



GRUPO
DOCENTE PERÚ
ALCANZANDO EL ÉXITO

EDUCACIÓN FÍSICA

PREPARACIÓN
**EXAMEN DE
ASCENSO
2023**

DOCENTE PERÚ

LiderandoGRUPO la innovación académica

**DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS Y CAPACIDADES DEL
AREA CURRICULAR.**

Conocimientos pedagógicos y disciplinares que promueven el desarrollo de la competencia “Asume una vida saludable”

29 /12/2022.

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA.



TRUJILLO – PERU

2022



Las capacidades o cualidades físicas básicas,

- son las predisposiciones o posibilidades características que el individuo posee. son innatas en el individuo, susceptibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono postural.

DOCENTE PERÚ

LiderandoGRUPO la innovación académica



- CAPACIDADES BÁSICAS

Fuerza
capacidad física para vencer o soportar una resistencia,
 estrechamente vinculada al funcionamiento del **sistema muscular.**

RESISTENCIA
 capacidad, estrechamente vinculada al funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio, para mantener una actividad física con una intensidad dada, durante un tiempo determinado.

FLEXIBILIDAD
 la capacidad de mover los músculos y las articulaciones en toda gama de movimientos en el máximo recorrido articular, vinculada al sistema osteoarticular y muscular.

VELOCIDAD
 a capacidad física para realizar acciones musculares en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia, estrechamente vinculado al funcionamiento del sistema neuromuscular.



TIPOS DE FUERZA.

Fuerza-máxima:

es la fuerza suprema que puede desarrollar un músculo o grupo muscular. Es el tipo de fuerza que se trabaja en actividades como la halterofilia, el powerlifting o el culturismo, que buscan el desarrollo de repeticiones con cargas máximas o submáximas.

Fuerza-resistencia o resistencia muscular:

es la capacidad de un músculo o grupo muscular de resistir durante un tiempo considerable, contracciones musculares repetidas. Como ejemplos de deportes donde se trabaja este tipo de fuerza podemos destacar aquellos de naturaleza cíclica, como la natación o el remo de media-larga distancia.

Fuerza-velocidad:

es la capacidad de un músculo o grupo muscular vencer una resistencia una o varias veces a velocidad máxima de ejecución. Por ejemplo, las modalidades explosivas en atletismo como las carreras de sprint, lanzamientos o saltos

Evolución de la FUERZA

Hasta la pubertad es escaso el nivel de fuerza, a partir de aquí se desarrolla principalmente por el aumento del propio peso corporal, siendo los niveles más elevados entre los 26 y 27 años, donde comenzaría una involución progresiva dependiendo del tipo de entrenamiento

TIPOS DE FUERZA



➤ ACTIVIDADES PARA LA FUERZA.

- sentadilla. Se separan las piernas y se baja, flexionando la rodilla mientras se estiran los brazos hasta que la cadera queda a la altura de las rodillas.

Elevación lateral. Igual a la sentadilla, pero al subir se levanta una pierna estirada hacia un lado.

- Extensiones de tríceps con polea. Por medio de los tríceps, se lleva la barra hasta que toca la parte frontal de los muslos, y hasta que los brazos están completamente extendidos.
- Press de banca. Acostado en el banco plano, con los pies apoyados sobre el suelo, se sujeta la barra y se la lleva hasta tocar el pecho.
- Elevación de hombros con mancuernas. Se sostiene una mancuerna en cada mano, y se encogen los hombros para descenderlos.
- Peso muerto. Se toma la barra desde el piso, y se la lleva a la altura de los muslos. Es decir que el peso se encuentra en el suelo en la posición inicial.
- Desplante. Se separan las piernas, y se baja flexionando ambas rodillas para luego regresar.
- Press sentado con mancuernas. Se sostiene una mancuerna en cada mano, y se elevan hasta que se topan por arriba de la cabeza.
- Dominadas para pectorales. Colocar las manos en las barras preparadas, y descender por medio de la flexión hasta el menor nivel posible.
- Press sentado para pectorales. Sentado en una máquina, se empuja hacia delante ejercitando los pectorales.
- Fondos. Con las manos apoyadas en un plano, y el cuerpo sostenido en el aire, flexionar los brazos para descender el cuerpo.
- Ovalo con mancuernas. Acostado en una banca plana, se realiza un movimiento en óvalo con las mancuernas, para ejercitar los hombros.
- Extensión posterior para bíceps. Sostener dos mancuernas y extenderlos brazos hacia atrás, moviendo exclusivamente los antebrazos.
- Dominadas para bíceps. Elevar el cuerpo sostenido a una barra horizontal alta.





