

**Área: EDUCACIÓN FÍSICA**

**GRADO 5º**

**GUÍA N° 4**

**ESTÁNDAR:** Identificar claramente el concepto y el trabajo de las capacidades físicas condicionales o básicas en el ámbito deportivo

**TEMA: ¿CUÁLES SON LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS?**

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE:** identificar claramente el concepto y el trabajo de las capacidades condicionales en el ámbito deportivo.



**¿QUÉ VOY A APRENDER**

Mi invitación hoy es a conocer cada una de las capacidades físicas condicionales o básicas en el ámbito deportivo.

¿Recuerdas las capacidades físicas que tiene cada superhéroe?

Al igual que los superhéroes, los seres humanos también poseemos capacidades físicas para practicar cualquier actividad física o un deporte.

Cuando juegas fútbol; podemos decir que tienes capacidad para la velocidad y la resistencia, cuando practicas gimnasia, tienes la capacidad de la flexibilidad, cuando levantas algo pesado tienes la capacidad de la fuerza, en fin cada disciplina deportiva nos exige tener unas capacidades físicas básicas.

¿Conoces a los faraones egipcios? ¿Y la civilización Maya?

Todos ellos construyeron grandes pirámides que todavía hoy se conservan. ¿Serías capaz de crear tu propia pirámide?

Con la actividad que te proponemos a continuación queremos que entiendas que hay actividades físicas que debemos y podemos hacer

todos los días para mantener una vida en muy buenas condiciones físicas.



Ahora rellena esta pirámide con las actividades físicas que realizas con la frecuencia que se te enumera en cada cajón. Puedes observar las imágenes para identificarlas.



POCAS  
VECES A LA  
SEMANA



2 O 3 VECES A LA SEMANA



4 O 5 VECES A LA SEMANA



Es importante que todos los días de la semana tu puedas realizar actividades deportivas eso va a ayudar a aumentar tus capacidades físicas en los deportes.

Ahora es necesario que conozcas esas capacidades físicas y como se subdividen.

## LO QUE ESTOY APRENDIENDO



Queremos recordarte que en la guía pasada aprendiste que son las capacidades físicas básicas y que estas son cuatro que son: la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad.

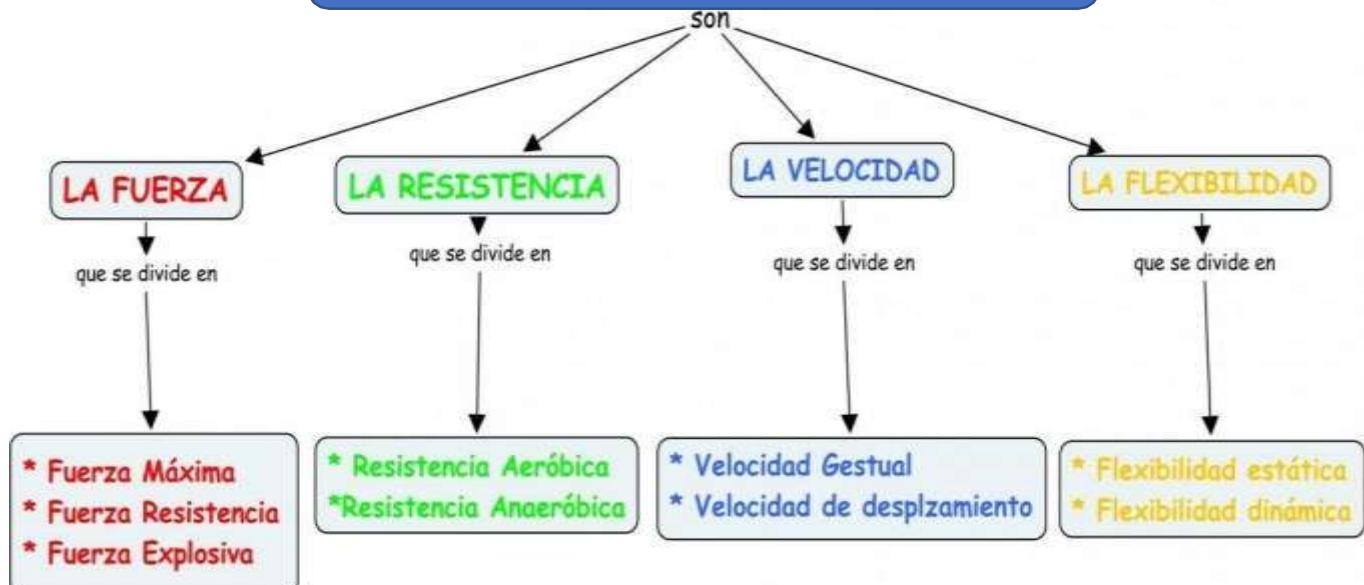
### Repasemos

Por capacidades físicas básicas o cualidades físicas se puede entender también a los factores determinantes de la condición física, que orientan y clasifican para realizar una determinada actividad física, logrando mediante el entrenamiento el máximo desarrollo de su potencial genético.

