



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com)

## PLAN DE MEJORAMIENTO

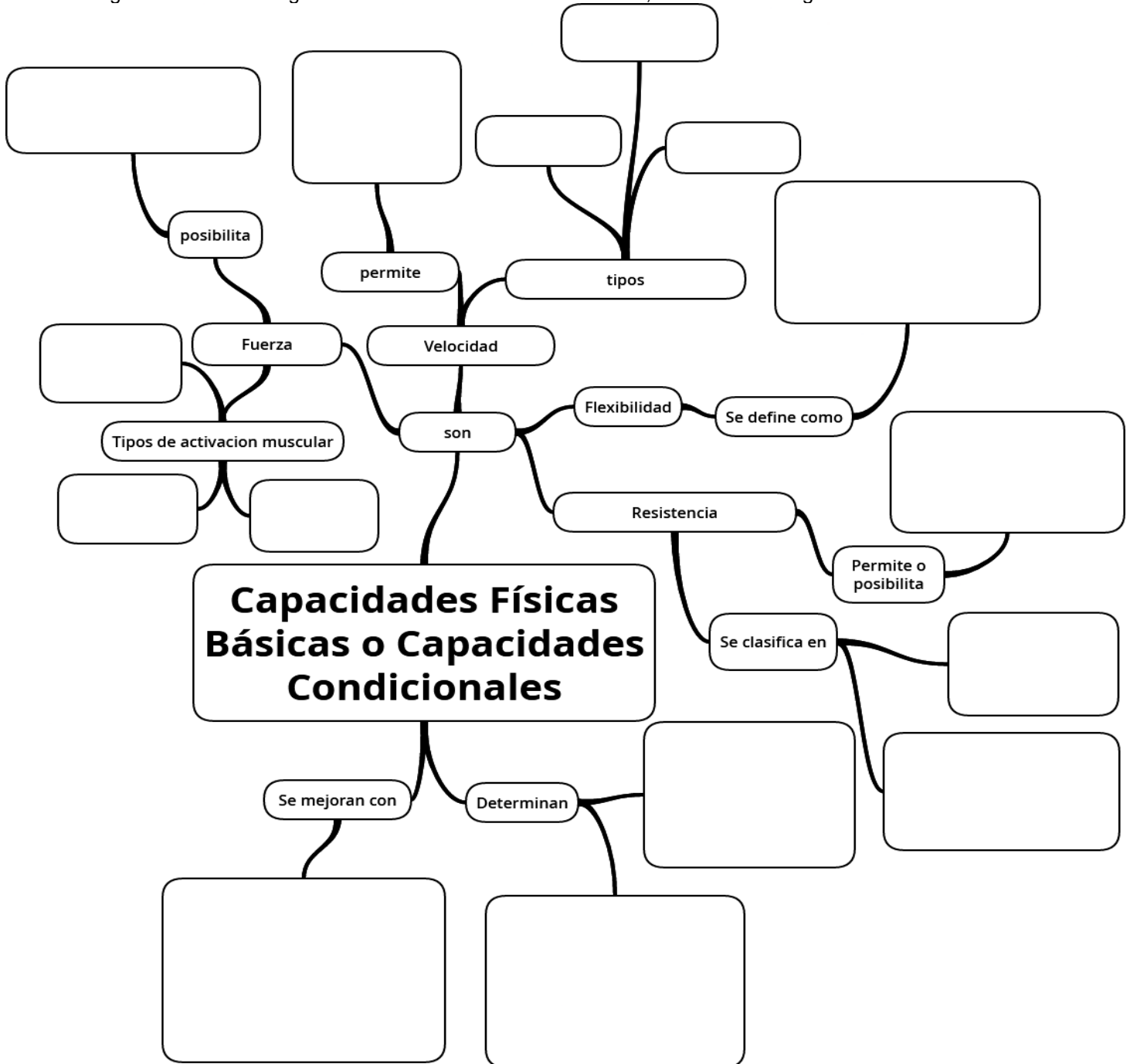
<b>Nombre del docente: Pablo Leandro Castro Arias</b>	<b>Área: Educación Física</b>
<b>Grado: 8°</b>	<b>Periodo: 1</b>
<b>Fecha de entrega: 29 de abril de 2022</b>	<b>Fecha de devolución: 6 de mayo de 2022</b>

**Actividad:** Llenar los campos en blanco del mapa mental, con base en los datos del texto de la página 2.

Opción 1: Imprimir y llenar el mapa mental.