➤ TIPOS de Resistencia

➤ Resistencia aeróbica

➤ Es fundamental para todo individuo, porque representa la base para realizar cualquier tipo de actividad y resistencia al cansancio, y su entrenamiento constituye un excelente medio para generar salud.

➤ Aquella en la que al realizar ejercicio la vía energética utiliza la presencia de oxígeno (vía aeróbica), y se realiza bajo suficiente cantación de O_2 (oxígeno aportado = oxígeno necesitado).

➤ ¿Cuáles son los tipos de resistencia?



➤ Aquella que interesa entrenar en aquellas donde la potencia y la velocidad juegan un

➤ Aquella energía que se obtiene se produce sin la (vía anaeróbica), ya que el oxígeno el oxígeno necesitado.

➤ Por ejemplo, un Esfuerzo realizado a una Intensidad Submáxima o máxima durante menos de 3 minutos (un salto de altura, levantamiento de pesas, etc...)

➤ Evolución de la RESISTENCIA

➤ Se produce un desarrollo acentuado desde la pubertad y adolescencia hasta los 25-30 años, que es cuando se alcanzan las cotas más altas.



- ▶ Ejercicios para trabajar la resistencia muscular
- ▶ Levantamiento de cuerpo
- ▶ Cables y poleas
- ▶ Pesas libres.
- ▶ Ejercicios pliométricos.
- ▶ Carreras y trotes.
- ▶ Ciclismo.
- ▶ Baile y aeróbicos.
- ▶ Circuitos de ejercicio.
- ▶ Yoga.
- ▶ Natación.



FLEXIBILIDAD

TIPOS de Flexibilidad:

Flexibilidad Estática:

La elongación muscular es mantenida durante un cierto tiempo.

Flexibilidad Dinámica:

se alterna estiramiento y acortamiento del músculo, manteniendo la elongación muscular un breve período de tiempo (por ejemplo, la movilidad articular)

Flexibilidad pasiva:

capacidad de estiramiento de un músculo o movimiento de una articulación por acción de fuerzas externas (ayuda de un compañero)

Flexibilidad activa:

capacidad de estiramiento de un músculo o movimiento de una articulación por contracción del músculo antagonista al que se pretende estirar (contraer cuádriceps para estirar isquiotibiales, una patada de fútbol o ejercicios de movilidad articular)

Evolución de la FLEXIBILIDAD

Es la única capacidad física que involuciona desde los primeros años de vida. Hasta los 10 años se posee un buen nivel de flexibilidad, pero durante la pubertad, por el desarrollo muscular y óseo, comienza a producirse su pérdida.



FORMAS DE TRABAJAR LA FLEXIBILIDAD.

FORMA DINAMICA.- cuando hay movimiento en los ejercicios que se realizan .

Forma estática.- Cuando no hay movimiento, sino que se adopta una postura y esta se mantiene por tiempo indeterminado.

LA FLEXIBILIDAD EN LOS DEPORTES .- Hoy día la flexibilidad se trabaja en todos los deportes .

Fundamentalmente se trabaja en la gimnasia artística , en la barra de equilibrio y en las artes marciales.

FACTORES CONDICIONANTES PARA LA FLEXIBILIDAD.

- La Edad: A mayor edad, menor **flexibilidad**.
- El Sexo: Las mujeres son más **flexibles** que los hombres.
- La Hora del Día: por la mañana menos, a medio día más **flexibilidad**.
- La Temperatura Ambiente: Con frío, menor **flexibilidad**.

EFFECTOS BENEFICIOSOS DE LA FLEXIBILIDAD.-

- Disminuye y previene el riesgo de lesiones.
- Mejora el rendimiento físico y técnico.
- Proporciona una mejor recuperación tras la fatiga.
- Elimina dolores posturales cotidianos.

