

TALLER EDUCACIÓN FÍSICA GRADO 6°1 – 6°2 – 6°3

Lee el siguiente texto y luego responde las siguientes preguntas en tu cuaderno de educación física.

CAPACIDADES FÍSICAS: Podemos definir las capacidades físicas básicas como: “los factores que determinan la condición física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante su entrenamiento” – Álvarez del Villar. Son condicionales por varias razones:

- a) se desarrollan mediante el proceso de acondicionamiento físico
- b) condicionan el rendimiento deportivo Estas capacidades se dicen que son básicas porque son las componentes de las demás cualidades que se denominan resultantes y porque son el soporte físico de las cualidades más complejas.

CLASIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS. Muchos autores de épocas pasadas han mencionado en sus tratados o libros las capacidades físicas. Dentro de estas capacidades físicas la mayoría los dividían en: ejercicios de fuerza, de velocidad, de resistencia, de destreza, etc.; e incluso llegaron a mencionar otras cualidades como: el equilibrio, la habilidad, la flexibilidad, la agilidad, etc. Uno de los autores fue Gundlack (1968) el cual clasifica las capacidades físicas en:

- Capacidades condicionales: que vienen determinadas por los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria: fuerza, velocidad, resistencia.
 - Capacidades intermedias: flexibilidad, reacción motriz simple.
 - Capacidades coordinativas, que vienen determinadas por los procesos de dirección del sistema nervioso central: equilibrio, agilidad, coordinación, etc.
- En la actualidad la mayoría de los autores coinciden en denominar capacidades físicas básicas a la resistencia, fuerza, velocidad y la flexibilidad, no incluyendo en esta clasificación a la coordinación debido a que entraría a formar parte de las capacidades psicomotoras o coordinativas. Hay que tener en cuenta que debe verse al hombre/mujer como un todo y por ello cualquier acto motor que realice es el resultado de la participación conjunta de todas las capacidades que posee el individuo. Distintas circunstancias se dan en los fenómenos fisiológicos que respaldan estas capacidades. Mientras que la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad recaen fundamentalmente sobre la acción muscular, metabólica y cardiovascular; la coordinación lo hace sobre proceso de control motor (sistema nervioso), lo que no quiere decir que no estén perfectamente interrelaciones y sean inseparables.

1. ¿Que son las capacidades físicas?
2. ¿Porque razones las capacidades físicas son condicionales?
3. ¿Cómo se clasifican las capacidades físicas, explica cada una de ellas?
4. Selecciona 15 palabras desconocidas del texto y busca su respectivo significado.
5. Realiza una sopa de letras con las siguientes palabras:
 - Fuerza
 - Flexibilidad
 - Velocidad de reacción
 - Equilibrio
 - Fuerza explosiva
 - Agilidad
 - Fuerza máxima
 - Movilidad articular
 - Fuerza resistencia

- Reacción motriz
- Equilibrio
- Habilidad

Ánimate y realiza los siguientes ejercicios de estiramiento durante 15 segundos cada uno como muestra la imagen, esto te ayuda afianzar tu flexibilidad.

1 Gemelos. Atrasa una pierna y adelanta la cadera.

2 Sóleos. Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar cierta tensión en la pantorrilla.

3 Isquiotibiales. Es importante que mantengas una ligera flexión de rodillas. Olvidate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas.

4 Peroneo lateral. Aproxima una pierna a tu pecho, basculando el pie con la ayuda de tus manos para inclinar la planta hacia ti.

5 Cuádriceps. No te olvides de cambiar de pierna. Para acentuar el estiramiento echa hacia atrás la espalda.

6 Isquiotibiales. Como son los motores principales de la carrera harás varios ejercicios para estirarlos.

7 Aductores e isquiotibiales. Avanza el tronco adelante con las piernas separadas, sin doblar la espalda.

8 Aductores. Si no notas tensión puedes ayudarte con los codos empujando los muslos abajo.

9 Extensores de la cabeza. Los músculos de la nuca trabajan durante la carrera y poca gente los estira. Con este movimiento podrás relajarlos.

10 Espalda. Tira de brazos y pierna en dirección opuesta para elongar la espalda todo lo que puedas.

11 Glúteo medio. Este movimiento estira el piramidal, en el centro de los glúteos.

12 Tibial anterior. Esta posición te permite elongar la musculatura de la parte anterior de la pierna, el tibial anterior.

13 Psoas iliaco. Un músculo que se acorta con facilidad en corredores. El acortamiento puede originar dolores lumbar. No te olvides nunca de este ejercicio en el que has de sentir la tensión en la parte alta del muslo atrasado.

14 Flexores de la mano. Con los dedos mirando hacia tus rodillas elongas la musculatura del antebrazo responsable de la flexión de la mano.

15 Inglés. Siéntate en cuclillas sin que los talones se despeguen del suelo.

16 Pectorales. Con el peso de tu cuerpo lleva un brazo atrás y recuerda cambiar de lado a continuación.

17 Hombros. Estira los brazos arriba, con las manos enlazadas.

18 Tríceps. Lleva atrás y abajo el codo usando como ayuda el brazo contrario.

