



NOMBRE DEL DOCENTE: ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA

GRADOS: __8-9__ GRUPO: 1-2__

NOMBRE DEL ALUMNO _____

TEMA: CAPACIDADES FÍSICAS

LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Son aquellas cualidades físicas que determinan la condición física de la persona y que son mejorables con el entrenamiento. Se les llama condicionales porque el rendimiento físico de un individuo está determinado por ellas. A pesar de que las capacidades físicas de un organismo provienen de su genética, mucho de su ejecución tendrá que ver con la práctica y con el estado físico, que es la condición general de preparación para el ejercicio físico que un organismo determinado posee.

CONDICION FÍSICA se le denomina a la capacidad que tenemos para realizar una actividad física y esta nos vale para: - para desempeñar un trabajo físico determinado. - para adquirir un estado de salud óptimo.- para alcanzar un buen estado físico

Los cuatro tipos de capacidades físicas son: Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad.

ACTIVIDAD

1. Que entiendes por capaciddaes físicas
2. Según los 4 tipos de capacidades físicas, cual de ellos has practicado. Explica la manera en la cual lo haz realizado.
3. En la siguiente sopa de letras busca las palabras que se te indican y su respectivo significado.



1. Soluciona la sopa de letras:

T	C	Y	N	V	X	X	I	Q	R	K	C	X	B	T
L	P	M	M	H	M	D	I	W	T	Z	M	U	V	
T	F	U	F	W	R	M	V	D	X	A	Q	F	D	N
D	U	S	J	D	R	W	E	Z	W	W	N	E	X	Z
T	E	C	P	A	X	W	L	X	T	I	E	M	P	O
A	R	U	M	T	Y	V	O	E	H	H	E	N	A	S
L	Z	L	C	A	P	A	C	I	D	A	D	S	Y	V
G	A	O	U	M	S	R	I	Z	V	T	C	Q	E	K
T	O	S	C	M	E	Q	D	F	I	S	I	C	A	O
A	R	T	I	C	U	L	A	C	I	O	N	S	O	J
F	E	W	F	G	U	M	D	X	N	S	S	S	J	U
S	E	M	O	K	T	O	A	O	P	E	S	O	W	J
Y	J	R	E	S	T	A	D	O	F	I	S	I	C	O
F	L	E	X	I	B	I	L	I	D	A	D	Q	Y	D
B	Z	A	R	E	S	I	S	T	E	N	C	I	A	L

ARTICULACION CAPACIDAD
ESTADOFISICO FISICA
FLEXIBILIDAD FUERZA
MUSCULOS PESO
RESISTENCIA TIEMPO
VELOCIDAD

4. Une la imagen con la capacidad física correspondiente.

FUERZA **VELOCIDAD** **FUERZA** **FLEXIBILIDAD** **RESISTENCIA**

FUERZA **RESISTENCIA** **FLEXIBILIDAD**

Lanzar algo pesado **Levantar algo pesado** **Correr lo mas rápido posible** **Estirar diferentes partes del cuerpo**

Levantar algo pesado **Saltar durante el mayor tiempo posible la cuerda** **Golpear repetidamente durante el mayor tiempo posible el saco de boxeo** **Mover las articulaciones del tronco con el aro.**