

	<b>GIMNASIO SABIO CALDAS (IED)</b> <b>Nuestra escuela: una opción para la vida</b> <b>PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL</b>	Código	PENP – 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

<b>DOCENTES</b>	<b>Edu. Física:</b> Hugo Andrey Garzón, Nelson González, Mónica Agudelo	<b>GRADO</b>	Séptimo
<b>ASIGNATURA</b>	Ed. física		
<b>Correo electrónico de contacto</b>	<b>EDU. FISICA:</b> correo: <a href="mailto:andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co">andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co</a> <a href="mailto:nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co">nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co</a> <a href="mailto:monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co">monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co</a>		
<b>Fecha de envío</b>	12 de abril del 2021	<b>Fecha de entrega</b>	16 de abril 2021
<b>Tiempo de ejecución de la actividad</b>	2 horas		
<b>TEMA</b>	Desarrollo de capacidades básicas-Fuerza muscular		

### Contextualización

#### Fuerza muscular

El vocablo latino *fortia* derivó en **fuerza**, un concepto que tiene varios usos. Puede tratarse de la capacidad para hacer resistencia, levantar un peso o desplazar algo. Muscular, por su parte, es aquello vinculado a los **músculos**: los órganos formados esencialmente por fibras capaces de contraerse y alargarse.

Es posible definir la **fuerza muscular** como **la capacidad que tiene un músculo de desarrollar tensión contra una carga en un único esfuerzo durante la contracción**. Gracias a la fuerza muscular, se puede **contrarrestar o superar una resistencia** a través de la **tensión** de un músculo o de un grupo de estos órganos.

La fuerza muscular puede medirse en **gramos**, aludiendo a la tensión máxima que los músculos pueden desarrollar. En la vida cotidiana, la fuerza muscular se aplica de manera constante cuando, mediante el accionar de los músculos, se modificar el estado de movimiento o reposo de éstos para oponerse y superar una **resistencia**, que puede ser externa o interna.

La **contracción** que desarrollan los músculos al ejercer fuerza puede ser **isométrica** (en este caso, como la resistencia es igual a la fuerza, el músculo no se mueve y su longitud no varía) o **isotónica** (el músculo se alarga o se acorta). Las contracciones isotónicas, a su vez, pueden ser **excéntricas** (el músculo se extiende ya que la resistencia supera a la fuerza) o **concéntricas** (el músculo se acorta debido a que la fuerza resulta mayor que la resistencia).

Es importante diferenciar entre la fuerza muscular y la **resistencia muscular**. Esta última noción alude a la **capacidad** de los músculos de ejercer fuerza muscular para lograr la superación de la resistencia en reiteradas ocasiones.

A lo largo de la vida, perdemos un gran porcentaje de fuerza muscular de manera natural: se estima que, al llegar a los setenta años de edad, nuestra fuerza muscular puede ser un 25 por ciento más baja que a los treinta, mientras que cuando alcanzamos los noventa años ésta puede haber descendido un 25 por ciento más.

Estos **datos** pueden parecer aterradores para una persona joven y mucho más para alguien que ya se acerca a la vejez. Sin embargo, este deterioro, por así llamarlo, no es imposible de evitar; por el contrario, se trata de un proceso natural de pérdida de fuerza muscular en los individuos que no hacen ningún ejercicio físico para tonificar sus músculos.

En Internet podemos encontrar un sinnúmero de ejercicios para mantener nuestra fuerza muscular, y lo mismo ocurre al hablar con nuestros amigos y vecinos: cada uno tiene su rutina y sus trucos, pero lo difícil es dar

con aquello que funciona para nosotros. Trabajar el cuerpo acarrea diferentes obstáculos, como ser la necesidad de organizarse para no perder la **frecuencia**.

