


INSTITUCION EDUCATIVA LA PRESENTACION					
	NOMBRE ALUMNA:				
	AREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES				
	ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA				
	DOCENTE: KATERINE ARROYO CORDOBA				
	TIPO DE GUIA: CONDUCTA DE ENTRADA				
	PERIODO	GRADO	Nº	FECHA	DURACION
	1	7	1	ENERO	1 UNIDAD

INDICADOR DE DESEMPEÑO

Verificar los niveles de competencia adquiridos en el área de educación física recreación y deportes.

CONDUCTA DE ENTRADA

Leo y respondo de forma honesta los siguientes interrogantes correspondientes al área, para verificar las competencias en cuanto al área.

DESARROLLO DEL TEMA

1. ¿Qué voy a aprender?
2. ¿Qué estoy aprendiendo?
3. ¡Aplico lo que aprendí!

CAPACIDADES FISICAS

Las **capacidades físicas básicas** son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motoras, ya sean soberanas o deportivas y son las siguientes:

Capacidades físicas condicionales:

LA RESISTENCIA

Concepto.

Es la capacidad física de mantener un determinado tipo de esfuerzo eficaz el mayor tiempo posible, sin que la fatiga que se va a producir nos repercuta en el rendimiento físico.

Tipos de Resistencia:

Resistencia aeróbica: Es la capacidad de resistir a esfuerzos prolongados de media y baja intensidad, durante un tiempo largo **Ejemplos de ejercicios: andar, ir en bicicleta a ritmo suave, correr de forma suave**

Resistencia anaeróbica (resistente): es la capacidad de resistir a esfuerzos de alta intensidad durante el mayor tiempo posible. Se caracteriza porque va a haber una deuda de oxígeno, es decir, existe un desequilibrio donde el aporte de oxígeno no satisface la demanda (sensación de faltarme el aire cuando realizo este tipo de ejercicios,..). Ejemplo: realizar 400 metros velocidad sin parar.

LA VELOCIDAD:

Esta se define como la capacidad de realizar acciones motrices en un tiempo mínimo, estas acciones normalmente son de corta duración, no producen fatiga y las resistencias o cargas utilizadas son de baja magnitud.. Esta es una cualidad que tiene gran dependencia del sistema nervioso central y debido a su rápida maduración es una de las que se pueden trabajar desde edades muy tempranas.

Clasificaciones:

Velocidad de reacción: medible por el tiempo de reacción es la capacidad de respuesta motriz en el menor tiempo posible tras la aparición de un estímulo, como por ejemplo la salida de un nadador.

Velocidad cíclica o de desplazamiento: es la capacidad de recorrer una distancia corta en el menor tiempo posible como una carrera de 100 metros lisos.

Velocidad gestual o acíclica: es la capacidad de realizar un movimiento de forma rápida como por ejemplo un golpe de raqueta en tenis.

LA FUERZA: consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar. Hay distintas manifestaciones de la fuerza: si hacemos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, pero nuestros músculos actúan y consumen energía. A esto se le llama Isométrica. Con este tipo de trabajo nuestras masas musculares se contornean porque se contraen y la consecuencia es que aumenta lo que llamamos "tono muscular", que es la fuerza del músculo en reposo. Si en vez de un muro empujamos a un compañero, si que lo desplazaremos y se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin. A este trabajo se le llama Isotónico.

LAS CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS: Encontrarte, en su sentido más amplio, consiste en la acción de coordinar, es decir, disponer un conjunto de cosas o acciones de forma ordenada, con vistas a un objetivo común. Según algunos autores, la coordinación es "el acto de gesticular las interdependencias entre actividades". En otros términos, coordinar implica realizar adecuadamente una tarea motriz. Según Dietrich Harre existen estas capacidades coordinativas:

- La capacidad de **acomplamiento o sincronización:** Es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.
- La capacidad de **orientación:** Es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo.
- La capacidad de **diferenciación:** Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía fina de movimiento.
- La capacidad de **equilibrio:** Es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.

- La capacidad de **adaptación:** Es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa.

- La capacidad **rítmica (Ritmo)**: Es la capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.
- La capacidad de **reacción**: Es la capacidad de iniciar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.
- **FLEXIBILIDAD**: es la capacidad que tiene un músculo para llegar a estirarse sin ser dañado. Esta magnitud viene dada por el rango máximo de movimiento de todos los músculos que componen una articulación, así mismo hay que indicar que es de carácter involutivo ya que se va perdiendo con el paso del tiempo. La FLEXIBILIDAD es la capacidad que nos permite realizar los movimientos en su máxima amplitud, siendo de una parte específica del cuerpo o de todo éste.

PREGUNTAS

1. ¿Que son capacidades físicas?
2. ¿Cuáles son las capacidades físicas condicionales
3. ¿Qué es la fuerza y como se clasifica? ¿De un ejemplo?
4. ¿Qué es la velocidad y como se clasifica? De un ejemplo.
5. ¿Qué es resistencia y como se clasifica? De un ejemplo
6. ¿Qué es la flexibilidad? ¿De un ejemplo?
7. ¿Qué son las capacidades coordinativas?
8. Mencione cinco actividades de su vida cotidiana que desarrollan las capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y capacidades coordinativas).

“Todo logro empieza con la decisión de intentarlo.”

Gail Devers