➤ TIPOS de Velocidad

Velocidad de reacción,

- como la capacidad de ejecutar una respuesta motriz en el menor tiempo posible tras la aparición de un estímulo. Por ejemplo, una salida de tacos en 100 metros

➤ Velocidad gestual,

- como la capacidad de ejecutar un movimiento acíclico en el menor tiempo posible. Por ejemplo, un lanzamiento de peso.

➤ Velocidad de desplazamiento o cíclica,

- como la capacidad de ejecutar una secuencia encadenada de movimientos cíclicos en el menor tiempo posible. Por ejemplo, una carrera de 100 metros lisos en atletismo.

➤ Evolución de la VELOCIDAD

- Esta capacidad evoluciona progresivamente hasta los 20-30 años y lo hace antes que la fuerza y la resistencia debido al desarrollo del sistema nervioso y a la coordinación intra e intermuscular desde los 11 a los 14 años. A partir de su máximo desarrollo involuciona dependiendo del nivel de entrenamiento y de las características personales.





- Los ejercicios de velocidad ayudan a desarrollar la capacidad de respuesta explosiva del cuerpo, esto es, favorecer la prontitud en el movimiento. La velocidad se define pues como una capacidad física para hacer una acción motriz en el menor plazo de tiempo posible. requieren de una rutina de ejercicios acompañados de un breve calentamiento previo para evitar lesiones.
- ACTIVIDADES PARA MEJORAR LA VELOCIDAD

- **Salto a la cuerda**

- Subir rápido las escaleras
- Abdominales
- Planchas sobre manos
- Sentadillas
- Carrera en zig - zag

DOCENTE PERÚ

LiderandoGRUPO la innovación académica



- Estrategias para el desarrollo de destrezas y habilidades
- HABILIDAD.- Es el manejo preciso de procesos.
- DESTREZA.- Es el manejo funcional y eficiente de estrategias.
- CAPACIDAD.- manejo adecuado de habilidades y destreza

Ejemplo de Estrategia para el desarrollo de destrezas y habilidades

Practicar juegos sencillos. La mejor edad para trabajar las habilidades es la infancia.

Las habilidades específicas se trabajan mejor entre los 12 y 14 años que es donde se produce el mayor aprendizaje motor.

Circuitos fáciles 20 segundos en cada estación.

En un inicio los ejercicios se deben realizar a una velocidad moderada.

pruebas cronometradas

DOCENTE PERÚ

LiderandoGRUPO la innovación académica

El estado físico

- ▶ determina la postura y nuestros movimientos. Un buen estado físico, incluye buena movilidad articular, tono muscular y elasticidad, y para conseguirlo, hay que; estirar la musculatura acortada, flexibilizar las articulaciones y tonificar la musculatura necesaria, principalmente la estabilizador

- ▶ **Condición física .-**

- ▶ Es el estado en que se encuentra una persona en un momento determinado cuando realiza una actividad deportiva o recreativa.

evaluación de la condición física .- se basa en un conjunto de pruebas empleadas para medir el rendimiento físico de las personas.



► Características de las pruebas

Entre las características más importantes que debe cumplir una prueba destacan:

- Validez: que mida exactamente lo que se pretende medir.
- Fiabilidad: es la precisión con la que se obtienen los resultados, de manera que cuando lo aplicamos dos o más veces a un mismo individuo en circunstancias similares obtenemos resultados análogos.
- Objetividad: Si se aplica el mismo test a un grupo por diferentes examinadores sus resultados deberían ser idénticos.
- Discriminabilidad: la prueba debe situar de una manera clara al alumno/a con respecto a los demás y con respecto a un baremo.
- Estandarización: debe ser uniforme y contrastado por una población grande.
- Facilidad: su aplicación no debe ser complicada no requerir excesivo tiempo.
- Adecuación: también debe adaptarse a las características de los sujetos a los que se aplica.

