



COLEGIO DR. B. A. HOUSSAY

GRADOS: 4º - 5º - 6º

NOMBRE Y APELLIDO: _____

ÁREA: Educación Física

PROFESORES: Iván Villafañe – Macarena Tapias

GUÍA N° 2

TÍTULO: “FUERZA”

FECHA: mayo - junio

TIEMPO: 4 clases

DESAFÍO: Elaborar un cuadro informativo que muestre datos referidos al trabajo de fuerza, conceptos y beneficios.

PROPÓSITO: Los alumnos, durante esta guía, conocerán conceptos y trabajarán la capacidad condicional –fuerza- a fin de que perciban información y estimulen los distintos grupos musculares.

CAPACIDADES: Generales: Resolución de problemas – Comunicación.

Específicas: -Resolver problemas mediante diferentes habilidades y destrezas motoras.

-Seleccionar, resumir y expresar información.

CONTENIDO: Ejercitación de prácticas corporales y motrices que impliquen el desarrollo de capacidades condicionales – fuerza-.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Conocimiento de conceptos y definiciones referidos a la capacidad condicional fuerza.
- Aplicación de ejercicios de fuerza.

INDICADORES:

- Responde distintas preguntas y consignas referidas a la capacidad condicional fuerza.
- Ejecuta ejercicios donde aplique la fuerza.

ACTIVIDADES:

- **1º clase:** Para trabajar en forma oral.

Presto atención: “FUERZA”

CAPACIDAD FÍSICA CONDICIONAL



¿Qué es la fuerza?

La fuerza es la capacidad que nos permite oponernos a una resistencia o ejercer una presión por medio de una tensión muscular. Ejemplos: levantar un peso, arrastrar un objeto, empujar algo.

¿Cómo se clasifica la fuerza?

La Fuerza se clasifica en:

- **Fuerza Máxima:** Cargar con las máximas cargas que puedas.
- **Fuerza Rápida o Potencia:** se introduce dentro de esta fuerza, la explosiva, y combina fuerza y velocidad.
- **Fuerza Resistencia:** Fuerza que requiere duración. Trabajas con una carga menor, pero durante mucho tiempo, y combina fuerza y resistencia.

2º clase: Para trabajar en forma oral.

1. Observa y lee: “Estos son algunos ejercicios donde se trabaja la fuerza”:



2. Escucha: Algunos beneficios de trabajar fuerza y actividad física:



Para trabajar en forma oral durante el desarrollo de la clase:

- a) ¿Qué es la fuerza?
- b) Nombra los distintos tipos de fuerza.
- c) Piensa y escribe 1 actividad o ejercicio donde se aplique fuerza máxima.
- d) ¿Qué tipo de fuerza se aplica en el ejercicio 1? ¿Y en el ejercicio 8?
- e) Trabajar con fuerza nos aporta distintos beneficios, ¿Qué otro beneficio crees que obtenemos? Nombra 3.
- f) Busca alguna curiosidad o dato importante en relación a la fuerza.

3º clase: Para trabajar en forma práctica.

¡Presta atención!

- **Antes de comenzar a trabajar en cada clase**, es importante que:
 - Busques un lugar seguro.
 - Realices **7 minutos (aproximadamente)** y en forma **lenta** los siguientes



- Durante la clase, es importante que **descanses, respires** profundo y **tomes** agua.

✚ Trabaja los siguientes ejercicios de fuerza:



Plancha lateral: 5 segundos, descanso 10 segundos. Cambio, es decir, apoyo el otro brazo. Repito 3 veces.



Sentadillas: 5 repeticiones, descanso 10 segundos. Repito 3 veces.



Puente invertido con apoyo: 5 segundos, descanso 10 segundos. Repito 3 veces.



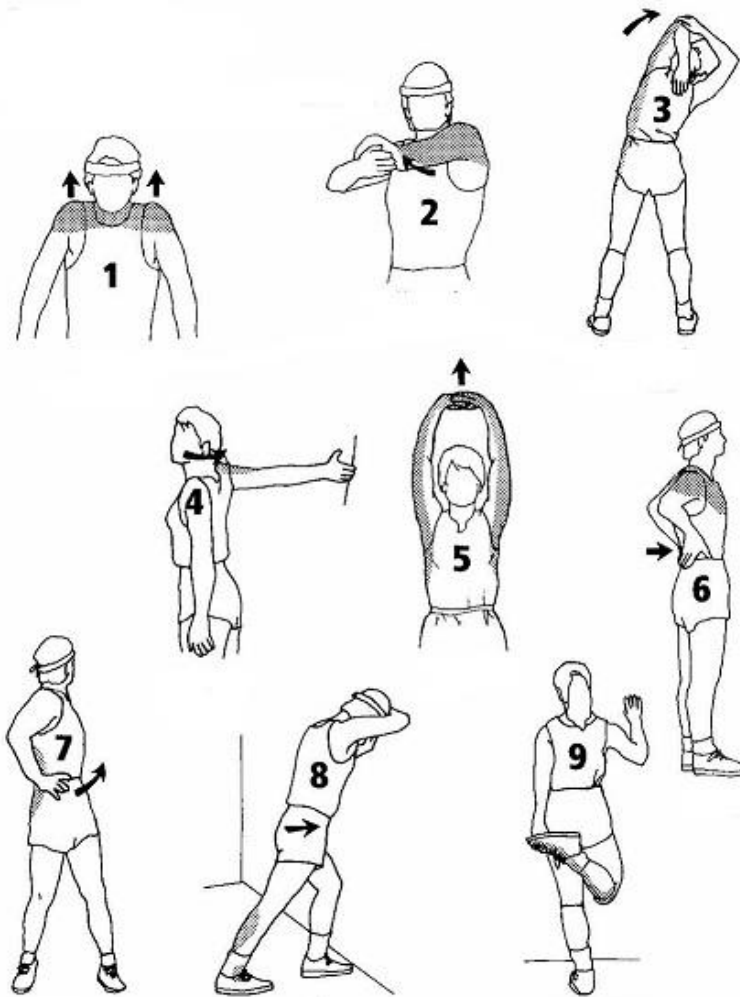
Espinales: 4 segundos, descanso 10 segundos. Repito 3 veces.



Extensiones con apoyo de rodillas: 5 repeticiones, descanso 10 segundos. Repito 3 veces.

- Después de cada clase, es importante que

- Trabajos ejercicios de **elongación** 15 minutos (aproximadamente).



- Laves tus manos con agua y jabón.

4º CLASE: Para trabajar en forma práctica.

- Entrada en calor.
- Actividades:

Variando tiempos (por ejemplo 5''; 10''; 15'' de ejecución) y distancias (por ejemplo, 3m; 5m; 7m), se realizarán los siguientes ejercicios.





3. Vuelta a la calma: elongación.