

## CLASE DE ED. FÍSICA: LA FUERZA

- **Fuerza:** Es la capacidad que tiene nuestro cuerpo de vencer o de oponerse a una resistencia utilizando la tensión provocada en los músculos por la contracción de las fibras musculares.

- **Clases de fuerza:**

-**Fuerza máxima:** Es la capacidad de crear la máxima tensión con una contracción muscular.

-**Fuerza explosiva:** Es la capacidad de superar cargas no demasiado grandes con la máxima velocidad de movimiento.

-**Fuerza resistencia:** Es la capacidad de realizar una actividad de fuerza durante un largo tiempo determinado y resistir al cansancio que provoca.

- **Calentamiento(general):**

1. Nos desplazamos de un lado a otro, agachándonos cada tres pasos y tocando el suelo con la yema de los dedos.
2. Skipping de rodillas.
3. Skipping de talones.
4. Desplazamiento lateral.
5. Desplazamiento de espaldas.
6. Movemos los brazos de forma circular hacia delante y hacia atrás.
7. Calentamiento de cadera.

- **Ejercicios:**

1. Serie de 15 abdominales chicas y 20 chicos. // **Material:** colchonetas.
2. Cogiendo el balón (estamos de cuclillas) ponemos el balón sujeto detrás de nuestro cuello, nos elevamos poniéndonos de puntillas. (10 rep.). // **Material:** balón medicinal.



3. Lanzamiento de balón medicinal. // **Material:** balón medicinal.
4. Con el balón medicinal hacemos zigzag tocando el balón primero con el pie derecho y luego con el pie izquierdo (ponemos 2 filas de 6 conos separados por 50 cm aprox., y hacemos 7 repeticiones aprox.). // **Material:** balón medicinal y conos.
5. Nos desplazamos hacia el lado opuesto del gimnasio de manera que al llegar nos agachamos, y así, hacia el lado opuesto del gimnasio (6 rep.).
6. Realizamos saltos con los pies juntos, manteniéndonos en el mismo lugar (15 rep.).

7. Pelea de gallos.
8. Puestos de cuclillas, por parejas, nos agarramos a las manos de nuestro/a compañero/a, con los brazos estirados y nos levantamos, mientras ejercemos fuerza hacia atrás, y luego nos bajamos.( 5 rep. aprox.)
9. Hacemos lo mismo que en el ejercicio anterior, pero, (estamos de cuclillas) en esta ocasión nos ponemos espalda con espalda con nuestro compañero y con los brazos entrelazados con los del compañero/a nos elevamos, y luego nos bajamos. (7 rep. aprox.)
10. Realizamos subidas a la barra más alta de las espalderas partiendo desde un punto del gimnasio. (10 rep. aprox.)

- **Estiramiento:**

1. Estiramiento de cuádriceps.
2. Estiramiento de gemelos.
3. Estiramiento de abductores.
4. Estiramiento de abdominales.
5. Estiramiento de deltoides.

Comentarios del profesor:

La realización práctica de la clase estuvo bien.

La redacción no es muy buena, aunque se entiende.

Faltan algunos dibujos aclaratorios