DOCENTE PERÚ

LiderandoGRUPO la innovación académica

Carrera	Edad de los Hombres					
	13 - 19	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	< 60
Muy mal	2100	1950	1900	1850	1650	1400
Mal	2200	2100	2100	2000	1850	1650
Mediano	2500	2400	2350	2250	2100	1950
Bueno	2750	2650	2500	2500	2300	2150
Muy Bueno	3000	2850	2700	2650	2550	2500
Excelente	3000	2850	2750	2650	2550	2500

Pruebas de valoración de las cualidades físicas básicas

A. Test de Cooper o Test de los 12 minutos.- permite valorar la resistencia.

Consiste en recorrer la máxima distancia posible durante doce minutos. El alumno/a deberá permanecer en movimiento durante los 12 minutos, aceptándose, si es necesario, periodos de andadura. Es muy fácil de realizar y no requiere de grandes medios técnicos.

iene como principal objetivo medir la capacidad máxima aeróbica de media duración.

Por otro lado, aunque ésta prueba está catalogada como aeróbica, habría que tener en cuenta el sobreesfuerzo que se realiza en los últimos metros o minutos, llegando a crear una situación aeróbica-anaeróbica.

DOCENTE PERÚ

LiderandoGRUPO la innovación académica

TEST DE SALTO HORIZONTAL						
	1ºESO	1ºESO	3ºESO	3ºESO	2ºESO	2ºESO
NOTA	CHICOS	CHICAS	CHICOS	CHICAS	CHICOS	CHICAS
10	2,10	1,95	2,45	2,10	2,24	2,03
9,5	2,03	1,88	2,39	2,03	2,18	1,96
9	1,97	1,82	2,33	1,96	2,12	1,90
8,5	1,91	1,76	2,27	1,90	2,07	1,84
8	1,86	1,70	2,22	1,84	2,02	1,78
7,5	1,81	1,65	2,17	1,78	1,98	1,72
7	1,77	1,60	2,13	1,72	1,94	1,67
6,5	1,73	1,55	2,09	1,67	1,91	1,62
6	1,70	1,51	2,06	1,62	1,88	1,58
5,5	1,67	1,47	2,03	1,58	1,86	1,55
5	1,65	1,44	2,01	1,55	1,83	1,52
4,5	1,62	1,41	1,98	1,52	1,80	1,49
4	1,59	1,38	1,95	1,49	1,77	1,46
3,5	1,56	1,35	1,92	1,46	1,74	1,43
3	1,53	1,32	1,89	1,43	1,71	1,40
2,5	1,50	1,29	1,86	1,40	1,68	1,37
2	1,47	1,26	1,83	1,37	1,65	1,34
1,5	1,44	1,23	1,80	1,34	1,61	1,31
1	1,41	1,20	1,77	1,31	1,58	1,28
0,5	1,38	1,17	1,74	1,28	1,55	1,25

Las pruebas que nos permiten valorar la fuerza son las siguientes:

Tren inferior

Test de salto horizontal desde parado

Se utiliza para comprobar la fuerza explosiva de la musculatura extensora de las caderas, rodillas y tobillos. Para ello el alumno se sitúa de forma que las puntas de los pies estén detrás de la línea de batida y separadas a la anchura de la cadera con las rodillas flexionadas y los brazos hacia atrás.

Desde esta posición (con los dos pies simétricos), realizará un salto ayudándose con un lanzamiento de brazos hacia delante y cayendo sobre la planta de los pies con las rodillas flexionadas. El alumno/a puede levantar los talones del suelo para tomar impulso y debe realizar el salto con los dos pies a la vez.

Se mide desde la línea de salida hasta la primera señal producida después del salto.

Tren superior

Test de lanzamiento de balón medicinal

Se utiliza para comprobar la fuerza explosiva de la musculatura extensora de tronco, brazos y piernas.

Generalmente se utiliza un balón medicinal de 3 Kg. para los chicos y de 2 Kg. para las chicas.

El alumno/a se sitúa detrás de la línea de lanzamiento con ambos pies en el suelo y a la misma altura, sujeta el balón con ambas manos y lo sitúa por encima o detrás de la cabeza. Desde esta posición lanza el balón con las dos manos hacia adelante y tan lejos como pueda. Durante la fase de lanzamiento y hasta que el balón llegue al suelo, los pies deben permanecer en contacto con el suelo.

