	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN					
	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 2026	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.

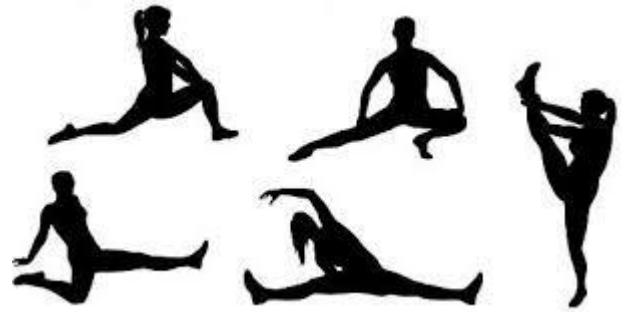
Tipos de flexibilidad:

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"