Opción 2: Dibujar el mapa mental en una hoja de block y completar, llenando cada uno de los campos en blanco.

Nota: Entregar el taller solo es garantía de obtener la nota de refuerzo, si este se entrega resuelto de manera correcta.





## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com)

### LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS O CAPACIDADES CONDICIONALES.

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, mucha 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.

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

Las 4 capacidades físicas básicas o capacidades condicionales son: Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad.

#### FUERZA

La fuerza es la capacidad que nos permite vencer una resistencia externa u oponerse a ella mediante acciones musculares.

#### BENEFICIOS QUE NOS APORTA EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

Aumenta el grosor (hipertrofia) de las fibras musculares, lo que produce un aumento del volumen muscular y de la fuerza del músculo. Aumentan las reservas energéticas en el músculo. Aumenta el tono muscular, lo que te ayuda a mantener una postura corporal correcta.-Aumenta el número de capilares sanguíneos en el músculo.

#### TIPOS DE ACTIVACIÓN MUSCULAR:

**Concéntrica:** la fuerza interna logra vencer la fuerza externa de la carga. Coincide la dirección del movimiento con el acortamiento muscular. A medida que disminuye la longitud del músculo, se reduce la capacidad de generar más fuerza.

**Excéntrica:** la carga externa vence a la fuerza interna. La longitud del músculo va aumentando, igual que la capacidad de generar fuerza pese a que los puntos articulares se van alejando.

**Isométrica:** no existe desplazamiento de los puntos articulares, la longitud del músculo no varía, pero sigue existiendo esa activación muscular.

#### RESISTENCIA

Es la capacidad física que nos permite: Realizar esfuerzos o practicar actividades físicas y deportivas durante un largo período de tiempo y Recuperarnos más rápidamente después de realizar una actividad.

#### TIPOS DE RESISTENCIA

Resistencia aeróbica: Nos permite realizar esfuerzos de baja intensidad durante un período de tiempo muy largo (más de

10 minutos). La frecuencia cardíaca oscila entre 130-170 pulsaciones por minuto (ppm). Como la intensidad del esfuerzo es baja, el oxígeno que respiramos es suficiente para cubrir las necesidades de los músculos y, por tanto, podremos realizar el esfuerzo durante mucho tiempo

Resistencia anaeróbica: Nos permite realizar esfuerzos de intensidad alta durante un cortoperíodo de tiempo (máximo 3 minutos). La frecuencia cardíaca oscila entre 170-190 ppm. Cuando aumentamos la intensidad del esfuerzo aumentan las necesidades de oxígeno y llega un momento en el que el oxígeno no es suficiente para cubrir las necesidades musculares. El organismo produce una sustancia llamada "ácido láctico" que se va acumulando en el músculo y provoca que no podamos seguir realizando el esfuerzo. Pero durante el descanso se elimina el ácido láctico, lo que nos permite al cabo de un tiempo, continuar el ejercicio

#### VELOCIDAD

Es la capacidad física que permite realizar un movimiento en el mínimo tiempo posible.

La velocidad se puede manifestar de varias formas: con la distancia recorrida en un tiempo determinado (velocidad de desplazamiento), como la reacción ante un estímulo (velocidad de reacción) o como la realización de un gesto (velocidad gestual).

#### CLASE DE VELOCIDAD

**Velocidad de reacción:** Es la capacidad de responder a un determinado estímulo en el menor tiempo posible, como, por ejemplo, en la parada de un portero o en el disparo de salida de una carrera de 100 metros.

**Velocidad de desplazamiento:** es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible, como, por ejemplo, la prueba de 100 metros braza en natación. Puede denominarse de otras maneras, como velocidad de traslación, velocidad frecuencial, velocidad cíclica. En este tipo de velocidad, hay un desplazamiento de todo el cuerpo mediante la repetición continua de las acciones motrices que intervienen en los gestos técnicos (braceo y pateo de nadador).

**Velocidad gestual:** Es la capacidad de realizar un movimiento con una parte del cuerpo en el menor tiempo posible, como, por ejemplo, en un lanzamiento a portería en balonmano o en un golpe de revés en tenis. También se le denomina velocidad segmentaria, velocidad de ejecución, velocidad de acción.

#### FLEXIBILIDAD.

Se define como la capacidad de movimiento de nuestras articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad de los músculos que las rodean. Es una capacidad física que se pierde con el crecimiento y Depende de la movilidad de las articulaciones y la elasticidad de los músculos.