



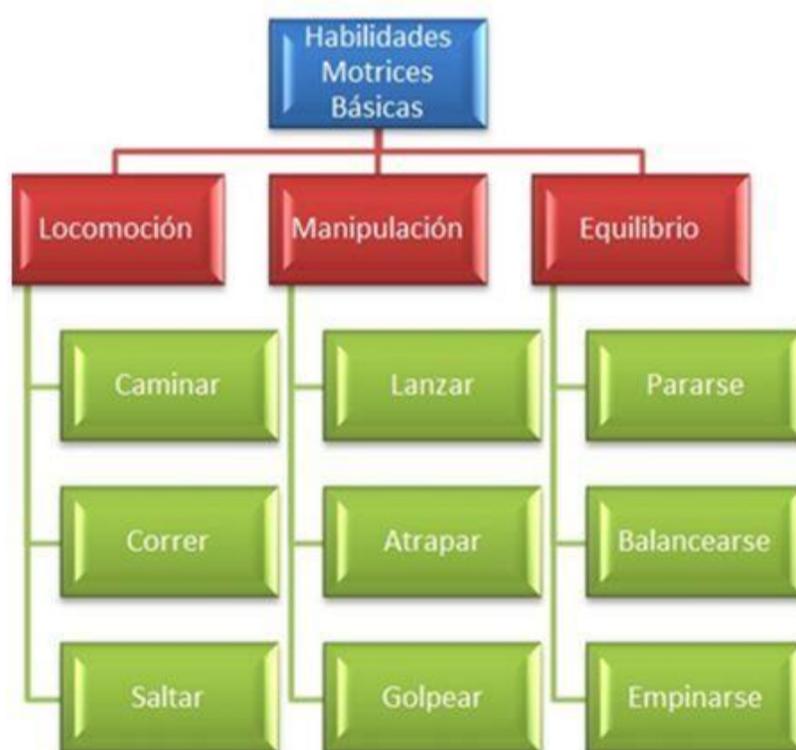
# GUÍA N°1 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD) 7MOS BÁSICOS

## Unidad 1: Mejorando la resistencia física

Dentro de esta unidad se pretende que los estudiantes manejen los principios de frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio para desarrollar la **resistencia cardiovascular**, la **fuerza muscular**, la **flexibilidad** y la **velocidad**.

Primero realizaremos un mapa conceptual para diferenciar entre Habilidades motrices básicas y cualidades físicas, para así tener un mayor orden dentro de estos conceptos.

- Las *habilidades motrices básicas* son lo principal cuando nos referimos al movimiento del cuerpo humano, nos permiten desplazarnos, trabajar, jugar, relacionarnos...en definitiva vivir.
  - Ej. Si tomamos la habilidad motriz básica de *correr*, veremos que en nuestra infancia comenzamos *gateando* y cuando empezábamos, a *caminar* a duras penas conseguíamos mantener el equilibrio, a medida que crecemos experimentamos muchos desplazamientos *corriendo* con cambio de direcciones para conseguir un objeto, para perseguir a un amigo, para conseguir un balón, etc... y esas experiencias hacen que la habilidad de *correr* se fuera perfeccionando y forme parte de nuestro repertorio de habilidades, consiguiendo gracias a ella otras habilidades más complicadas.





- Las cualidades o capacidades físicas básicas son las cualidades internas de cualquier persona esenciales para realizar cualquier actividad física o deportiva, y que se mejoran o desarrollan con el **entrenamiento**.

Se llaman básicas porque están en la base y facilitan o mejoran la realización de cualquier actividad física.

En general se considera que las cualidades físicas básicas son 4:



- 1) **LA FUERZA** Es la capacidad física básica que permite mantener o vencer una resistencia exterior mediante contracciones o esfuerzos musculares.



- 2) **LA RESISTENCIA:** Es la capacidad de realizar o mantener un esfuerzo continuado durante el mayor tiempo posible retrasando la aparición de la fatiga (cansancio muscular).





**NORTH AMERICAN COLLEGE**

HACIA UN FUTURO CON FE

BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

- 3) LA VELOCIDAD Es la capacidad de desarrollar o realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.



- 4) LA FLEXIBILIDAD Capacidad que nos permite realizar movimientos de gran amplitud con alguna parte de nuestro cuerpo.

- Haciendo referencia al poder de elongación de los **músculos**, diremos que es la capacidad que tienen los músculos para estirarse.
- Si hacemos referencia a los límites de la **articulación** diremos que es la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible.

