

Guía de estudio Las cualidades físicas básicas

(1° Medio)

OA 3

Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando: Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas). Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio. Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento. Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física. >Ingesta y gasto calórico

(2° Medio)

OA3

Diseñar, evaluar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad....

OA4

Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios....

Cualidades Físicas

Es el conjunto de cualidades implicadas directamente en los factores de ejecución del movimiento y representan su aspecto cuantitativo.

Características:

- Son la base de cualquier movimiento
- Se pueden medir con facilidad

- Se pueden mejorar a través del entrenamiento, aunque tienen sus limitaciones genéticas.

Fuerza

Capacidad de superar o contrarrestar una resistencia mediante la capacidad muscular. Tipos:

- F. Máxima: es la mayor fuerza que el sistema neuromuscular puede realizar en una contracción voluntaria al efectuar un movimiento.
- F. Velocidad: capacidad del sistema neuromuscular para superar resistencias con la mayor velocidad posible.
- F. Resistencia: capacidad del organismo de realizar un ejercicio físico de mayor o menor intensidad durante el máximo tiempo posible.

Velocidad

Es la capacidad de recorrer una distancia corta en el menor tiempo posible. Depende de:

- Del tipo de musculatura
- De la fuerza de los músculos
- De la bioquímica de los músculos
- De la elasticidad muscular.

Tipos de velocidad:

- V. De reacción: es la capacidad de responder en el menor tiempo posible ante la aparición de un estímulo.
- V. De ejecución: es la capacidad de realizar un gesto específico a la máxima velocidad posible.
- V. De traslación: es la capacidad de desplazarse con la mayor rapidez posible.

Flexibilidad

Es la capacidad de realizar movimientos de gran amplitud. Componentes:

- La movilidad articular: amplitud de movimientos que se pueden generar en cada articulación.
- Elasticidad: capacidad del músculo para volver a su posición inicial después de haber sido estirado.

Tipos de movilidad:

- Movilidad general
- Movilidad específica
- Movilidad activa
- Movilidad pasiva

Resistencia

Es la cualidad que nos permite aplazar o soportar la fatiga, permitiendo prolongar un trabajo orgánico sin disminución importante del rendimiento.

La resistencia es la capacidad de realizar esfuerzos de muy larga duración, así como esfuerzos de intensidades diversas en períodos de tiempo no muy prolongados ya que resistencia necesita tanto un corredor de maratón, como un corredor de 1.500, 800 ó 400 m., ó un saltador de longitud.

Clases de resistencia:

- Resistencia general y orgánica: hablamos de este tipo de resistencia cuando en la actividad corporal está implicado un alto porcentaje de la musculatura corporal. Ej. carrera, natación, ...
- Resistencia local: hablamos de resistencia local cuando en la actividad corporal participa una pequeña parte de la musculatura. Ej.: un sujeto que trabaja en una cadena industrial y que le corresponde apretar tornillos manualmente.

Desde el punto de vista del proceso metabólico y las fuentes de energía utilizadas, cada uno de los dos tipos de resistencia pueden ser a su vez aeróbica o anaeróbica, y tratándose de ésta última, láctica o aláctica.

Guía de trabajo
Cualidades Físicas Básicas

1.- Según lo leído anteriormente responde:

- ¿Qué son las cualidades físicas básicas?
- Nombre y defina las cualidades físicas básicas.



- Nombre los tipos de: velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad.

2.- Completa, con la palabra que corresponda.

- ❖ Es el _____ de cualidades implicadas _____ en los factores de ejecución del _____ y representan su aspecto _____.
- ❖ F. _____: es la mayor fuerza que el _____ neuromuscular puede realizar en una _____ voluntaria al efectuar un _____.
- ❖ F. _____: capacidad del _____ de realizar un _____ físico de mayor o menor _____ durante el _____ tiempo posible.
- ❖ _____ es la capacidad de _____ una _____ corta en el menor _____ posible.
- ❖ _____: capacidad del _____ para volver a su posición inicial después de haber sido _____.
- ❖ La _____ es la capacidad de realizar _____ de muy larga duración, así como esfuerzos de _____ diversas en _____ de tiempo no muy _____ ya que resistencia necesita tanto un _____ de maratón, como un corredor de 1.500, 800 ó 400 m., ó un _____ de longitud.

3.- Menciona las cualidades físicas básicas, y da un ejemplo para cada una de ellas y para cada tipo de cualidad:

Ejemplo: **velocidad** de **reacción**, ejemplo cuando un automovilista frena repentinamente cuando cambia la luz del semáforo a rojo.