



NOMBRE DEL DOCENTE: ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ

ÁREA O ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA GRADO: __8__ GRUPO (S): 1 - 2

TEMA(S): CAPACIDADES FÍSICAS

DIA __17__ MES __03__ AÑO 2020__

INDICADOR(ES) A DESARROLLAR:

- Reconoce las capacidades físicas y su respectiva clasificación.

1. DESARROLLO TEÓRICO DE LA TEMÁTICA CON SUS RESPECTIVOS EJEMPLOS

CONCEPTO: Es la capacidad que tiene el hombre al ejecutar un movimiento ya sea ejercicio físico, deportivo o laboral en un tiempo y un espacio determinado y que con la práctica constante puede desarrollar **HABILIDADES Y DESTREZAS.**

Las cualidades físicas (algunas) nacen aprendidas (innatas) y otras se aprenden con la práctica.

1. RESISTENCIA: es la capacidad de mantener un determinado trabajo muscular por medio de una actividad deportiva o ejercicio a través de repeticiones sin disminuir el rendimiento y en un periodo o tiempo prolongado. Por ejemplo: Realizar 10 piques a toda velocidad de 100 metros con un descanso de 60 segundos.

LA RESISTENCIA SE CLASIFICA EN:

- A. RESISTENCIA AEROBICA:** Es la capacidad de realizar un trabajo físico de larga duración con presencia de oxígeno, buscando mejorar la función cardio – respiratoria. P.E correr cierta distancia, 10 cuerdas.
- B. RESISTENCIA ANAEROBICA:** Es la capacidad para realizar un trabajo físico de corta duración sin presencia de oxígeno, con intensidad mayor. P.E. correr distancias cortas 50 metros, 100 metros.

2. FUERZA: Incremento de la capacidad de presión ejecutada por el organismo a objetos para cambiar su forma, trasladarlo o para trasladarse a sí mismo.

Incremento de la capacidad para realizar un trabajo venciendo una oposición. P.E: Mantenerse suspendido en una barra fija; se trabaja fuerza de brazos. Transportar objetos, levantar objetos.

LA FUERZA SE CLASIFICA EN:

- A. RESISTENCIA A LA FUERZA:** Capacidad de ejecutar ejercicios venciendo u oponiéndose a la fuerza. P.E: detener un puño, no dejarse derivar.
- B. FUERZA EXPLOSIVA:** Capacidad de presión ejercida por el organismo en el mínimo tiempo, produciendo velocidad. P.E. en el atletismo: salida baja, salto alto, salto largo, salto triple.

2. ENLACES Y/O TEXTOS PARA PROFUNDIZAR LA TEMÁTICA

Para ampliar la información se recomienda observar el siguiente enlace

<https://www.youtube.com/watch?v=klys-7yjJQ0>

3. EJERCICIOS DE REPASO

ACTIVIDADES DE PROFUNDIZACIÓN

1. De acuerdo al texto anterior escribe al frente de cada cualidad física un ejemplo de

que tipo de actividad física o deportiva se puede desarrollar en ella.

CUALIDAD FISICA	ACTIVIDAD FISICA O DEPORTIVA
RESISTENCIA	
RESISTENCIA AEROBICA	
RESISTENCIA ANAEROBICA	
FUERZA	
RESISTENCIA A LA FUERZA	
FUERZA EXPLOSIVA	

- De acuerdo al texto anterior realiza un mapa conceptual donde se agrupen todos los conceptos.
- Realiza un dibujo donde se plasme un ejercicio de fuerza y otro de resistencia.

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

