 **Liceo Bicentenario Luis Alberto Barrera**

**Unidad Técnica Pedagógica**

**Asignatura:** Educación Física y Salud.

**Curso:** 1° Medios.

**Unidad:** Acondicionamiento Físico y Salud. (Fuerza y Flexibilidad)

¿Qué es la fuerza?

Se denomina fuerza a la habilidad de moverse, al grado de tensión que los músculos desarrollan durante el trabajo o la capacidad para vencer una resistencia por medio de un esfuerzo muscular.

**La fuerza se clasifica en:**

Fuerza máxima: Es la mayor cantidad de fuerza que puede generar un músculo o un grupo de músculos.

Fuerza explosiva: Pone en relación la fuerza y la velocidad. La podemos expresar como la capacidad de ejecutar.

Fuerza de resistencia: Es la capacidad muscular para realizar una cantidad moderada de fuerza durante un periodo prolongado de tiempo.

**Menciona 2 ejemplos para cada tipo de fuerza**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **FUERZA MÁXIMA** | **FUERZA EXPLOSIVA** | **FUERZA DE RESISTENCIA** |
| 1.  2. | 1.  2. | 1.  2. |

 **Liceo Bicentenario Luis Alberto Barrera**

**Unidad Técnica Pedagógica**

**FLEXIBILIDAD**

* Es la capacidad de mover el cuerpo o alguna de sus partes con gran amplitud, sin producir daño, gracias a la movilidad articular y la elasticidad muscular.
* A diferencia de las anteriores cualidades físicas, la flexibilidad es una capacidad que se va perdiendo desde que se nace.
* En esta cualidad las mujeres poseen mayores niveles de flexibilidad que los hombres. Sus articulaciones son más laxas y permiten mayor movimiento, además poseen menos tono muscular que contribuye aún más.
* La flexibilidad es necesaria en muchos deportes en los cuales se requieren amplios movimientos articulares como el taekwondo, pero también se necesita en deportes en los que se debe desarrollar fuerza explosiva, pues cuanta más flexibilidad mayor será el recorrido y por tanto mayor el impulso que se obtendrá.

**Actividad:**

* Describe en forma detallada 2 deportes que contengan las 4 capacidades físicas descritas en la guía anterior y ésta, justificando en forma completa en que parte de dichos deportes se aprecia cada una de éstas capacidades, explicándolas con ejemplos concretos.