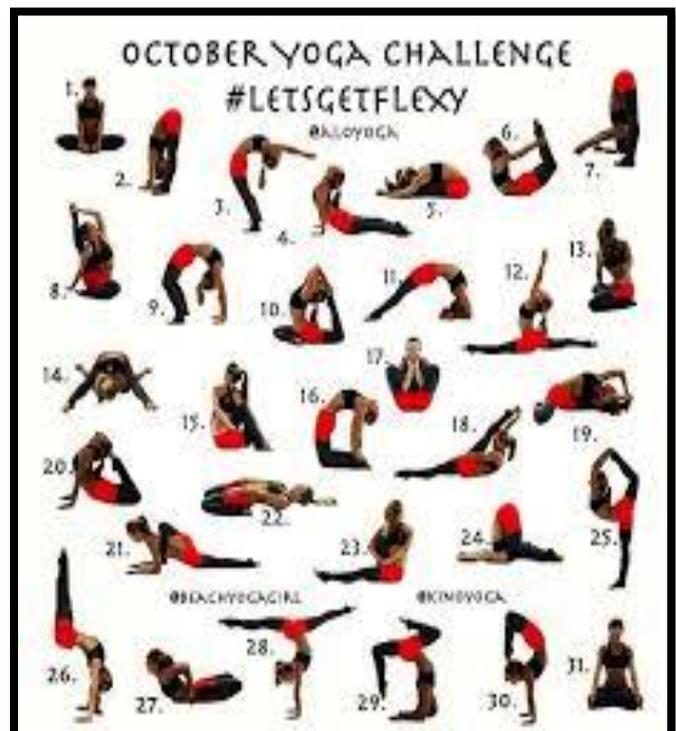
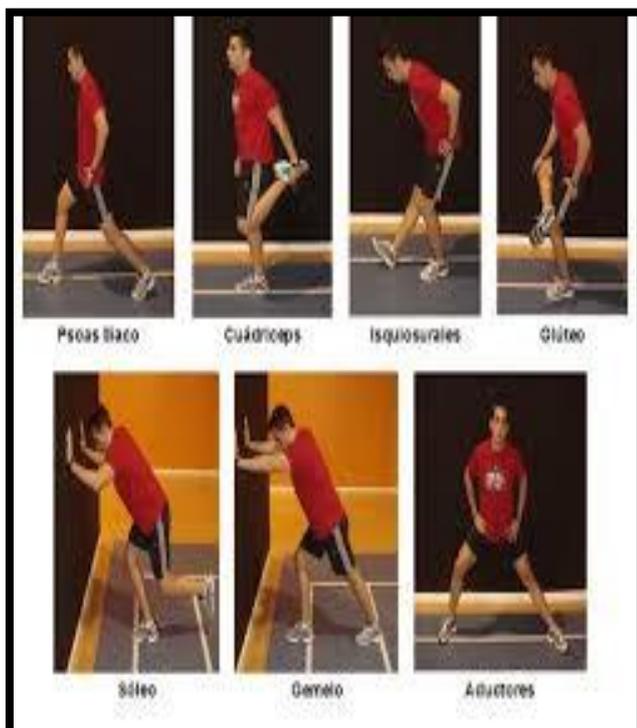
Algunos de los ejercicios más usados para trabajar la fuerza muscular son las flexiones de brazos, las sentadillas y los abdominales. Una de sus mayores ventajas es que no requieren el uso de pesas o accesorios, aunque siempre pueden incluirse en una **rutina** más intensa. Esto le da al individuo la posibilidad de hacer gimnasia en cualquier lugar, tanto en su propio hogar como en un parque o en la playa, por ejemplo.

Uno de los consejos de los expertos para potenciar los ejercicios de fuerza muscular es retrasar al máximo la contracción y la distensión, es decir, conseguir que cada movimiento sea lo más lento posible para que el **desarrollo** sea óptimo.

Es importante no excederse en los ejercicios para evitar cualquier tipo de lesión. En primer lugar debemos proponernos un número de repeticiones adecuado para nuestro **estado** físico, e incrementarlo con el tiempo. Otro punto a tener en cuenta es la fuerza que realizamos con cada músculo: sobre exigirnos puede causarnos daños de variada gravedad.

### Descripción de la actividad sugerida

- 1-Calentamiento por espacio de 10 minutos de forma autónoma, manejando la respiración en la medida que aumenta nuestra frecuencia cardiaca.
- 2-Realizar 5 series de SKIPPING, teniendo en cuenta el braceo y zancada al ejecutar el ejercicio
- 3- Desarrollara una serie de ejercicios según la imagen adjunta, cada uno durara un minuto.



### Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://definicion.de/fuerza-muscular/>

[gle.com/search?q=imagenes+de+secuencias+de+flexibilidad&tbm=isch&ved=2ahUKEwj99Yy6nNbvAhVa2VvKkHeK1Ce0Q2-cCegQIABAA&oq=imagenes+de+secuencias](https://www.gle.com/search?q=imagenes+de+secuencias+de+flexibilidad&tbm=isch&ved=2ahUKEwj99Yy6nNbvAhVa2VvKkHeK1Ce0Q2-cCegQIABAA&oq=imagenes+de+secuencias)

### Criterios de Evaluación

Ejecuta correctamente las técnicas de movimiento en el desarrollo de las actividades  
Ejercicios físicos por medio de repeticiones, desarrollo de la actividad y enviar evidencias fotográficas.