



Colegio Secundario N° 5051
Nuestra Señora de La Merced
La Merced - Salta

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

EDUCACIÓN FÍSICA 2° AÑO

TRABAJO PRÁCTICO N° 6

MATERIA: EDUCACION FISICA	Año: 2°
TURNOS: MAÑANA	Divisiones todas
Docentes: • IPARRAGUIRRE, ANA SILVIA titita37@hotmail.com • VILLA AGÜERO, MARIEL marievilla13@gmail.com • MAMANI, DANIEL licdanielmamani@hotmail.com	



Antes de comenzar con este nuevo trabajo, les pedimos por favor que no se olviden de armar una carpeta de Educación Física, en dónde deberán ir colocando los trabajos prácticos resueltos y el material de lectura que les vayamos enviando.

Esa carpeta será revisada cuando nos volvamos a encontrar.

Modo de Trabajo:



- Lectura y análisis de lo redactado

- Cuestionario (TRABAJO PRÁCTICO N°6) que deberá ser respondido (en computadora – Word) si disponen de una computadora y enviado para su corrección. Al final del trabajo se dan otras indicaciones.





Colegio Secundario N° 5051
Nuestra Señora de La Merced
La Merced - Salta

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

LA FUERZA

La fuerza como capacidad física se refiere al esfuerzo muscular. Esta capacidad nos permite levantar objetos pesados, moverlos, arrastrarlos, soportar nuestro propio peso, entre otros.



Los músculos reaccionan gracias a estímulos nerviosos. De este modo, pueden contraerse, flexionarse, extenderse o mantenerse en una posición determinada.

La fuerza de una persona puede incrementar con entrenamiento.

Los entrenamientos de fuerza, se basan en el uso de la resistencia para lograr la contracción muscular, incrementando la resistencia anaeróbica, la fuerza muscular y el tamaño de los músculos. Entre los ejercicios más realizados se encuentran: el entrenamiento con pesas, entrenamiento de resistencia muscular y la hipertrofia (levantamiento de pesas que tienen como objetivo aumentar el volumen de los músculos)

TIPOS DE FUERZA

La Fuerza máxima

Se realiza para vencer o contrarrestar una gran resistencia externa, a través de la tensión máxima de los músculos. Este tipo de fuerza solo se puede desarrollar con ejercicios de sobrecarga, como es el caso de los ejercicios de levantamiento de Pesas.



Ejemplo de Fuerza Máxima: Levantamiento de pesas. (Halterofilia)
La Fuerza resistencia



Colegio Secundario N° 5051
Nuestra Señora de La Merced
La Merced - Salta

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

Es la capacidad que tiene una persona para resistir el cansancio o prolongar su aparición al realizar un trabajo de fuerza que dure el mayor tiempo posible. Este tipo de fuerza se puede desarrollar con ejercicios con el peso corporal, implementos ligeros y con ejercicios de Halterofilia (levantamiento de pesas).



Ejemplo de Fuerza Resistencia: Remar, correr cuesta arriba...

La Fuerza explosiva o rápida

Este tipo de fuerza es la que el hombre manifiesta con la capacidad de superar una resistencia externa con alta velocidad de contracción muscular. Este tipo de fuerza se puede desarrollar con diferentes ejercicios, utilizando el peso corporal de la propia persona, con implementos ligeros, como son: pelotas medicinales y objetos que su peso sea pequeño y con ejercicios de Halterofilia (levantamiento de pesas).



Ejemplo de Fuerza Explosiva: Realizar un saque de voleibol o de tenis, lanzamiento de jabalina...

FACTORES QUE FAVORECEN EL ENTRENAMIENTO

- **Flexibilidad articular:** Otorga mayor amplitud de movimiento.
- **Músculos estabilizadores:** Si los músculos estabilizadores son débiles o poco entrenados inhiben la capacidad de contracción de los músculos motores primarios.
- **Tendones:** Su fortalecimiento protege de lesiones.
- **Fuerza del tronco:** Un abdomen fuerte nos permite desarrollar movimientos controlados y equilibrados.

PARTICULARIDADES METODOLÓGICAS EN EL DESARROLLO DE LA FUERZA

- Mantener la postura correcta del cuerpo en la ejecución de los ejercicios, para evitar lesiones y malformaciones.
- Los ejercicios seleccionados deben ir encaminados a desarrollar los diferentes grupos musculares (brazos, tronco y piernas).



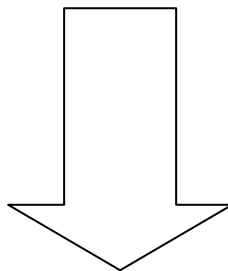
Colegio Secundario N° 5051
Nuestra Señora de La Merced
La Merced - Salta

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

- Después de la aplicación de los ejercicios de fuerza se deben desarrollar ejercicios de flexibilidad (activa) y/o estiramiento, buscando una correcta recuperación del organismo y El tono muscular.
- Nunca deben realizarse ejercicios de flexibilidad pasiva después de terminado el entrenamiento de fuerza, pues puede ocurrir lesiones, como, desgarradura muscular o lesiones en los ligamentos y tendones.

CUESTIONARIO (Deberá ser enviado para su corrección)

1. ¿Qué es la fuerza?
2. Clasificación de Fuerza
3. ¿Qué es fuerza máxima?
4. ¿Qué es fuerza explosiva?



IMPORTANTE

Si no saben el nombre del docente al cual le debe enviar los trabajos, busquen en la Plataforma del colegio – Educación Física) el cuadro de docentes y cursos para poder saber.



Colegio Secundario N° 5051
Nuestra Señora de La Merced
La Merced - Salta

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

Para enviar los TRABAJOS PRACTICOS solicitamos tener en cuenta las siguientes indicaciones:

1 - Si están por enviar fotos utiliza la Aplicación CamScanner o aplicación similar, realicen la captura de la imagen con el celular de forma vertical y posterior generan el PDF. (La Aplicación lo Guía paso a Paso)

2- Sobre el envío de TRABAJOS

Deberás escribir en ASUNTO: COLEGIO - TRABAJO PRÁCTICO N°..... y luego nombre, apellido, curso y división.

EN COLEGIO CON SOLO PONER EL NÚMERO DEL COLEGIO (5051) ESTARÁ BIEN.

NO SE ACEPTARÁN TRABAJOS QUE NO TENGAN ESTOS DATOS

3. Si es una consulta deberán escribir en ASUNTO: COLEGIO - CONSULTA y luego nombre, apellido, curso y división.

