

|   |   |           |       |              |           |          |
|---|---|-----------|-------|--------------|-----------|----------|
|  | <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN</b>              |           |       |              |           |          |
|   | NOMBRE ALUMNA:  |           |       |              |           |          |
|   | ÁREA / ASIGNATURA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE |           |       |              |           |          |
|   | DOCENTE: EMIRO MENA PALACIOS                              |           |       |              |           |          |
|   | PERIODO   | TIPO GUÍA | GRADO | Nº           | FECHA     | DURACIÓN |
| 1   | APRENDIZAJE   | 11º       | 2     | MAR-ABR 2025 | 4 SEMANAS |          |

### INDICADOR DE DESEMPEÑO

Contribuye al desarrollo de las capacidades físicas, realizando ejercicios variados con y sin elementos, que le permiten valorar la práctica del ejercicio regulado.

Identifica la importancia de las actividades físicas, ejecutando con entusiasmo y responsabilidad ejercicios fluidos y coordinados en forma individual y grupal, favoreciendo así su estado físico y mental.

**Objetivo General:** Comprender y aplicar los conceptos de las capacidades físicas condicionales en la actividad física, mejorando el rendimiento y la salud a través de su desarrollo.

### ¿Qué son las capacidades físicas condicionales?

Las capacidades físicas condicionales son aquellas que dependen de factores energéticos y metabólicos del organismo. Su desarrollo está influenciado por el sistema nervioso y la capacidad del cuerpo para generar y utilizar energía.

Las principales capacidades físicas condicionales son:

- **Resistencia**
- **Fuerza**
- **Velocidad**
- **Flexibilidad**



## Definición y ejemplos de cada capacidad física condicional

### Resistencia

Es la capacidad del organismo para mantener un esfuerzo físico durante un tiempo prolongado sin disminuir su rendimiento. Depende del sistema cardiovascular, respiratorio y muscular.

#### Tipos de resistencia:

**Resistencia aeróbica:** Se desarrolla en actividades de larga duración y baja intensidad, donde el oxígeno es la principal fuente de energía.

**Ejemplo:** *Correr 5 km a ritmo moderado.*

**Resistencia anaeróbica:** Se presenta en esfuerzos de alta intensidad y corta duración, donde la energía se obtiene sin la presencia de oxígeno.

**Ejemplo:** *Un sprint de 400 metros.*



## Fuerza

Es la capacidad de un músculo o grupo muscular para vencer o resistir una carga. Su desarrollo es esencial para mejorar el rendimiento físico y prevenir lesiones.

### Tipos de fuerza:

**Fuerza máxima:** Es la mayor cantidad de fuerza que un músculo puede generar en un solo esfuerzo.

**Ejemplo:** *Levantar el mayor peso posible en una repetición en press de banca.*



**Fuerza explosiva:** Es la capacidad de generar la máxima fuerza en el menor tiempo posible.

**Ejemplo:** *Un salto vertical en baloncesto.*

**Fuerza resistencia:** Capacidad de mantener una contracción muscular repetida durante un tiempo prolongado.

**Ejemplo:** *Realizar múltiples flexiones de brazos sin fatiga rápida.*

## Velocidad

Es la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible. Depende del sistema nervioso, la fuerza y la coordinación.

### Tipos de velocidad:

**Velocidad de reacción:** Es el tiempo que se tarda en responder a un estímulo.

**Ejemplo:** *La salida en una carrera de 100 metros planos.*



**Velocidad de desplazamiento:** Capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible.

**Ejemplo:** *Un futbolista corriendo para alcanzar el balón en un contraataque.*

## Flexibilidad

Es la capacidad de los músculos y articulaciones para alcanzar su máxima amplitud de movimiento sin riesgo de lesión.

### Tipos de flexibilidad:

**Flexibilidad estática:** Se mide cuando el cuerpo está en una posición fija.

**Ejemplo:** *Mantener una apertura de piernas en posición de split.*

**Flexibilidad dinámica:** Se refiere a la amplitud de movimiento durante la actividad física.

**Ejemplo:** *Un gimnasta realizando un salto con apertura de piernas en el aire.*



### Importancia del desarrollo de las capacidades físicas condicionales

- Mejoran el rendimiento deportivo.
- Previenen lesiones musculares y articulares.
- Favorecen la salud cardiovascular y metabólica.
- Ayudan en la vida diaria al facilitar actividades como caminar, correr y levantar objetos.

### Actividades recomendadas para mejorar cada capacidad

- **Resistencia:** Correr, nadar, ciclismo, entrenamiento en circuito.
- **Fuerza:** Levantamiento de pesas, ejercicios con el propio peso corporal (flexiones, sentadillas).
- **Velocidad:** Sprint, saltos, ejercicios de reacción con estímulos visuales o auditivos.
- **Flexibilidad:** Estiramientos, yoga, ejercicios de movilidad articular.

### Conclusión

Las capacidades físicas condicionales son fundamentales para el desarrollo físico y deportivo. Su entrenamiento adecuado permite mejorar el desempeño en diversas disciplinas y la calidad de vida en general.

***"La constancia y el esfuerzo en el entrenamiento no solo fortalecen el cuerpo, sino también la mente y el espíritu. ¡Supera tus límites cada día"***