Tronco

Test de abdominales en 30 segundos

Se utiliza para comprobar la fuerza-resistencia de la musculatura abdominal. Para ello el alumno/a se tumba sobre la espalda, con piernas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo y separadas a la anchura de la cadera. Manos detrás del cuello entrelazadas o por delante a la altura del pecho, mientras que otra persona sujeta los tobillos.

A partir de esta posición, el alumno/a incorpora el tronco y retorna a la posición inicial tantas veces como pueda en 30 segundos.

TEST PARA MEDIR LA VELOCIDAD.-

➤ Test de los 50 metros lisos

- Se utiliza para comprobar la velocidad de desplazamiento y de reacción. Para ello el alumno/a se sitúa de pie detrás de la línea de salida y, a la señal, debe recorrer 50 metros lo más rápido posible. El cronómetro se detiene cuando el alumno/a llega con el pecho a la línea final.

➤ Test de velocidad de 10x5 metros

- Su principal objetivo es medir la velocidad de desplazamiento y agilidad del alumno/a.
- Para ello, partiendo de una distancia de 10 metros delimitada por dos líneas paralelas, el alumno debe hacer cinco recorridos de ida y vuelta entre ellas en el menor tiempo posible.



➤ TEST PARA MEDIR LA FLEXIBILIDAD.-

Test de flexión profunda de tronco

- Se utiliza para medir la flexibilidad global del tronco y miembros superior e inferior.
- Para ello el alumno se coloca descalzo en el aparato con los pies ubicados en el interior de la caja, de forma que el medidor quede posicionado justo debajo del alumno. Los talones están pegados a la tabla perpendicular a la separación que indica el punto cero del medidor.
- A la señal del profesor, el alumno flexiona las piernas para llevar los brazos entre ellas a la vez que empuja un taco de madera con los dedos índice. Los brazos y manos están completamente extendidos para empujar el listón lo máximo posible.
- El alumno debe empujar con las dos manos a la misma altura y los dedos índice unidos. Tampoco puede levantar la punta de los pies y la ejecución no es correcta si se finaliza con desequilibrio o caída hacia atrás.
- El resultado se mide desde la línea demarcadora hasta el borde del taco de madera más cercano a los pies.

DOCENTE PERÚ

LiderandoGRUPO la innovación académica

► Test de flexión de tronco sentado

Se utiliza para comprobar la elasticidad de la musculatura isquiotibial y de la musculatura extensora de tronco.

- No se necesita más que un banco sueco y una regla adosada a él.
- El alumno/a se sitúa descalzo, sentado en el suelo con los pies apoyados en la pata del banco, con las piernas extendidas y pies juntos. Si la longitud de los pies es mayor que la altura del banco, se colocaran los talones en contacto con la pata del banco, abriendo las punteras y manteniendo éstas en contacto con los bordes laterales superiores del mismo
- Desde esta posición, sin flexionar las rodillas, se realiza una flexión del tronco buscando alcanzar con las manos la mayor distancia posible y se mantendrá esa posición al menos 2 segundos.
- A continuación se anota en centímetros la mejor marca obtenida, la cual será negativa cuando no se alcanza el nivel del apoyo de los pies y positiva cuando lo sobrepasa.

DOCENTE PERÚ

LiderandoGRUPO la innovación académica



MisEntrenamientosDeFútbol.com

DOCENTE PERÚ

LiderandoGRUPO la innovación académi

- **Métodos de ejercitación o perfeccionamiento :**
- **Pueden ser continuos o discontinuos.**
- **Los métodos continuos se caracterizan por que la recuperación se establece en el marco de la actividad ósea dentro de la actividad.**
- **los métodos discontinuos se interrumpen la actividad por una pausa de descanso.**
- **El método en circuito**
- **Es un sistema de trabajo que utiliza un conjunto de ejercicios de manera continua para desarrollar fuerza y resistencia conjuntamente pudiendo trabajar potencia y velocidad, lo que convierte a esta fórmula de trabajo en una de las más completas para mejorar la condición física general.**
- **PRUEBA FÍSICA.**
- **son una serie de pruebas, que de una forma objetiva nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de una persona.**
- **Actividad que sirve, para medir la capacidad de un individuo, para hacer alguna habilidad física, como pueden ser, la velocidad, la fuerza o la resistencia.**