



# Plan de trabajo

## 5° Básico Educación Física

| Viernes 12 de Junio   | Viernes 19 de Junio   |
|---|---|
| <b>Trabajo en casa</b><br>Realizar guía de capacidad física de fuerza y ejercicios del video. | <b>Trabajo en casa</b><br>Realizar guía de capacidad física de fuerza y ejercicios del video. |

## ACTIVIDAD PARA LA CASA EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 5º BÁSICO

**Objetivo:** Desarrollar las capacidades condicionantes a través de la actividad física desde el hogar

**Habilidad:** Resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

### Clase martes 09 de junio

## Fuerza como capacidad condicionante

La fuerza constituye una de las capacidades condicionantes, que no solo es importante para el rendimiento deportivo, sino que tiene gran importancia para poder realizar tareas simples de la vida cotidiana. (Pastor & Sánchez. 2007).

### CAPACIDADES CONDICIONANTES



Las Capacidades condicionantes son: condiciones de rendimiento básico para el aprendizaje y las ejecuciones motoras deportivo-corporales



“La fuerza, como cualidad física, es la capacidad de ejercer tensión contra una resistencia. Esa capacidad depende esencialmente de la potencia contráctil del tejido muscular. Dicha resistencia puede ejercerla el propio cuerpo en pugna contra la gravedad (dar un salto, elevarse suspendido de una barra) o contra un objeto (levantar peso, remar, pedalear)” (Weineck, 2005)

### Porqué es importante el desarrollo de la fuerza

Entrenamiento de la fuerza es profiláctico contra la debilidad de la postura. Favorece en general el desarrollo del rendimiento de las capacidades física, favoreciendo a su vez, el aprendizaje de habilidades motoras. (Martin, Nicolaus & Ostrowski, 2004)

### ¿Cómo se puede desarrollar la fuerza?

El desarrollo de la fuerza se puede lograr mediante diferentes tipos de ejercicios, que dependerá del tipo de contracción muscular cómo desarrollará.





## Reflexionemos

¿Qué ejercicio con contracción concéntrica puedes hacer desde tu hogar para el desarrollo de la fuerza?

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |

¿Qué tipo de ejercicio puedes realizar en tu hogar que desarrolle la fuerza a partir de contracción excéntrica?

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |

¿Qué tipo de ejercicio de concentración isométrica puedes hacer desde tu hogar para el desarrollo de la fuerza?

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |



Prof. Natalia Lobos Reyes  
Colegio Abraham Lincoln M. College  
Educación Física y Salud

## *Ejercitemos en casa (las dos semanas)*

### **Video #1**

(Video sugerido por el Ministerio de Educación para realizar actividad física en el hogar)



<https://www.youtube.com/watch?v=0BgaGTGOyE0>