SENA Más trabajo	SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA REGIONAL DISTRITO CAPITAL CENTRO DE GESTION INDUSTRIAL	Bogotá D.C. Versión: 01

Denominación:	TALLER No 04 "CUALIDADES FISICAS"
Nombre y código del Programa de formación:	
Identificación del taller	Guía de aprendizaje No____ AA _____ AP____ Fase Planeación
Duración estimada horas y fecha de entrega:	2 HORAS
Modalidad del trabajo:	Virtual
Ambiente de formación:	Espacio abierto (parque- zona natural) – Terraza- Gimnasio- Instalaciones deportivas.
Materiales de formación:	Pitos, cronómetros, lasos, escaleras, tiza, colchonetas, lapiceros

I. OBJETIVO(S)

- Definir la importancia de las cualidades físicas en la salud.
- Tener claridad de las características de cada una de las cualidades físicas:
  - Resistencia.
  - Velocidad.
  - Fuerza.
  - Flexibilidad.

- Realizar un circuito por estaciones propuesta por el instructor, con técnicas deportivas específicas que desarrollen las cualidades físicas.

II. CONCIENCIACIÓN

Aprendiz

Con el fin de tener un conocimiento claro sobre la importancia del desarrollo de las cualidades físicas, de manera idónea, se les dará a conocer la forma correcta de la ejecución técnica que nos brindan las diferentes actividades física y/o deportivas, de esta forma se brinda una mejor herramienta para fomentar en ustedes hábitos saludables y de bienestar personal, todo esto se logra al vivenciar los ejercicios de una forma dinámica, activa y participativa por parte de los aprendices, permitiendo así disfrutar y aprovechar el desarrollo de la actividad propuesta.

III. **DESCRIPCIÓN DEL TALLER**

1. Explicación por parte del instructor de las cualidades físicas y su importancia en nuestra condición física y nuestra vida cotidiana.

2. **CUALIDADES**: Las **c**ualidades **son** las características que distinguen y definen a las personas, los seres vivos en general y las cosas. El término proviene del latín *qualitas* y permite hacer referencia a la manera de ser de alguien o algo.

3. **CUALIDADES FISICAS:** Las cualidades físicas básicas de una persona son un conjunto de aptitudes que hacen posible la realización de una actividad física y son los principales componentes de la condición física. Son primordiales para un adecuado rendimiento motriz y deportivo. Estas cualidades dependen de un correcto funcionamiento del sistema nervioso que va a ser quien emita las órdenes necesarias para que se produzcan las diferentes acciones implicadas en cada una de las cualidades físicas. Podemos dividir a las cualidades físicas básicas en 4 bloques:

   Fuerza : Es la capacidad de generar una tensión o una contracción muscular suficiente para superar una carga externa. Esta a su vez se puede dividir en varios parámetros según ciertas características : Fuerza absoluta ; Fuerza máxima ; Fuerza resistencia ; Fuerza explosiva o potencia .

   Resistencia : La capacidad psicofísica de una persona para soportar la fatiga ante un ejercicio de cierta intensidad y/o duración así como recuperarse luego de este. Esta a su vez se puede dividir en varios parámetros según ciertas características: Resistencia aeróbica ; Resistencia anaeróbica .

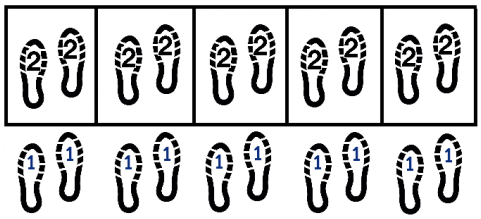
   Flexibilidad : Es aquella capacidad física que permite realizar movimientos con la máxima amplitud en determinadas articulaciones, depende de la movilidad articular y de la elasticidad muscular que es la capacidad de un musculo de estirarse y luego recuperar su posición inicial

4. **Velocidad** : Es la capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible, y requiere un buen desarrollo de la fuerza explosiva. Esta a su vez se puede dividir en varios parámetros según ciertas características: Velocidad Máxima ; Velocidad de Reacción ; Velocidad Resistencia .

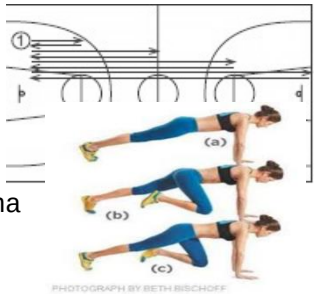
5. Calentamiento desde sus casas tiempo 30 minutos.

6. Se hace la explicación del circuito y las normas para ejecutar la actividad propuesta por el instructor:
   El circuito consiste en trabajar 7 estaciones, las cuales los aprendices en forma individual deben pasar por todas estas, las estaciones se evaluaran por tiempo de ejecución el cual es de tres (3) minutos estipulado por el instructor y cantidad de repeticiones realizadas (3) cada uno debe llevar un control de cada estación esto con el fin de socializar los resultados obtenidos al final de la actividad.
   Las estaciones son las siguientes:

✓ 1. **Escaleras de coordinación:** El aprendiz debe dibujar una escalera como la que está en la gráfica con tiza u otro material dar dos pasos en cada escalón intercalándolos con dos pasos afuera. Al terminar la escalera vuelve y empieza hasta que el tiempo termine.1 minuto Este ejercicio lo repite 3 veces escribir cuantos pasos dio adentro de la escalera en cada minuto trabajado.ej:



Primer 1 minuto: 40 pasos
Segundo 2 minutos: 45 pasos
Tercer minuto: 45 pasos
Cada vez que entren los dos pies a cada cuadro cuentan como si fuera un paso hasta terminar el minuto



✓ 2. **Pedaleo:** El aprendiz se ubica boca abajo apoyando las palmas de las manos y puntas de pies, debe llevar las rodillas al pecho de forma alternada. Ej:

Primer 1 minuto: 70 veces rodillas al pecho
Segundo 2 minutos: 75 veces rodillas al pecho
Tercer minuto: 70 veces rodillas al pecho

En este ejercicio van sumando cada vez que las rodillas lleguen al pecho alternando izquierda y derecha.

