


CAPACIDADES FISICAS BASICAS



FUERZA



EVALUACION DE ED.FISICA



Realizado por: Agustina Cappa
Curso: 3°B



CONSIGNAS

1. ¿QUE ES LA FUERZA?

La fuerza es un fenómeno físico, cualquier acción que se ejerza para mover un objeto o modificar su forma. Es decir, para cambiar la velocidad de desplazamiento del objeto o deformarlo.

2. TIPOS DE FUERZA QUE EXISTEN APLICADOS A ED.FISICA


- 1. Fuerza resistencia:** Aplicar una fuerza durante el mayor tiempo posible.
- 2. Fuerza velocidad o potencia:** Aplicar una determinada fuerza en el menor tiempo posible.
- 3. Fuerza absoluta o máxima:** Se trata de aplicar la mayor fuerza posible.

Sin embargo existen otras clasificaciones que profundizan un poco más en los tipos de fuerza en educación física (y también en general):

◇.° : *◇.° :* *.° ◇*.° ◇

- ◇ **Fuerza estática:** Este tipo de fuerza es el resultado de una contracción donde el músculo no sufre ningún tipo de variación en su longitud.
- ◇ **Fuerza dinámica:** En este tipo de fuerza, a diferencia de la anterior, sí que existe cambio de longitud en el músculo. El movimiento que se genera en el músculo puede ser de acortamiento (concéntrica) o de alargamiento (excéntrica) de las fibras musculares.

Se puede hablar de dos clases de manifestaciones de fuerza durante el movimiento: la activa (acortamiento de los músculos cuando se contraen) y la reactiva (doble ciclo de trabajo muscular que se traduce en un estiramiento-acortamiento).



❖ **Fuerza máxima:** Este tipo de fuerza se refiere al mayor esfuerzo que se pueda realizar durante una sola contracción muscular. Cabe destacar que a medida que la resistencia a vencer sea menor, la intervención de la fuerza máxima durante el movimiento también será menor.

❖ **Fuerza explosiva:** Desarrollar tensiones musculares máximas en el menor tiempo posible es a lo que hace alusión este tipo de fuerza. Este tipo de fuerza también es conocida como fuerza-velocidad o potencia.

Se trata, por tanto, de imprimir una aceleración máxima a la masa que opone la resistencia. Porque de ella va a depender la velocidad que alcance dicha masa.

❖ **Fuerza resistencia:** Mantener el mayor tiempo posible una determinada fuerza. Así podríamos comprender este tipo de fuerza en educación física. En definitiva, es la combinación entre fuerza y resistencia.

Hay que tener en cuenta, que la resistencia a vencer en estos casos es relativamente baja, lo que permite trabajar durante un tiempo prolongado.

❖ **Fuerza relativa y absoluta:** Para entendernos podríamos decir que a mayor masa corporal presente el organismo, mayor será la fuerza que se pueda ejercer sobre una resistencia. Dicho así, el factor que predomina en este tipo de fuerza absoluta es el del peso corporal del individuo.

Por otro lado, tenemos la proporción de fuerza que puede producir cualquier organismo sin importar su peso corporal.

3. MENCIONE Y DESCRIBA TRES EJERCICIOS DE FUERZA PARA TREN SUPERIOR Y TREN INFERIOR

TREN SUPERIOR

- 1- Flexiones de brazos:** Colocarse boca abajo con los pies juntos y las manos a la altura de los hombros. Luego, bajar el cuerpo doblando los codos y volver a subir estirándolos.
- 2- Remo con mancuernas:** Pararse con los pies separados al ancho de los hombros. Con una mancuerna en cada mano, inclinarse hacia adelante con la espalda recta. Levantar los codos hacia atrás manteniendo los brazos cerca del cuerpo, y bajar las mancuernas.
- 3- Press de hombros con mancuernas:** Sentarse con la espalda recta y sostener una mancuerna en cada mano, a la altura de los hombros. Levantar las mancuernas extendiendo los brazos y bajar lentamente.

TREN INFERIOR

- 1. Sentadilla con barra:** En este ejercicio, que se centra en el trabajo de glúteos, cuádriceps e isquiotibiales, podemos utilizar dos variantes que hacen referencia a si ubicamos la barra por delante o por detrás de la cabeza. Aunque probablemente lo mejor sea incorporar ambas porque, esa simple variación producirá un desarrollo más completo de los músculos objetivo.
- 2. Peso muerto rumano:** Se trata de una variante del tradicional deadlift que se caracteriza por la posición de las piernas ya que en esta ocasión las rodillas se flexionan mínimamente para intentar ejecutar el ejercicio con las piernas lo más estiradas posibles. Es ideal para trabajar los músculos isquiotibiales y glúteos.
- 3. Sentadillas búlgaras con mancuernas:** Este ejercicio, perfecto para trabajar glúteos, cuádriceps e isquiotibiales, implica el uso de mancuernas lo que permite que podamos ir incorporando más carga de trabajo al ejercicio. Para completarlo, además de las mancuernas, necesitaras un banco sobre el que apoyar uno de los dos pies. Se da la circunstancia de que, dependiendo de si nos queremos centrar en el cuádriceps o en glúteos o isquiotibiales, el pie que apoyamos en el suelo lo alejaremos más o menos.

4. ¿QUE ES LA FUERZA MAXIMA?

Es aquella desarrollada en una acción que requiere la máxima actuación del sistema neuromuscular para vencer una gran resistencia. Es la capacidad de alcanzar la máxima fuerza posible, toda la fuerza que es capaz de realizar una persona.

5. ¿QUE SIGNIFICA FUERZA RESISTENCIA Y BENEFICIOS?

La fuerza resistencia es la capacidad del cuerpo de resistir la fatiga. Para ello lo que se mide es la intensidad de la carga y la duración del esfuerzo de deportista para superar el cansancio en los ciclos de repetición máximas.

BENEFICIOS DE REALIZAR EJERCICIOS DE FUERZA Y RESISTENCIA

- ◇ Activa la circulación sanguínea y mejora las capacidades cardiovasculares.
- ◇ Favorece la oxigenación de los músculos.
- ◇ Reduce la grasa corporal.
- ◇ Mejora la densidad ósea y fortalece huesos y articulaciones.
- ◇ Aumenta el tono muscular y quema calorías.
- ◇ Mejora de la postura corporal y el equilibrio.