



NOMBRE DEL DOCENTE: ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ

ÁREA O ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA GRADO: ___9___ GRUPO (S): 1 - 2

TEMA(S): CAPACIDADES FÍSICAS

INDICADOR(ES) A DESARROLLAR:

- Reconoce las capacidades físicas y su respectiva clasificación.

1. DESARROLLO TEÓRICO DE LA TEMÁTICA CON SUS RESPECTIVOS EJEMPLOS

1. **VELOCIDAD:** capacidad para realizar una actividad en un mínimo tiempo.

SE CLASIFICA EN:

- A. VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO:** Capacidad de trasladar todo el cuerpo a cierta distancia.
- B. VELOCIDAD CONTRACTIL:** Velocidad de acortamiento muscular en un tiempo mínimo. Produce fuerza explosiva y velocidad instantánea. Por ejemplo: Reacción a un pitazo, reacción visual, táctil, etc.
- C. VELOCIDAD DE REACCIÓN:** Capacidad para responder a un estímulo con movimiento en el mínimo tiempo. Por ejemplo: reacción a un pitazo, reacción visual, táctil, etc.

2. **FLEXIBILIDAD:** Capacidad de elongación (estiramiento) muscular y movilidad. Articular los segmentos corporales (brazos, piernas, abdomen, etc.)

3. **EQUILIBRIO:** Capacidad de adoptar posiciones opuestas a la fuerza. Por ejemplo: Posiciones invertidas en gimnasia parada de manos.

EL EQUILIBRIO SE CLASIFICA EN:

EQUILIBRIO DINAMICO: Mantener la posición con desplazamiento. Por ejemplo: montar patines, realizar el arco.

EQUILIBRIO ESTATICO: Mantenerse en una posición con oposición a la fuerza de gravedad. Por ejemplo: realizar la parada de manos, etc.

4. **COORDINACION:** Capacidad para realizar un trabajo armónico, eficiente y preciso por intermedio del propio cuerpo o agentes externos vivos o inertes.

LA COORDINACION SE CLASIFICA EN:

COORDINACION GENERAL: Capacidad de coordinar grandes masa musculares para realizar un ejercicio. Por ejemplo: caminar, trotar, etc.

COORDINACION OJO-PIE U OCULO PEDICA: Capacidad de realizar ejercicios precisos utilizando el ojo y el pie. Por ejemplo: patear un balón.

COORDINACION OJO-MANO U OCULO MANUAL: Capacidad de realizar ejercicios específicos utilizando el ojo y la mano. Por ejemplo: lanzar un balón.

COORDINACION FINA: Utiliza pequeños segmentos corporales. Por ejemplo: pintar, hilar, jugar, canicas, jugar con una bomba, etc.

5. **AGILIDAD:** Capacidad de hacer fácil lo difícil mediante movimientos rápidos y armónicos. Por ejemplo: Las actividades gimnásticas.

6. **RITMO:** Estructura dinámica temporal de los movimientos; alteración fluida de tensión y distensión, que refleja la distribución de los impulsos dinámicos en el desarrollo espacio – temporal; es decir, movimientos alternos utilizando un espacio y tiempo podrá realizarlos. Por ejemplo: aeróbicos, bailes, esquemas gimnásticos con ritmo, porras.

2. ENLACES Y/O TEXTOS PARA PROFUNDIZAR LA TEMÁTICA

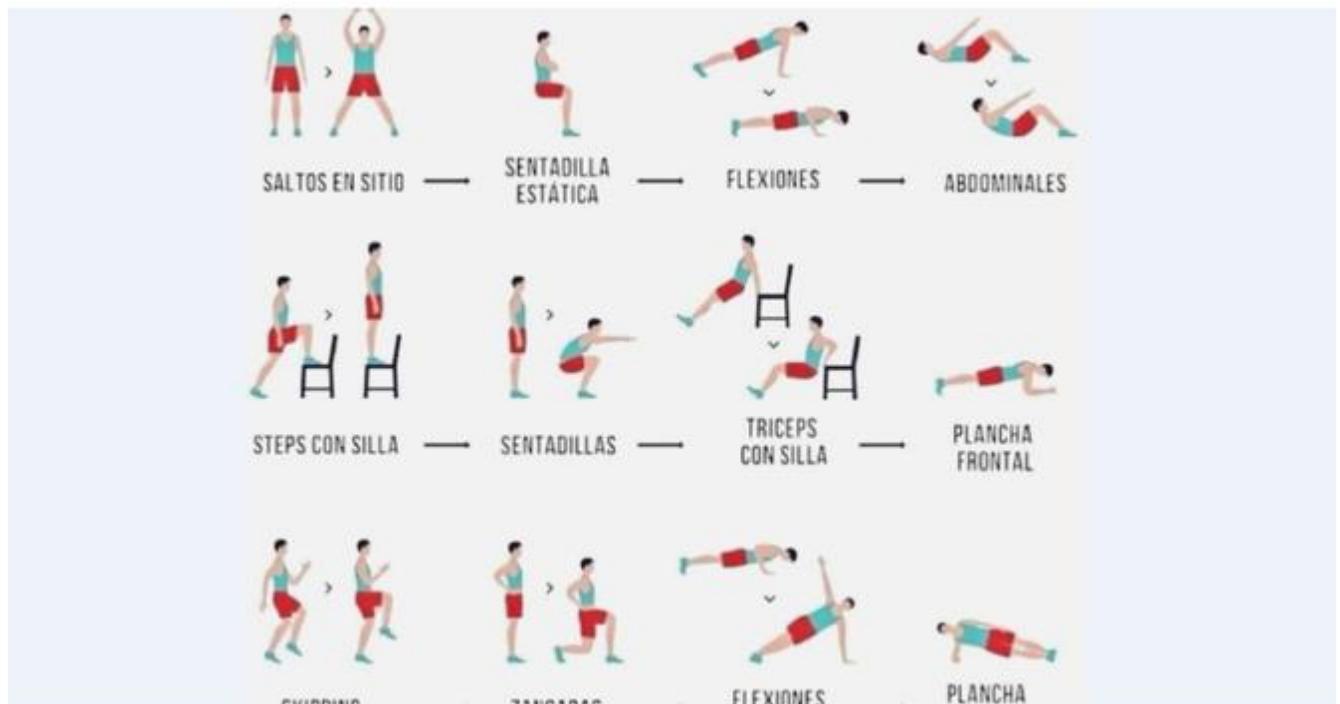
3. EJERCICIOS DE REPASO

ACTIVIDAD # 2

1. De acuerdo al texto anterior realiza un mapa conceptual donde resumas cada capacidad física.
2. Escribe al frente de cada ejercicio la cualidad física que se desarrolló, teniendo en cuenta las trabajadas en la primera actividad (fuerza, resistencia) y en esta segunda actividad. Ten en cuenta el siguiente ejemplo:

NOMBRE DEL EJERCICIO	CUALIDAD FISICA
Abdominales	Fuerza
Sentadillas	
Dorsales	
Saltos a pies juntos	
Flexión de pecho	
Aeróbicos	
Correr	
Nadar	
Saltar la cuerda	
Paradas de manos	
Tocarse la punta de los pies	
Carrera de relevos	

3. Realiza 2 series durante 20 segundos de los siguientes ejercicios.



Envía fotos o videos cortos como evidencia de la actividad desarrollada, tanto de la parte práctica como teórica.

Puedes enviar el taller al correo electrónico isabelrojas954@gmail.com o al grupo de whatsapp 3147812832 escribiendo nombre completo y el grado al que perteneces.