**Las asesorías se darán vía WhatsApp**

**Celular: 3507146256**

**Lunes a viernes de 2 p.m. a 4 p.m.**

**LOS TRABAJOS SOLO SE RECIBIRAN POR CLASSROOM**

La actividad la debes realizar en un documento de Word donde lo guardarás con el nombre del estudiante y el grado y los enviara a CLASSROOM no se reciben trabajos vía WhatsApp

**Fecha de entrega: 04 de Junio de 2021.**

## **“CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y CUALIDADES MOTRICES BÁSICAS”**



Cualquier sujeto posee un cierto grado de desarrollo de sus cualidades físicas y motrices, lo cual determina su estado de condición física y le permite desarrollar actividades tanto cotidianas como deportivas. No obstante mientras las actividades de la vida cotidiana requieren un mínimo desarrollo de la condición física, las actividades deportivas necesitan algo más de entrenamiento para poder afrontarse con garantías, de ahí que en este tema nos planteemos ver cuáles son estas cualidades físicas y motrices.



# Institución Educativa Abraham Reyes

## Guías de Trabajo

### II Periodo Académico

#### 1. Concepto:

Las Cualidades Físicas Básicas (C.F.B) y las Cualidades Motrices (C.M) son aquellos caracteres que nos permiten la práctica de actividades físico-deportivas, componen la condición física de la persona y alcanzan su máximo desarrollo mediante el entrenamiento.

#### 2. Cualidades Físicas Básicas:

Las C.F.B. son las siguientes:

- Fuerza
- Resistencia
- Velocidad
- Flexibilidad-elasticidad

Veamos a continuación cada una de ellas:

2.1. Fuerza: La fuerza es la capacidad de vencer, apartar o mantener una resistencia exterior, mediante un esfuerzo muscular.

Tipos:

- Estática: Se mantiene la resistencia y no hay desplazamiento muscular (por ejemplo: empujar una pared).
- Dinámica: Al trasladar o vencer la resistencia se produce un desplazamiento muscular (por ejemplo: flexiones de brazos).

Dentro de este tipo podemos distinguir:

- \* Fuerza Lenta: cuando se vencen cargas máximas sin tener en cuenta el tiempo empleado (por ejemplo la Halterofilia).
- \* Fuerza Rápida: cuando se vencen cargas no máximas en un tiempo tampoco máximo (por ejemplo el trabajo de pesas al 70%)
- \* Fuerza Explosiva: cuando se vencen cargas medias a gran velocidad (por ejemplo las salidas de tacos en atletismo)

2.2. Resistencia: La Resistencia es la capacidad para mantener un esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

Tipos:

- Aeróbica: En el ejercicio realizado existe un equilibrio entre el gasto y el aporte de oxígeno (por ejemplo las carreras de fondo).
- Anaeróbica: En el ejercicio realizado se produce una deuda de oxígeno, es decir hay



# Institución Educativa Abraham Reyes

## Guías de Trabajo

### II Periodo Académico

mayor gasto que aporte (por ejemplo las carreras de velocidad).

2.3. Velocidad: es la capacidad de desarrollar un movimiento en el menor tiempo posible.

Tipos:

- Traslación: capacidad de recorrer un espacio en el menor tiempo posible.
- Gestual: capacidad de ejecutar un gesto en el menor tiempo posible (normalmente nos referimos a gestos técnicos deportivos como pases, lanzamientos, remates, recepciones, etc.).
- Reacción: capacidad de respuesta ante un estímulo en el menor tiempo posible (por ejemplo las salidas de velocidad en atletismo).
- Mental: capacidad de tomar una decisión ante un problema (en nuestro caso ante problemas motrices).

2.4. Amplitud de Movimiento (ADM) es la capacidad de alcanzar grandes amplitudes de movimiento de músculos y articulaciones y depende de dos factores:

- Movilidad Articular: capacidad de las articulaciones para alcanzar su máxima amplitud de movimiento.
- Elasticidad: capacidad de los músculos de alcanzar su máximo estiramiento.

Ambos son dos factores inseparables ya que el uno depende del otro, cosa que habrá que tener en cuenta a la hora de trabajar esta cualidad.

Tipos:

- Dinámica: cuando se busca la máxima amplitud y estiramiento mediante un desplazamiento considerable de una o varias partes del cuerpo.
- Estática: cuando se adoptan posiciones en las que se pretende alcanzar un alto grado de estiramiento sin movimiento aparente.

#### 4. Cualidades Motrices:

Son aquellas que nos facilitan una buena calidad de movimiento. Se conocen también como habilidades ya que se pueden adquirir mediante aprendizaje y dentro de ellas destacaremos la coordinación, el equilibrio y la agilidad.

