



**Módulo de autoaprendizaje N°13**  
**Tema: Grupos musculares y función en el ejercicio.**

Objetivo: Determinar en qué situaciones aplicamos los distintos tipos de fuerza muscular

Instrucciones: Seleccione la alternativa correcta encerrando en un círculo la imagen correcta y posteriormente planifica un circuito para desarrollar la cualidad física de fuerza.

**La fuerza es la acción o esfuerzo que puede alterar el estado de movimiento o de reposo de un cuerpo mediante la contracción de los músculos.**

1) ¿Cuál de las siguientes imágenes involucra más fuerza muscular? Encierra con un círculo la alternativa correcta

A)



B)



C)



**En Educación Física podemos analizar distintos tipos de fuerza**

Fuerza Máxima: La capacidad del músculo de desarrollar la máxima tensión del Posible.

Fuerza Resistencia: Es la capacidad muscular de soportar la fatiga de un esfuerzo prolongado

Fuerza Velocidad: Es la capacidad neuromuscular para superar resistencias con elevada rapidez de contracción.

2) Escribe en la línea de cada imagen a qué tipo de fuerza corresponde cada acción.

A)



B)



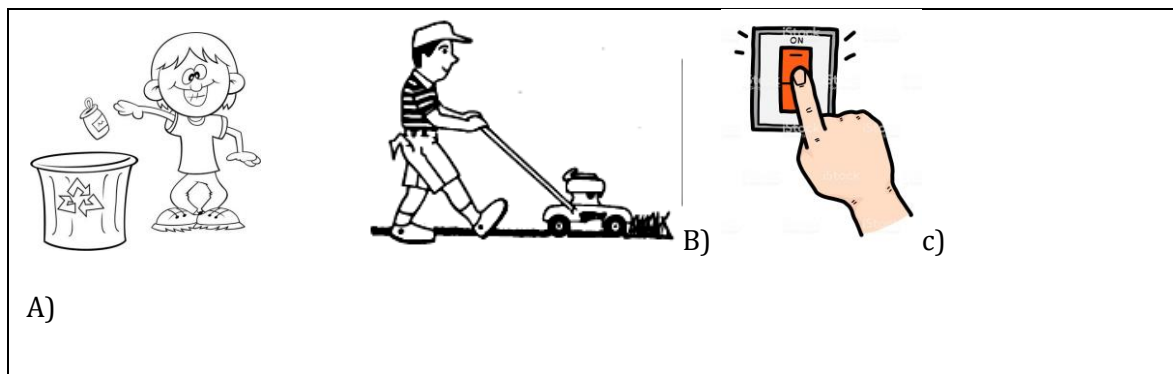
C)



Cuando hacemos fuerza sobre un objeto, diremos que estamos **empujando** y si esta fuerza la ocupamos para traer algo hacia nosotros estaremos **tirando**



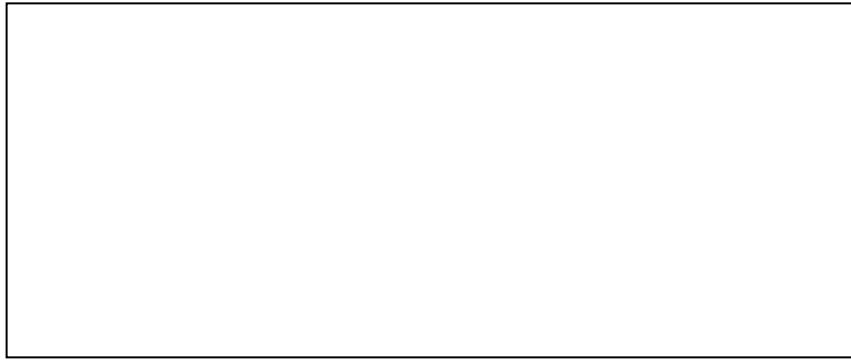
3) Encierra en un círculo la(s) imagen(es) que este ejerciendo fuerza de empuje.



Colorea y encuentra las 4 **diferencias** y márcalas con una X en la siguiente imagen:



Dibuja una actividad en donde utilices la fuerza.



Respuestas:

- 1) A
- 2) Fuerza resistencia, máxima, velocidad.
- 3) B) y c)

