	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: PLANES DE RECUPERACIÓN		Versión 01	Página 1 de 1

NÚCLEO	LUDICO RECREATIVO	CLEI	5°
PERÍODO	2	AÑO:	2026
NOMBRE DEL DOCENTE	Lilia Vides		

LOGROS /COMPETENCIAS:

Reforzar los aprendizajes desarrollados durante el segundo periodo

ACTIVIDADES PRÁCTICAS A DESARROLLAR

EL RENDIMIENTO FÍSICO

El movimiento es una propiedad y una necesidad del organismo humano. El aparato locomotor, es decir, huesos y músculos están especialmente diseñados y contruidos para cumplir una misión de sostén y movimiento, pero deben ser ejercitados para que sean capaces de cumplirla eficazmente, si no es así, se atrofian y degeneran.



shutterstock.com · 2740470661

Como consecuencia de esta atrofia se pueden producir desviaciones de columna, deformaciones en los pies, ablandamiento del tejido muscular permitiendo a la grasa establecerse entre sus fibras, artrosis, artritis y toda una serie de enfermedades degenerativas propias de la vejez, aunque cada vez más presente en personas jóvenes.

Los sistemas cardiovascular y respiratorio se ven afectados de la misma forma. Para una persona que hace poca actividad, y por tanto con un corazón y unos pulmones poco adaptados para hacer esfuerzos, cualquier actividad extraordinaria como: subir un tramo de escaleras, transportar un objeto pesado, jugar a la pelota, etc., le producirán un grado de fatiga considerable. El ritmo cardíaco y respiratorio se alterarán tanto que se verá obligada a realizar estas tareas lentamente, teniendo que pararse a descansar en algunas de ellas.

Practicando ejercicio regularmente se eliminan las consecuencias de la vida sedentaria, sustituyéndolas por múltiples beneficios, que podrían resumirse en uno: AUMENTAR LA CAPACIDAD DE MOVIMIENTO Y HACER COSAS. Favoreciendo así tu vida en general, tu trabajo y tu tiempo de ocio.

CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Son las condiciones del individuo que le permiten mejorar su rendimiento físico y se dividen en:

- Resistencia
- Fuerza
- Flexibilidad
- Velocidad

1. RESISTENCIA



Es la capacidad de realizar o mantener un esfuerzo durante un tiempo prolongado, es decir, durante el mayor tiempo posible. Es la capacidad de un músculo(s) o del cuerpo para repetir muchas veces una actividad.

Depende principalmente del buen funcionamiento del corazón, de los pulmones, del sistema circulatorio y del grado de entrenamiento. Un corazón fuerte, bombea más cantidad de sangre en cada pulsación, así, ante la misma demanda de sangre (según la actividad), un corazón no habituado al esfuerzo deberá realizar más pulsaciones

por minuto que uno entrenado.

Clases de Resistencia:

Resistencia aeróbica (orgánica): cuando soportamos esfuerzos prolongados de una intensidad media. La demanda de oxígeno (en sangre) que la actividad provoca está plenamente abastecida en cada Momento. No se produce deuda (falta) de oxígeno que se deba recuperar después de terminar la actividad. Una vez cesa la actividad, y el sujeto queda en reposo, el ritmo cardíaco desciende a los niveles normales en un corto espacio de tiempo. Ejemplos: andar a paso rápido, correr, saltar a la comba, ir en bicicleta, nadar, ir de excursión, bailar, patinar, ejercicios con música, circuitos aeróbicos, juegos y deportes, en definitiva, cualquier actividad que se efectúe a ritmo moderado.

Resistencia anaeróbica: nos permite mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible. La actividad que se intenta mantener provoca más demanda (necesidad) de oxígeno (en sangre) que la que el corazón y los pulmones son capaces de abastecer, produciéndose, por tanto, deuda de oxígeno que se debe recuperar una vez terminada la actividad. Al cesar el trabajo, el ritmo cardíaco

(pulso) tarda en volver a la normalidad, pues en los músculos continúa faltando oxígeno (deuda acumulada) para recuperarse. Ejemplos: carreras de velocidad, saltos, lanzamientos.