3.1. Coordinación: La coordinación es la capacidad que nos permite el control neuro muscular de los actos motores.

Tipos:

- Dinámico General: movimientos que requieren una acción conjunta de la mayoría de los segmentos corporales (por ejemplo la carrera o los saltos).
- Dinámico Específica: movimientos en los que se produce una acción que relaciona



# Institución Educativa Abraham Reyes

## Guías de Trabajo

### II Periodo Académico

nuestro sentido de la vista con alguno de nuestros miembros. Así podríamos diferenciar:

- \* Óculo-manual: intervienen vista y miembros superiores (por ejemplo las malabares)
- \* Óculo-pédica: intervienen vista y miembros inferiores (por ejemplo un control de balón en fútbol).
- \* Óculo-cefálica: intervienen vista y cabeza (por ejemplo un remate de cabeza en futbol)

#### 3.2. Equilibrio:

Concepto:

El equilibrio es la capacidad de mantener, sin alteraciones, una actitud postural frente a la fuerza de la gravedad.

Tipos:

- Estático: se mantiene una posición estable sin que existan desplazamientos (por ejemplo el equilibrio de brazos que aparece en la imagen anterior).
- Dinámico: se intenta mantener una posición estable durante un desplazamiento (por ejemplo desplazarse por una barra de equilibrio).

#### 3.3. Agilidad:

Concepto:

En realidad la Agilidad es una cualidad física resultante de la combinación de otras cualidades como la velocidad, la fuerza, la resistencia, el equilibrio, la coordinación, etc. y sería la capacidad de realizar una acción de la forma más rápida y precisa posible.

#### 4. Evolución de las C.F.B. y C.M:

Para finalizar este tema recordaremos que tanto las cualidades físicas básicas como las motrices determinan nuestra condición física y ésta tiene una evolución a lo largo de nuestra vida que dependerá mucho de nuestros hábitos de práctica deportiva. Así pues una persona sedentaria alcanza un menor desarrollo de su condición física, mientras que una persona deportista consigue un mayor nivel, lo que unido a hábitos de vida saludable conlleva una mejor calidad de vida y un mejor estado de salud sobre todo en edades avanzadas (no olvidemos que hábitos como el tabaco, la mala alimentación, el sedentarismo, y el exceso en el consumo de bebidas alcohólicas, por nombrar algunos, perjudican seriamente a nuestro nivel de condición física), de ahí la importancia de mejorar y mantener un buen estado de dicha Condición.

Piensa, en el caso del alcohol, que puede provocar daños irreparables a tu salud y que un coma etílico (causado por la ingesta de cantidades excesivas de alcohol en poco tiempo) puede causar incluso la muerte. Por tanto si bebes hazlo cuando tengas edad para ello y siempre con moderación.



# Institución Educativa Abraham Reyes

## Guías de Trabajo

### II Periodo Académico

Después de leer el texto y visualizar el siguiente video resuelve el taller:

YouTube

CUALIDADES FÍSICAS

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

**TALLER.**

1. Qué tipo de fuerza utiliza un atleta de 100 metros (Velocidad) y explique por qué.
2. El atleta de maratón (42 Kilómetros), que resistencia debe de emplear en ese recorrido.
3. Un futbolista en un partido que tiene una duración de 90 minutos, que cualidades físicas debe tener para desempeñarse en él.
4. Que es la fuerza lenta, explique el concepto y de un ejemplo con un deporte.
5. Usain Bolt <https://www.youtube.com/watch?v=5Dd3MpyUvOA> es el campeón olímpico y mundial de los 100 metros planos, los recorre en medios de 10 segundos, para alcanzar dicha hazaña nombre dos cualidades físicas que debe de tener. Explíquelas
6. Caterine ibargüen <https://www.youtube.com/watch?v=SnldhehR2el> es múltiple campeona del triple salto, prueba atlética en la que supera los 15 metros en el salto sobre un pozo de arena, para alcanzar esto, nombre varias de las cualidades físicas que debe de tener más potenciada. Explique por qué.
7. Que es la fuerza explosiva, explíquela y de un ejemplo.
8. En el atletismo y en casi todos los deportes, se utiliza la velocidad de traslación, explique de que se trata y de un ejemplo.
9. Diga que es velocidad de reacción e ilústrela con un ejemplo.
10. Explique con un dibujo y un ejemplo la amplitud articular.
11. De un ejemplo y explique que es coordinación general.
12. Que es coordinación opticompedica.
13. Que es coordinación opticommanual.

**NOTA:** Cada una de sus respuestas argumentelas con sus propias palabras, evite copiar la respuesta de textos o de otros compañeros. Esto será catalogado como fraude y dará anulación del taller.

**RECURSOS DIDACTICOS.**

Para ampliar un poco más tus conocimientos y además resolver el taller puedes consultar los siguientes link:

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



# Institución Educativa Abraham Reyes

## Guías de Trabajo

### II Periodo Académico

#### **Recuerda:**

Las actividades las debes enviar a la plataforma de classroom. El taller debe tener portada, desarrollo, conclusiones y referencias bibliográficas.

#### **ASESORIAS:**

Las asesorías se darán de lunes a viernes de 2:00 p.m. a 4:00 p.m. por WhatsApp, correo electrónico o por la plataforma classroom.