✓ 3. **Abdominales:** El aprendiz se acuesta boca arriba, mantiene sus rodillas flexionadas y separadas al ancho de sus hombros, apoyando las plantas de los pies en la colchoneta, el aprendiz debe levantar su espalda hasta que sus escapulas se separen del suelo esto sin exceder los 30 grados, ej:

Primer 1 minuto: 40 abdominales
Segundo 2 minuto: 45 abdominales
Tercer minuto: 40 abdominales



En este ejercicio se cuenta de a una cada vez que la nuca toca la colchoneta.

✓ 4. **Sentadillas:** El ejercicio consiste en flexionar las rodillas y bajar el cuerpo manteniendo la verticalidad, para luego regresar a una posición erguida. Por lo general mientras. Realiza sentadillas la persona sostiene algún peso con sus brazos o el cuello. Ej:

Primer 1 minuto: 40 sentadillas
Segundo 2 minutos: 45 sentadillas
Tercer minuto: 40 sentadillas

En este ejercicio se va sumando cada vez que la persona vuelve a quedar en posición erguida o levanta los glúteos.



✓ 5. **Banco o Gradas:** El aprendiz se coloca de pie al frente del banco y debe subir primero una pierna las junta arriba y baja con una pierna uniendo ambas piernas abajo, este ejercicio lo debe realizar repetidamente durante 1 minuto y lo repite 3 veces ej:

Primer 1 minuto: 40 pasos
Segundo 2 minutos: 45 pasos
Tercer minuto: 45 pasos

Cada vez que suban los dos pies al banco cuentan como si fuera un paso hasta terminar el minuto



✓ 6. Flexiones de pecho o brazo: para realizar este ejercicio la persona debe recostarse boca abajo, con las palmas de la mano pegadas al suelo, a la altura de los hombros. La persona debe levantar su cuerpo con la fuerza de sus brazos y volver a bajar al suelo los brazos por lo tanto se flexionan y se extienden de manera alternativa.

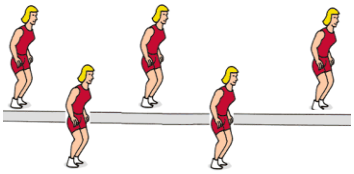


Posición inicial para los hombres



posición inicial para las mujeres

Primer 1 minuto: 20 flexiones
Segundo 2 minutos: 25 flexiones
Tercer minuto: 25 flexiones
Cada vez que el pecho baja a la superficie cuentan como si fuera una flexión hasta terminar el minuto



✓ 7. **Salto de cuerda lateral:** El aprendiz debe saltar con sus dos piernas al tiempo la soga de izquierda a derecha siempre con los pies cerrados (altura de la cuerda 25 cm) para este ejercicio debe pedir colaboración para que le sostengan la cuerda dos personas una a cada extremo del laso y levantar el laso a la altura indicada. y repetir hasta que se termine el 1 minuto. Se repite 3 veces.

Primer 1 minuto: 50 saltos
Segundo 2 minutos: 55 saltos
Tercer minuto: 50 saltos
Cada vez que saltan al lado derecho es un salto y lo mismo cuando se devuelvan al lado izquierdo otro salto. Hasta terminar el minuto siempre con los pies unidos la postura del cuerpo es siempre de lado.

1. ENTREGA EVIDENCIAS TALLER No 4 “CUALIDADES FISICAS”

Nombre y Apellidos: _____ Fecha: _____/____/_____

Documento de Identidad: _____

Programa: _____ N° de Ficha: _____

Nombre y Firma del instructor: EDGAR JAVIER GROSSO CORTES

A. HAGA UNA EXPLICACION CON SUS PALABRAS DE LA ACTIVIDAD FISICA QUE REALIZO ENFOCADA AL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FISICAS ANTES MENCIONADAS:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

B. DILIGENCIE LA TABLA DE RESULTADOS:

PRUEBAS	TIEMPO 1 MINUTO RESULTADO	TIEMPO 2 MINUTO RESULTADO	TIEMPO 3 MINUTO RESULTADO
1. ESCALERAS			
2 PEDALEOS			
3 ABDOMINALES			
4 SENTADILLA			
5 BANCO O GRADAS			
6 FLEXION DE PECHO Y BRAZO			
7 SALTO DE CUERDA			

C. EVIDENCIA VIDEO TIEMPO DE DURACION 7 MINUTOS DE LA EJECUTACION DE LAS PRUEBAS DE SUS CUALIDADES FISICAS
SUBIR EL VIDEO A LA CARPETA DE LA FICHA DEL DRIVE COMPARTIDO.

ESTA GUIA DEBEN RESOLVERLA Y MARCADA CON EL NOMBRE DE CADA UNO Y ENVIARLA A LA CARPETA DE LA FICHA DEL DRIVE COMPARTIDO.