



### ***Desempeños***

---

#### **Saber**

- Identifica las características de cualidades físicas y su relación para la buena condición física

#### **Saber Hacer**

- Propone ejercicios o actividades donde implique una o varias cualidades físicas
- Realiza análisis de su condición física a partir de las actividades, ejercicios y test propuestos
- Cumple con la indumentaria deportiva según manual de convivencia

#### **Saber Ser**

- Participa en las actividades mostrando respeto, compromiso y trabajo en equipo entre sus pares

### ***Contextualización***

---

1. De acuerdo a la modalidad deportiva de mayor agrado, describa como interviene la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad en el momento de entrenar o practicar ese deporte.
2. En varias ciudades de Colombia se realizaron diferentes competencias deportivas. Con las pistas determina el deporte, la ciudad de competencia y la cualidad física que más desarrolla el deporte.



**AREA DE EDUCACION FISICA Y DEPORTES**  
**JORNADA TARDE – GRADOS 6°**

- a. La competencia que se llevó a cabo en Cali, desarrolló la coordinación, pero no fue el Atletismo; pues se realizó en Barranquilla. Ni el deporte de Gimnasia, como la competencia que desarrolla la Elasticidad.
- b. El deporte de Halterofilia se desarrolló en Medellín, pero no desarrolla la cualidad física de Equilibrio, cualidad física que se llevó a cabo en Cartagena.
- c. La disciplina deportiva Voleibol fue en la ciudad de Cali. El Surfing en una de las ciudades cuya inicial es la letra C y la de Tenis en una de las ciudades cuya inicial es la letra B.
- d. Pereira y Popayán, en su orden, fueron las ciudades donde se realizaron las competencias de Fútbol y Gimnasia.
- e. La cualidad física de Resistencia abrió la disciplina deportiva de Baloncesto, la cualidad física de Velocidad y la Fuerza, abrieron el orden de 2 de las competencias de Atletismo y Halterofilia.
- f. El deporte realizado en Bogotá desarrolló la cualidad física de la potencia.
- g. La agilidad es una cualidad física que se desarrolla en un deporte con balón.
- h. Ubica a Manizales con la Resistencia.

	<b>DEPORTE</b>	<b>CIUDAD</b>	<b>CUALIDAD FÍSICA</b>
A			
B			
C			
D			
E			
F			
G			
H			

***Argumentación***

---

3. Consulta los siguientes conceptos
  - a. Destreza deportiva
  - b. Habilidad deportiva



**AREA DE EDUCACION FISICA Y DEPORTES**  
**JORNADA TARDE – GRADOS 6°**

c. Capacidad motora

4. Consulte los diferentes factores de intervienen en cada una de las cualidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad)
5. Complete la siguiente matriz

<b>CAPACIDAD</b>	<b>CONCEPTO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>EJEMPLO</b>
Resistencia			
Resistencia Aeróbica			
Resistencia Anaeróbica			

6. La velocidad: es la capacidad para realizar una actividad en un mínimo tiempo

Se clasifica en:

**Velocidad de Desplazamiento:** es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible, como, por ejemplo, la prueba de 100 metros braza en natación.

**Velocidad de Reacción:** Es la capacidad de responder a un determinado estímulo en el menor tiempo posible

**Velocidad Gestual:** Es la capacidad de realizar un movimiento con una parte del cuerpo en el menor tiempo posible, como, por ejemplo, en un lanzamiento a portería en balonmano o en un golpe de revés en tenis

Teniendo presente la información anterior, realiza un mapa conceptual de la velocidad, tipos de velocidad, características y ejemplo



7. La Fuerza es “*capacidad que nos permite vencer una resistencia u oponerse a ella mediante contracciones musculares*”.

Se pueden clasificar en

- **Fuerza máxima** para ello, se movilizan grandes cargas sin importar la aceleración, como, por ejemplo, en la halterofilia. La velocidad del movimiento es mínima y las repeticiones que se realizan son pocas.
- **Fuerza velocidad.** También llamada fuerza explosiva, es la capacidad que tienen los músculos de dar a una carga la máxima aceleración posible. La velocidad del movimiento tiende a ser máxima. Este tipo de fuerza determina el rendimiento en actividades que requieren una velocidad explosiva en sus movimientos: voleibol al saltar y rematar, balonmano al lanzar a portería, atletismo al esprintar, fútbol al golpear un balón...
- **Fuerza-resistencia.** Es la capacidad muscular para soportar la fatiga provocada por un esfuerzo prolongado en el que se realizan muchas contracciones musculares repetidas. En este caso, como ni la carga ni la aceleración son máximas, la velocidad de ejecución no es muy grande y se puede hacer un alto número de repeticiones. Es el tipo de fuerza necesaria para actividades que requieran un largo y continuado esfuerzo: carreras largas, remo, natación, esquí de fondo...

Realiza un cuadro comparativo entre la clasificación de fuerza y de ejemplo mediante dibujos que se evidencia esa capacidad

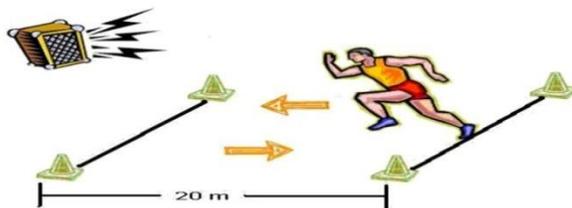
8. Escribe frente a cada cualidad física, un deporte o actividad deportiva específica que permite el desarrollo de esta

Cualidades físicas	Deporte o Actividad Deportiva
Fuerza	
Velocidad	
Resistencia	
Flexibilidad	



AREA DE EDUCACION FISICA Y DEPORTES  
JORNADA TARDE – GRADOS 6°

9. Al frente de cada test físico indique que capacidad física se trabaja



10. Esquematice una secuencia de movimientos (10 como mínimo) donde se trabaje la capacidad de flexibilidad

***Procedimental***

---

11. Consulte, describe y grafique un test físico por cualidad física (velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad)

**Bibliografía**



**COLEGIO FRANCISCO DE PAULA SANTANDER**  
*Institución Educativa Distrital*

**AREA DE EDUCACION FISICA Y DEPORTES**  
**JORNADA TARDE – GRADOS 6°**

<https://educacionfisicaplus.wordpress.com/2012/10/24/la-fuerza/>

Marco general, programas curriculares de educación física, recreación y deporte. Básica secundaria y media vocacional. Ministerio de educación nacional.

file:///C:/Users/olluc/Documents/documentos%20de%20guia%20de%20aprendizaje/guia%20arquidi  
osis%20septimp