



NOMBRE DEL DOCENTE: ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ

ÁREA O ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA GRADO 9 GRUPO (S): 1 – 2

TEMA(S): CAPACIDADES FÍSICAS

DIA 18 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

CAPACIDADES FÍSICAS: 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.

3. 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.
- 4. FLEXIBILIDAD:** Capacidad de elongación (estiramiento) muscular y movilidad. Articular los segmentos corporales (brazos, piernas, abdomen, etc.)



5. **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.

6. **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.

7. **AGILIDAD:** Capacidad de hacer fácil lo difícil mediante movimientos rápidos y armónicos. Por ejemplo: Las actividades gimnásticas.
8. **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

Para ampliar la información se recomienda visitar el siguiente enlace:
https://www.youtube.com/watch?v=so_ThAFODs0

3. EJERCICIOS DE REPASO

ACTIVIDAD # 1

1. De acuerdo al texto anterior realiza un mapa conceptual donde se agrupen todos los conceptos y clasificación de las capacidades físicas.
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	

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

