



¡¡HOLA CHIC@S!! ¿QUÉ TAL ESTÁIS?

Hasta ahora, hemos seguido avanzando con las Unidades de Educación Física planteadas inicialmente en el curso y la mayoría habéis elaborado los trabajos de "Baloncesto" y de "Deportes alternativos" (que podéis entregar hasta finales de este mes). Estos trabajos os han servido para conseguir objetivos importantes de esta asignatura como conocer y valorar la diversidad de actividades físicas y deportivas (conociendo tanto deportes tradicionales como alternativos) o utilizar las nuevas tecnologías para realizar y presentar trabajos de investigación sobre contenidos de Educación Física. Además, ya sabéis que os he recomendado en todo momento estar activos, moveros cada día y mantener otros hábitos saludables como la alimentación equilibrada, el descanso adecuado o los hábitos de higiene. Recuerda también reírte y jugar todo lo que puedas. Todo esto os ayudará a estar sanos y felices.



A partir de ahora, iremos planteando también pequeñas tareas que servirán para repasar aspectos de otras unidades que ya hemos visto en Educación Física en el colegio. Además, centraremos estas tareas en una de las esencias de nuestra área: el movimiento.

¿ESTÁIS PREPARAD@S? ¡VAMOS ALLÁ!



CIRCUITO DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

En el colegio, ya aprendimos lo que eran las **Capacidades Físicas Básicas** o "*Superpoderes*" (como también las llamamos para comprenderlo mejor). Estas capacidades determinan nuestra **CONDICIÓN FÍSICA**, es decir, el estado de forma en el que se encuentra nuestro cuerpo y que nos permite realizar las funciones propias de nuestra vida diaria (agacharnos a coger algo, saltar un obstáculo, caminar una distancia larga, transportar las bolsas de la compra...). Además, nos dan una idea importante del estado de salud que tenemos: las investigaciones científicas muestran una clara relación entre la **CONDICIÓN FÍSICA** y la **SALUD**. Recuerdo cuáles son estas Capacidades Físicas Básicas: la **FUERZA**, la **RESISTENCIA**, la **VELOCIDAD** y la **FLEXIBILIDAD**.



Sé que lo aprendisteis muy bien en el colegio, pero por si has olvidado un poco, os dejo un breve recordatorio de cada una de estas **Capacidades Físicas Básicas**:



LA FUERZA

La **FUERZA** puede definirse como la capacidad para vencer una resistencia mediante la acción de nuestros músculos. Se relaciona principalmente con nuestros músculos y es considerada la más importante de todas las Capacidades Físicas Básicas porque sirve de base para el desarrollo de las otras. Aunque es importante desarrollar todas de forma equilibrada. Algunos ejemplos de ejercicios para entrenar la FUERZA son: sentadillas, flexiones, ejercicios con pesas o mancuernas, ejercicios con bandas elásticas...



LA RESISTENCIA

La **RESISTENCIA** puede definirse como la capacidad para mantener un esfuerzo prolongado en el tiempo resistiendo la fatiga o cansancio. Se relaciona principalmente con nuestro sistema cardiorrespiratorio (los pulmones y el corazón). Algunos ejemplos de ejercicios para entrenar la RESISTENCIA son: correr a intensidad media o baja, caminar a buen ritmo, saltar a la comba, montar en bicicleta, *Jumping Jacks*, *Burpees*...



LA VELOCIDAD

La **VELOCIDAD** se relaciona principalmente con el Sistema Nervioso y se divide en dos tipos:

- **VELOCIDAD DE REACCIÓN:** Es la capacidad de reaccionar a un estímulo (una imagen, un sonido, que alguien nos toque el hombro...) de la forma más rápida posible. Se puede entrenar con algunos juegos de reacción (*Simon says*, *Ratas y ratones*, *El pañuelo*...) o con ejercicios de reacción (tener que hacer algún movimiento cuando suene el silbato, cuando te toquen la espalda, cuando te hagan un gesto concreto...).
- **VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO:** Es la capacidad para desplazarnos de un sitio a otro en el menor tiempo posible, utilizando nuestro propio cuerpo. Se puede entrenar haciendo carreras cortas, trabajando esprints, haciendo *skipping*, trabajando la aceleración...



LA FLEXIBILIDAD

La **FLEXIBILIDAD** también se conoce como **MOVILIDAD ARTICULAR** o **AMPLITUD DE MOVIMIENTO**. Puede definirse como el rango de movimiento que tienen nuestras articulaciones y la capacidad de estirarse de los músculos de alrededor. Se relaciona principalmente con nuestros músculos, ligamentos y tendones.

En general, los niños y niñas tienen una **FLEXIBILIDAD** muy buena, por lo que no es necesario entrenarla mucho, aunque estirar un poco después de otro tipo de ejercicios os puede ayudar a sentirlos mejor y a seguir conservando esa **FLEXIBILIDAD** cuando vayáis creciendo. La forma más común de entrenarla es mediante los "famosos" estiramientos y también se puede entrenar mediante ejercicios de Yoga o de Pilates.





Después de haber recordado cuáles eran las **Capacidades Físicas Básicas** y sus principales características, os propongo la Tarea Final que tendréis que llevar a cabo en vuestra casa para demostrar todo lo aprendido:

TAREA FINAL:

La Tarea Final consiste en **crear vuestro propio circuito de entrenamiento en casa para entrenar las 4 CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS**. Para ello podéis utilizar cualquier tipo de material que tengáis en casa (cuerdas, cojines, botellas de agua, paquetes de arroz o legumbres, taburete...). Tendréis que inventar al menos un ejercicio (estación o posta) para cada Capacidad Física Básica, aunque podéis hacer más si queréis.

Una vez hayáis creado el circuito, tenéis que realizarlo y hacer una foto o vídeo que tendréis que enviarme antes del día 5 de junio a mi correo electrónico, indicando **CURSO, NOMBRE Y APELLIDOS**:
tutorjuliogallego@gmail.com

**Nota: en el caso de que algún alumno no quiera salir en la foto, puede enviar sin problemas una foto solo del circuito.*



ESPERO QUE DISFRUTÉIS CREANDO
VUESTRO PROPIO CIRCUITO Y SI
TENÉIS ALGUNA DUDA, NO DUDÉIS
EN CONSULTARME. ¡UN ABRAZO!