

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

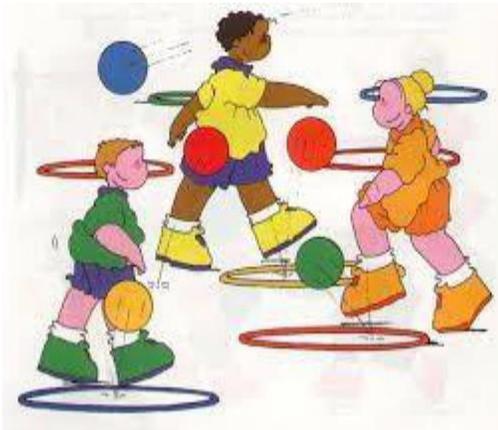
CURSO 5° Básico

LETRA: A-B-C

FECHA: 29/03/20

MATERIAL DE APOYO 5° BÁSICO

¿QUE SON LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS MOTRICES Y CUÁLES SON SUS DIFERENCIAS?



Las cualidades o capacidades físicas básicas son cuatro: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Todas son muy importantes e intervienen en los juegos y deportes que prácticas, aunque de diferente forma según la actividad.

La fuerza es la capacidad para vencer resistencias. Podemos desarrollarla con juegos de lucha, tracciones, empujes, arrastres de objetos, trepas, lanzamientos con pelotas...

(locomoción, manipulación, estabilidad)

La velocidad es la capacidad física que nos permite realizar movimientos y desplazamientos en el menor tiempo posible. Podemos desarrollarla con juegos y ejercicios donde corramos al máximo durante un periodo corto de tiempo.

La resistencia es la capacidad del cuerpo para aguantar mucho tiempo realizando ejercicio físico. La desarrollamos si realizamos juegos, deportes o ejercicio durante mucho tiempo, pero a un ritmo suave.

La flexibilidad es la capacidad para realizar movimientos de gran amplitud. La desarrollamos con ejercicios específicos.

Todas dependen de nuestra alimentación, del tipo de fibras musculares, de la edad, del sexo, del entrenamiento, de la temperatura muscular, etc. A tu edad, las niñas tienen más desarrolladas las C.F.B. que los niños.

¿QUÉ ES COMPORTAMIENTO SEGURO?

El Comportamiento seguro debe ser contigo mismo y tus compañeros de ejercicios y deportes: esto significa que cada vez que realices una actividad deportiva debes preocuparte primero por tu seguridad y la de tus compañeros si lo amerita ,primero debes asegurarte en el lugar que lo realizaras tiene que ser adecuado tomando todas los resguardos posibles de accidentes y que también estén más personas para socorrerte en caso de accidente y/o en caso de otro tipo de problemas que se puede suscitar con tus pares o personas de los alrededores.

Debes tener una vestimenta y calzado adecuado para el desarrollo de los ejercicios ya sea dentro o fuera de un recinto

Para iniciar cualquier activad deportiva debes tener un previo calentamiento de tu cuerpo para no sufrir lesiones y así poder terminar la rutina de tus ejercicios o durar todo el tiempo del juego que vas a practicar y no dejarlo antes.

El comportamiento seguro también habla de que debes ser consiente contigo mismo es decir si realizas diariamente actividades deportivas no tendrás problemas en practicar cualquier tipo de ejercicio y / o deportes de lo contrario debes tener presente que no puedes exigir tu cuerpo cualquiera que sea la actividad deportiva por la sencilla razón que te perjudicara obteniendo lesiones o puede ser mas grave como un ataque cardiaco.

El realizar ejercicio debe ser completamente seguro y responsable de cada uno.

Ejercicios de calentamiento:

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circunducciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circunducción de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circunducciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	



ROPA ADECUADA



COMPORTAMIENTO SEGURO



COMPORTAMIENTO PELIGROSO E INSEGURO