



Formato ticket N° 30 formato impreso

Curso: 7° básico

Nombre estudiante :

Objetivo:

OA 03: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.

OA 01: Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad.

Indicador de evaluación:

Los estudiantes reconocerán y recordaran las cualidades físicas mediante la lectura de definiciones propias de la fuerza.

Preguntas de selección múltiple

Pasos a seguir:

- Lee atentamente el texto cualidades físicas.
- Lee comprensivamente las alternativas de selección múltiple.
- Selecciona la alternativa que consideres correcta.
- Recuerda que cada pregunta está asociada a contenidos aprendidos en guías anteriores.

ACTIVIDAD 1: Lee atentamente el texto sobre Cualidades físicas.

- **CUALIDADES FISICAS BÁSICAS : LA FUERZA**

TIPOS DE FUERZA

Antes de hablar de los tipos de fuerza, tenemos que definir esta cualidad. Vamos a utilizar una definición muy simple: "**capacidad de oponerse o vencer una resistencia gracias al trabajo muscular**". (en este caso, entendemos como resistencia: la fuerza de la gravedad, el peso corporal, una carga externa, etc.)

En este apartado vamos a hablar de TRES tipos de fuerza:

- **Fuerza máxima:** Es la capacidad de ejecutar un trabajo muscular máximo. Si es dinámico hablaremos de la máxima carga que podamos mover y si es estático, la máxima tensión que podamos ejercer para intentar vencer una resistencia. En este tipo de fuerza la carga a vencer, como puedes ver, es máxima, la velocidad de ejecución del movimiento será lenta (en trabajos dinámicos) y el número de repeticiones que podremos hacer será muy bajo.
- **Fuerza resistencia:** Es la capacidad de prolongar un trabajo de fuerza, de oponerse a la fatiga en un trabajo de larga duración. En este tipo de trabajo la carga a vencer será media o baja (dependerá de nuestra fuerza máxima) y el número de repeticiones será alto.
- **Fuerza explosiva, potencia o fuerza velocidad:** en este tipo de fuerza se incluye la variable del tiempo de ejecución, que será el más rápido posible. Hablamos pues de la capacidad de superar una resistencia (carga externa, peso corporal,...) en el menor tiempo posible.



ACTIVIDAD 2: Lee cada pregunta de alternativas y responde según lo analizado anteriormente.

1- ¿fuerza máxima hace referencia a?

- A- La capacidad de ejecutar un trabajo muscular máximo.
- B- La capacidad de prolongar un trabajo de fuerza.
- C- La fuerza se incluye la variable del tiempo de ejecución, que será el más rápido posible.

**2- Este concepto : "*capacidad de oponerse o vencer una resistencia gracias al trabajo muscular*"
¿Corresponde a?**

- A- Fuerza máxima
- B- Fuerza.
- C- Fuerza explosiva.

3- ¿La gravedad se considera unas resistencias al momento de realizar fuerza?

- A- Verdadero.
- B- Falso.

¡¡¡¡QUE TENGAS UNA EXCELENTE SEMANA!!!!