



ACTIVIDAD N° 1

TEMA: CAPACIDADES CONDICIONALES

El concepto de **capacidad condicional** está vinculado al **rendimiento físico** de un individuo. Las capacidades condicionales son **cualidades funcionales y energéticas** desarrolladas como consecuencia de una acción motriz que se realiza de manera consciente. Estas **capacidades**, a su vez, condicionan el desarrollo de las acciones y se dividen en básicas y coordinativas.

La **fuerza**, la **resistencia**, la **flexibilidad** y la **velocidad** son capacidades condicionales. Cuando se lleva a cabo una actividad física, se ejecuta una capacidad. Dichas capacidades son innatas pero pueden mejorarse a través de la adaptación física y del **entrenamiento**.

La acción motriz provoca que ciertas sustancias sean liberadas o se intercambien en el **organismo**. Dicho proceso incide en las capacidades condicionales.

Puede decirse que las capacidades condicionales son internas del organismo y están determinadas por la **genética**, más allá de lo mencionado respecto a la posibilidad de mejoramiento. Todas las personas desarrollan de manera natural una cierta capacidad de velocidad, flexibilidad, **resistencia** y fuerza.

TALLER

1.-Cualidades Físicas son,

2.- La practica física moderada contribuye ha...

3:- El principio de progresión.-

4.- Principio de continuidad.-

5.- Principio de multilateralidad.-

6).- Principio de individualidad.-

7).- Principio de transferencia.-

	<i>Institución Educativa Ciudadela las Américas</i>	PLANES DE APOYO PERIODO: TRES GRADO: NOVENO AÑO 2022
	Docente: MAURICIO URIBE RODRIGUEZ Área o asignatura: ED. FISICA, DEPORTES Y RECREACION	

8).- Resistencia aeróbica.-

9).- Fuentes de energía.-

10).-Fuentes de energía que el cuerpo requiere son...-

11).- Resistencia anaerobica alactica.-

12).- Sistemas de entrenamiento de la resistencia.-

13).- La flexibilidad depende de.-

14).- La flexibilidad, factores que influyen.-

15).- Velocidad, factores de los que depende.-

16).- Definicion de Velocidad y sus tipos...

ACTIVIDAD N° 2

1.- El calentamiento es un ejercicio de poca

2.- El calentamiento es una actividad físicaque
organismo a la actividad que vamos a realizar después

3.- El calentamiento aumenta

4.- El calentamiento aumenta

5.- Los ejercicios de calentamiento extienden y contraen los..... y grandes.....

6.- El calentamiento nos ayuda a

7.- Con un buen calentamiento se evitan los tirones y roturas de las fibras
musculares

8.- El calentamiento reduce el

9.- Con el calentamiento conseguimos elevar la

10.- Los ejercicios de calentamiento se hacen de forma

11.- ¿Qué partes del cuerpo debemos trabajar durante el calentamiento?

12.- Si el calentamiento es muy breve (menos de 5 minutos)

	<i>Institución Educativa Ciudadela las Américas</i>	PLANES DE APOYO PERIODO: TRES GRADO: NOVENO AÑO 2022
	Docente: MAURICIO URIBE RODRIGUEZ Área o asignatura: ED. FISICA, DEPORTES Y RECREACION	

- 13.- El tiempo medio de duración del calentamiento es
- 14.- ¿Cuáles son las dos partes que se distinguen en el calentamiento?
- 15.- El calentamiento específico se hace
- 16.- En la parte específica se trabajan aquellas partes del cuerpo a las que se va a exigir un trabajo más
- 17.- ¿Cómo sabemos cuando hemos de terminar de calentar?
- 18.- Después del calentamiento y antes de la actividad no debemos quedarnos
- 19.- En invierno es conveniente
- 20.- Escribe la secuencia de articulaciones que trabajamos en el calentamiento.
- 21.- Describe un ejercicio que caliente los tobillos
Elige tú cualquiera
- 22.- Describe un ejercicio que caliente las rodillas
Elige tú cualquiera
- 23.- Describe un ejercicio que caliente las caderas.
Elige tú cualquiera
- 24.- Describe un ejercicio que caliente los hombros
Elige tú cualquiera
- 25.- Describe un ejercicio que caliente los codos
Elige tú cualquiera
- 26.- Describe un ejercicio que caliente las muñecas.
Elige tú cualquiera
- 27.- Describe un ejercicio que caliente el cuello.
Elige tú cualquiera