**Las Capacidades físicas básicas son:** fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

1. **Fuerza:** Es la capacidad para vencer una resistencia o contrarrestarla por medio de la acción muscular.
2. **Resistencia:** Es la capacidad para mantener voluntariamente un esfuerzo muscular durante el mayor tiempo posible.
3. **Velocidad:** Es la cualidad física que permite realizar acciones motrices en el menor tiempo posible.
4. **Flexibilidad:** Es la capacidad que con base en la movilidad articular y extensibilidad

## LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS



y elasticidad muscular permite el máximo recorrido de las articulaciones.



## PRACTICO LO QUE APRENDÍ DESDE MI ENTORNO

Es el momento de poner en práctica lo aprendido en esta guía.

### I. Elige en casa una zona cómoda y libre de obstáculos.

Hay dos niveles con ejercicios de **fuerza** y de **flexibilidad**: INICIACIÓN (nivel 1) y AVANZADO (nivel 2).

Los ejercicios de **fuerza** vienen enmarcados en color rojo y los ejercicios de **flexibilidad** en color azul.

### *Antes de empezar.....*

- **Practica ejercicios con tu familia.**
- **Realiza un buen calentamiento antes de iniciar los ejercicios.**
- **Empieza siempre en el nivel 1 y si ves que puedes hacer 15 repeticiones en los ejercicios de **fuerza** realízalos y si no te cansas pasa al nivel 2.**
- **En los ejercicios de **flexibilidad (estiramientos)**, mantén la postura en un nivel que el músculo tire durante al menos 20 segundos. Repite 2 veces cada ejercicio.**
- **Ahora prepárate para practicar, invita a tu mami.**

### **NIVEL 1**

#### **EJERCICIO 1**



## EJERCICIO 2



## EJERCICIO 3



## NIVEL 2

### EJERCICIO 1



### EJERCICIO 2



## EJERCICIO 3



Realiza las siguientes actividades en un espacio adecuado de tu casa, con el fin de desarrollar las capacidades físicas básicas.

### 1. Fuerza:

- Realiza cuadrupedia desplazándote de un extremo al otro del espacio determinado.
- Salta con los pies juntos en el espacio determinado, luego realizas saltos con un solo pie (primero izquierdo, luego el derecho).

### 2. Resistencia:

- Realiza carrera continua (trotar) en el espacio determinado durante el máximo tiempo posible sin descansar.

### 3. Velocidad:

- Realiza una carrera corta.
- Corre haciendo zig-zag.
- Invita a un miembro de tu familia a correr contigo.

### 4. Flexibilidad:

- El juego del limbo, Para llevar a cabo este juego, dos miembros de tu familia deben encargarse de sostener cada extremo de un palo de una escoba a la altura de su pecho. Luego, uno por uno, deben ir pasando por debajo inclinándose hacia atrás sin dejar que ninguna parte de su cuerpo toque ni el suelo ni el palo, o perderían. Después de cada ronda en la todos pasan por debajo del palo, lo ideal es ir bajándolo un poco más cada vez. El juego sigue hasta que sólo queda un miembro de tu familia.
- Realiza estiramientos articulares.



## ¿QUÉ APRENDÍ?

Responde con sinceridad cada uno de los aspectos.

	ASPECTOS	SI	NO
1.	Reforcé que son las capacidades físicas básicas.		
2.	Reconozco la clasificación de cada una de las capacidades físicas básicas.		
3.	Practico ejercicios con cada una de las capacidades físicas básicas.		
4.	Tuve dificultad para aprender el tema.		
5.	Consideras que el tema ha sido de gran utilidad para la vida diaria?		

### WEBGRAFÍA:

[http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centrostic/41001461/moodle2/pluginfile.php/8337/mod\\_resource/content/1/CUALIDADES%20F%C3%8DSICAS%20B%C3%81SICAS%204%20copia.pdf#:~:text=Las%20cualidades%20o%20capacidades%20f%C3%ADsicas,o%20desarrollan%20con%20el%20entrenamiento.](http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centrostic/41001461/moodle2/pluginfile.php/8337/mod_resource/content/1/CUALIDADES%20F%C3%8DSICAS%20B%C3%81SICAS%204%20copia.pdf#:~:text=Las%20cualidades%20o%20capacidades%20f%C3%ADsicas,o%20desarrollan%20con%20el%20entrenamiento.)