

# **Evaluación de Ed. Física**

Tema: Capacidades Físicas Básicas. Fuerza

Nombre: Acuña Aldana Magali

Profesora: Magali Fernández

Curso: 3° B

Año: 2024

## CONSIGNAS Y RESPUESTAS

### 1. ¿Qué es la fuerza?

La fuerza es la capacidad de los músculos que nos permite realizar actividades físicas que requieren esfuerzo como por ejemplo levantar pesas, correr o saltar.

### 2. Tipos de fuerza que existen aplicados a la educación física.

Los tipos de fuerza que existen son la explosiva (máxima potencia en poco tiempo), resistencia (mantener esfuerzo prolongado) y máxima (vencer resistencia en una ocasión).

### 3. Mencione y describa tres ejercicios de fuerza para tren superior y tren inferior.

#### TREN SUPERIOR:

- Flexiones de brazos: para hacerlas, empieza en posición de plancha, baja el cuerpo doblando los codos y luego vuelve a la posición inicial empujando con fuerza.
- Dominada: se realiza colgándose de una barra con las palmas mirando hacia enfrente, y luego levantando el cuerpo hasta que la barbilla este por encima de la barra.
- Press de hombros: se realiza levantando pesas desde la altura de los hombros hasta que los brazos estén completamente extendidos por encima de la cabeza, y luego bajando controladamente.

#### TREN INFERIOR:

- Sentadilla: se realiza bajando el cuerpo como si te fueras a sentar en una silla, manteniendo la espalda recta y luego volviendo a la posición inicial.
- Zancada: consiste en dar un paso hacia adelante con una pierna, flexionar ambas rodillas hasta formar dos ángulos de 90 grados y luego volver a la posición inicial.
- Elevación de talones: se realiza levantando los talones del suelo mientras estas de pie, y luego bajando controladamente. Puedes realizarlo con el peso corporal o utilizando una maquina específica.

### 4. ¿Qué es fuerza máxima?

Es la capacidad de vencer una resistencia muy pesada en una sola vez, como levantar el peso más pesado que puedas una sola vez

### 5. ¿Qué significa fuerza, resistencia y beneficios?

Tener fuerza implica la capacidad de los músculos para aplicar una fuerza contra una resistencia, mientras que la resistencia se refiere a la capacidad de los músculos para sostener un esfuerzo durante un tiempo prolongado. Los beneficios de tener fuerza y resistencia incluyen un mejor rendimiento físico, mayor resistencia a la fatiga, reducción del riesgo de lesiones y una mejor calidad de vida en general.