

GUIA 5 DE CLASES TERCER CICLO

Docente:	Ramón Carpio	NOMBRE DEL C.E	C.E.D.I
Asignatura:	Educación Física	Tiempo Estimado:	2 horas clase (45 min)
Objetivo	Conocer los seis tipos de fuerza muscular	Fecha:	
Nombre de la unidad # 3	FORTALEZCO MIS HABILIDADES FISICAS, DEPORTIVAS Y EXPRESIVAS		

Contenido:	INDICADOR DE LOGRO
Utilidad de la fuerza de resistencia en las tareas cotidianas.	3.3 Aumenta el número de repeticiones en la ejercitación de brazos, piernas, abdomen y espalda, expresando la importancia de la fuerza de resistencia en actividades cotidianas.
ESTRATEGIA DE ABORDAJE DE CONTENIDO	
Resolución de problemas, estrategias de comprensión, deporte, liderazgo, trabajo en equipo, trabajo individual, estrategia de apoyo, repetición.	
ESTRUCTURA DE LA CLASE	
INICIO: Calentamiento: 10 minutos. Movimientos articulares, cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas y tobillos. (De 10 a 15 segundos por articulación)	
<u>PARTE TEÓRICA</u> En referencia a un contexto fisiológico, la fuerza es una capacidad muscular fundamental que permite al cuerpo superar una resistencia mediante la contracción de los músculos.	
<u>Tipos de Fuerza en Educación Física</u> 1- Fuerza estática Como resultado de una contracción isométrica, se crea un incremento en la tensión de los elementos que se contraen sin que haya una variación de longitud en la estructura muscular. Hay una tensión estática que no genera un movimiento físico porque el resultado de la fuerza y el desplazamiento es igual a cero. Esto permite mantener una postura de ejercicio	

determinada.

2- Fuerza dinámica

A diferencia de la anterior, en este caso ocurre una contracción isotónica o anisométrica que da como resultado un incremento de la tensión de los músculos y un desplazamiento de la estructura muscular.

El movimiento generado puede ser un acortamiento que provoca la fuerza dinámica concéntrica y en la que el esfuerzo interno vence la resistencia externa.

Por otra parte, el movimiento puede representar un alargamiento de las fibras musculares, generando la fuerza dinámica excéntrica, en la que la resistencia externa a vencer supera el esfuerzo interno producido.

También, se refiere a la capacidad del cuerpo de generar tensión por un lapso prolongado para contrarrestar resistencias no máximas.

3- Fuerza máxima

También conocida como fuerza bruta, está dada por la preponderancia de la masa corporal y se refiere al mayor esfuerzo que se puede implementar durante una sola contracción muscular máxima.

Esto significa que determinará el desempeño en aquellas actividades deportivas en las que sea necesario controlar o vencer una resistencia dada, como en el levantamiento de pesas.

4- Fuerza explosiva

Este concepto habla de la capacidad que tienen los individuos de desarrollar tensiones musculares máximas en un breve lapso de tiempo.

Algunos casos claros de este tipo de fuerza son los pesistas cuando alzan rápidamente un

peso específico, los lanzadores al terminar el movimiento, los saltadores cuando se elevan o los velocistas cuando arrancan. Además, esa capacidad de reacción es fundamental para el desempeño atlético.

También se le conoce como fuerza-velocidad o potencia en la que se intenta aplicar una fuerza en el menor tiempo posible.

5- Fuerza resistencia

Este esfuerzo varía en función del tiempo de aplicación e implica la capacidad del cuerpo de soportar la fatiga. Esta habilidad de aguantar el desgaste durante el ejercicio puede ser de corta, mediana y larga duración.

Dicha combinación de fuerza y resistencia precisa de la relación entre la intensidad de la carga y la duración del esfuerzo para determinar cuál de las dos es más preponderante.

Para la denominada fuerza resistencia de corta duración se intenta vencer el cansancio con respecto a intensidades superiores al 80% de una repetición máxima.

Sobre la teoría anterior realizar lo siguiente:

Tarea 1:

Realizar un reporte escrito de:

- Concepto de la "fuerza estática" y "Dinámica" en educación física .

Tarea 2:

Realizar un video, ejercicios de fuerza (Pechadas, sentadillas, abdominales) Estos ejercicios los aran según lo aprendido en las guías anteriores.

Portada:

- Nombre centro escolar.

Fase y semana.

- Nombre de la materia: Educación Física
- Nombre de maestro: Lic. José Carlos Guardado Mena
- Tema: Los tipos de Fuerza en Educación Física.
- Nombre de estudiante y grado.

Fecha de entrega:

El trabajo realizarlo en páginas de papel bond y guardar en un folders.

Tomar foto:

a) portada (en hoja aparté)

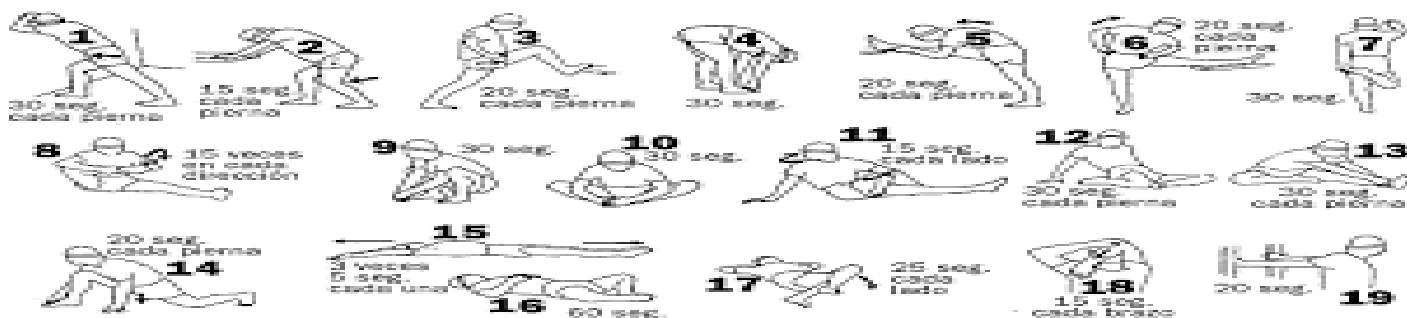
b) tarea (en hojas aparté)

Enviar las fotografías junto con el vídeo.

Tienen para entregar la tarea de lunes 21 al Viernes 25 sep. 2020.

CIERRE .

- ✓ Estiramientos profundos. 10 minutos.



- ✓ La duración del estiramiento por cada musculo, es recomendado entre 10 a 15 segundos.
- ✓ Rehidratación



OBSERVACIONES	MEDIOS DIDACTICOS