

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Fuerza como capacidad condicionante

La fuerza constituye una de las capacidades condicionantes, que no solo es importante para el rendimiento deportivo, sino que tiene gran importancia para poder realizar tareas simples de la vida cotidiana. (Pastor & Sánchez. 2007).

CAPACIDADES CONDICIONANTES



Las Capacidades condicionantes son: condiciones de rendimiento básica para el aprendizaje y las ejecuciones motoras deportivo-corporales

5°

básico

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable



“La fuerza, como cualidad física, es la capacidad de ejercer tensión contra una resistencia. Esa capacidad depende esencialmente de la potencia contráctil del tejido muscular. Dicha resistencia puede ejercerla el propio cuerpo en pugna contra la gravedad (dar un salto, elevarse suspendido de una barra) o contra un objeto (levantar peso, remar, pedalear)”

(Weineck, 2005)



¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable



Porqué es importante el desarrollo de la fuerza

Entrenamiento de la fuerza es profiláctico contra la debilidad de la postura.

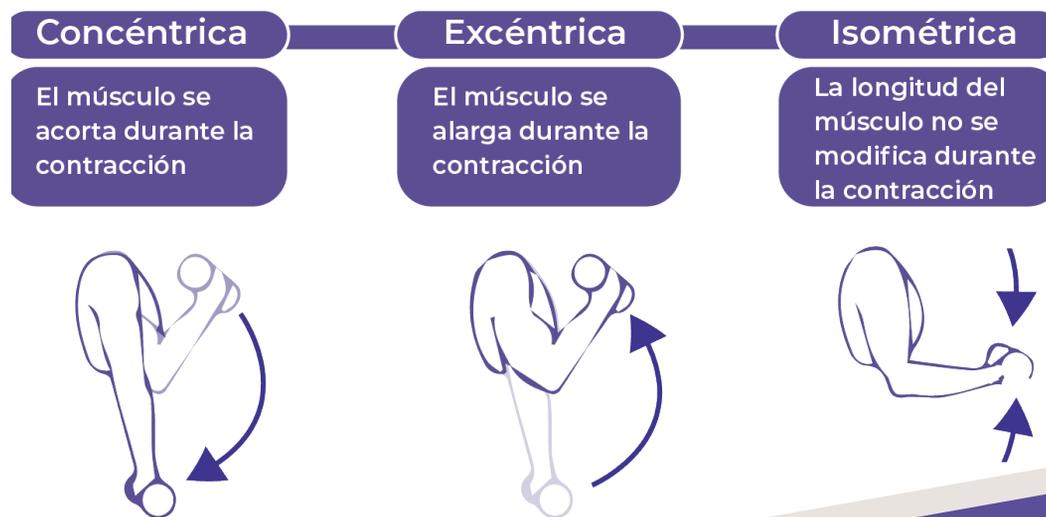
Favorece en general el desarrollo del rendimiento de las capacidades física, favoreciendo a su vez, el aprendizaje de habilidades motoras.

(Martin, Nicolaus & Ostrowski, 2004)



¿Cómo se puede desarrollar la fuerza?

El desarrollo de la fuerza se puede lograr mediante diferentes tipos de ejercicios, que dependerá del tipo de contracción muscular cómo desarrollará.



¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Reflexionemos

¿Qué ejercicio con contracción concéntrica puedes hacer desde tu hogar para el desarrollo de la fuerza?

.....

.....

¿Qué tipo de ejercicio puedes realizar en tu hogar que desarrolle la fuerza a partir de contracción excéntrica?

.....

.....

¿Qué tipo de ejercicio de concentración isométrica puedes hacer desde tu hogar para el desarrollo de la fuerza?

.....

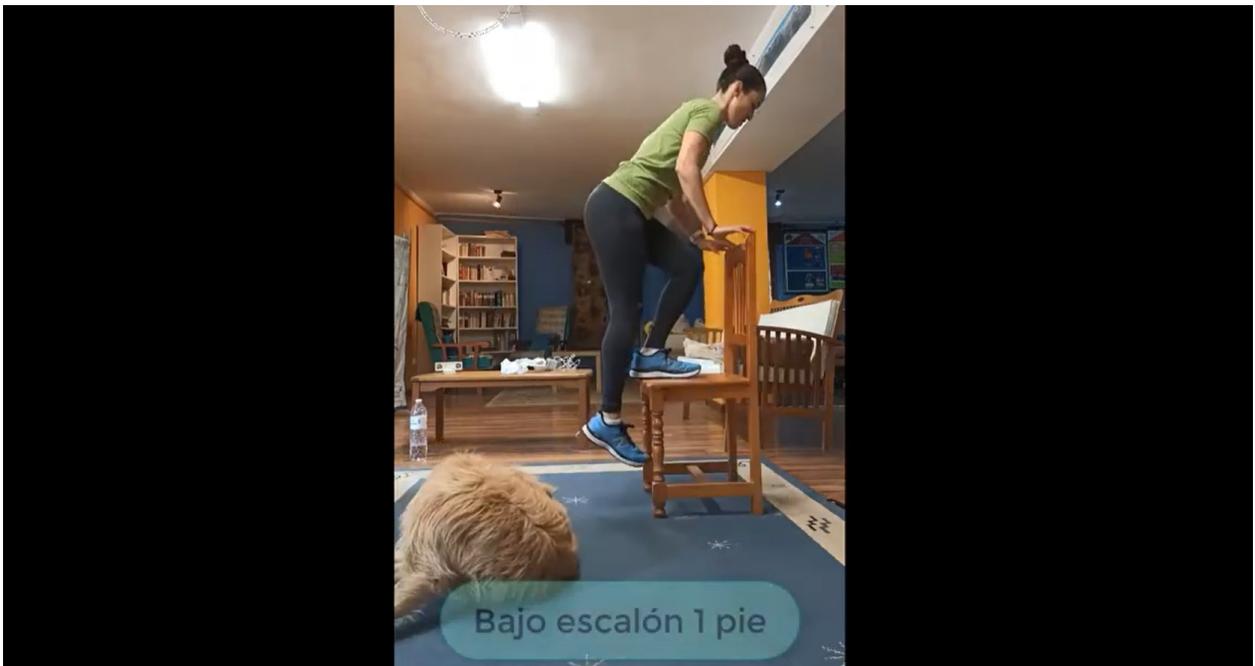
.....

5°
básico

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Video #1



<https://www.youtube.com/watch?v=0BgaGTGOyEO>

5°
básico

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Estas actividades permiten lograr los siguientes objetivos de aprendizaje del Currículum de Educación Física y Salud.

- **OA6** Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