2. FUERZA



Es la capacidad que nos permite, mediante acciones musculares (contracción), vencer una resistencia u oponerse a ella; y en algunos casos crear la tensión suficiente para intentarlo.

Clases de contracción muscular:

Contracción isotónica o dinámica (con movimiento); supone el acortamiento o alargamiento del músculo con un correspondiente movimiento de las partes implicadas. (Ejemplo: flexión y extensión de brazos en el suelo).

Contracción isométrica o estática (sin movimiento); es la fuerza máxima ejercida contra una resistencia inamovible. (Ejemplo: empujar contra la pared).

3. FLEXIBILIDAD



- Es la capacidad de mover el cuerpo o alguna de sus partes con gran amplitud, sin producirse daño, gracias a la movilidad articular y a la elasticidad de los tejidos.

-Depende de dos factores:

Movilidad articular: posibilidad que tienen las articulaciones de realizar el máximo recorrido.

Elasticidad muscular: posibilidad que tienen nuestros tejidos y músculos de deformarse (estirarse) y recuperar su forma.

4. VELOCIDAD



- Es la capacidad de hacer uno o varios movimientos en el menor tiempo posible. Tiempo que se tarda en cubrir una distancia determinada (menor tiempo posible).

- Clases de velocidad:

Velocidad de reacción: capacidad de reaccionar ante un estímulo (visual, auditivo,...).

Velocidad gestual o de ejecución: ejecutar un gesto correctamente en el menor tiempo posible. (Ejemplo: lanzamiento de un penalti en

Balonmano).

Velocidad de traslación: distancia recorrida en el menor tiempo. Espacio/Tiempo. (Ejemplo: carrera de 60m.).

Velocidad de resistencia: capacidad de resistir cierto tiempo la velocidad. (Ejemplo: correr 200m.)

1. AHORA RESPONDE

1. Realice un escrito donde exprese las ideas obtenidas del texto, recalcando la relación que tiene el rendimiento Físico, con las cualidades físicas de las personas y como puede influir en el contexto diario.
2. Describa las clases de fuerza y de ejemplos de cada una
3. Describa las clases de resistencia y de ejemplos de cada una
4. De qué manera puedes medir el estado de cada una de tus cualidades físicas? De ejemplos.
5. Describa las clases de Velocidad y de ejemplos de cada una.

2. realice una perspectiva con Dos Puntos de fuga de la casa o lugar donde reside el estudiante teniendo como herramienta de dibujo instrumentos técnicos (reglas, escuadras, etc.).

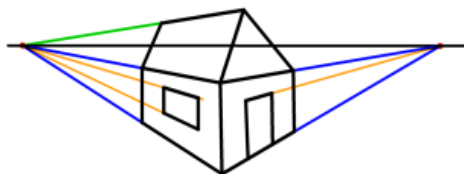


IMAGEN DE REFERENCIA

METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN

Trabajo escrito con normas de ICONTEC(**Debe llevar en su estructura: portada, tabla de contenido, introducción, conclusión y bibliografía**) valor 40%

Sustentación del trabajo realizado 60%

RECURSOS:

Cuaderno de apuntes
Internet

OBSERVACIONES:

- Utilizar para su trabajo hojas blancas tamaño carta
- Realizar el trabajo a mano
- Ser cuidadoso con la ortografía y redacción

- La recuperación consta de dos procesos: trabajo y sustentación, para dar por terminada y ganada la actividad de recuperación

FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO La acordada en el aula de clases	FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN La acordada
NOMBRE DEL EDUCADOR(A) Lilia Vides	FIRMA DEL EDUCADOR(A) Lilia Vides
FIRMA DEL ESTUDIANTE	FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA