**Oswaldo.barrada@sallecampoamorI.E. LA SALLE DE CAMPOAMOR**

**TALLER DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA CLASES NO PRESENCIALES**

**TEMA: CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS FECHA: MARZO 16 DE 2020**

**CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS**: Las cualidades físicas básicas son los factores que determinan la condición física del individuo, que lo orientan hacia una determinada actividad física o deportiva y posibilitan el desarrollo potencial mediante su entrenamiento y son: la resistencia, la fuerza, la velocidad, y la flexibilidad.

**1. La resistencia**: Es la capacidad que tiene el organismo ser humano para mantener un esfuerzo físico por un determinado periodo de tiempo de forma eficaz, y puede ser aeróbica o anaeróbica.

1. **Resistencia Aeróbica:**

Es la capacidad para realizar trabajos físicos que sean de larga duración (más de 30 minutos) , de baja intensidad o esfuerzo moderado y que se haga con presencia del oxígeno, es decir mantener un equilibrio entre el aporte y el consumo del oxígeno. Ejemplo de actividades físicas que requieren de la resistencia aeróbica: caminar, trotar, nadar, montar en bicicleta a ritmo suave, patinar, etc.

1. **Resistencia Anaeróbica:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ejemplo de actividades físicas que requieren de la resistencia anaeróbica: correr, saltar , lanzar, correr en bicicleta distancias cortas a máxima velocidad.

Actividad: clasifique las siguientes disciplinas deportivas de acuerdo al tipo de resistencia que requieren:

 **Deporte R. Aeróbica R. Anaeróbica**

* Golf ( ) ( )
* Boxeo ( ) ( )
* Lucha ( ) ( )
* Atletismo 100 mts ( ) ( )
* Atletismo maratón ( ) ( )

**Deporte R. Aeróbica R. Anaeróbica**

* Fútbol ( ) ( )
* Ciclismo de ruta ( ) ( )
* Levantamiento de pesas ( ) ( )
* Baloncesto ( ) ( )
* Rugby ( ) ( )
* Triatlón ( ) ( )
* Natación 50 mts libre ( ) ( )
* Marcha 50 kms ( ) ( )
* Tenis de mesa ( ) ( )
* Lanzamiento de martillo ( ) ( )
* Beisbol ( ) ( )

**2. Velocidad:** Es la capacidad que tiene el ser humano para recorrer una distancia en el menor tiempo posible y se clasifica en velocidad de reacción y velocidad de desplazamiento.

 **a. Velocidad de Reacción:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ejemplo: En las salidas para las carreras atléticas cuando suena el disparo, la que requiere un portero en fútbol para atrapar un balón, etc.

1. **Velocidad de desplazamiento**:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Actividad: Escriba 5 ejemplos de disciplinas deportivas individuales y 5 de conjunto que requieran de esta cualidad física.