


INSTITUCION EDUCATIVA LA PRESENTACION					
	NOMBRE ALUMNA:				
	AREA :		EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE		
	ASIGNATURA:		EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE		
	DOCENTE:		MARIA GLADYS RIOS JIMENEZ		
	TIPO DE GUIA:		CONCEPTUAL - EJERCITACION		
	PERIODO	GRADO	Nº	FECHA	DURACION
	1	5º	2º	Enero 31-2020	3 Unidades

### INDICADORES DE DESEMPEÑO

Reconoce e identifica que las capacidades motrices, determinan la condición física de un individuo, a través del entrenamiento y potencialización del individuo, prestando interés en el desarrollo de las actividades propuestas en clase.

### LAS 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, deportivas o de movimientos sencillos. Por lo tanto son componentes básicos de la condición física y elementos esenciales para el desarrollo motriz y deportivo de un individuo, es por ello que para mejorar el rendimiento físico es necesario potenciar el entrenamiento de las diferentes capacidades.



Las capacidades físicas básicas son:

**Velocidad      resistencia      flexibilidad      fuerza**

Trabajar las capacidades físicas deja como resultado una buena...  
**Condición física**

**Condición física**  
Se denomina a la capacidad que tenemos para realizar una

## DEFINAMOS LAS CAPACIDADES FISICAS

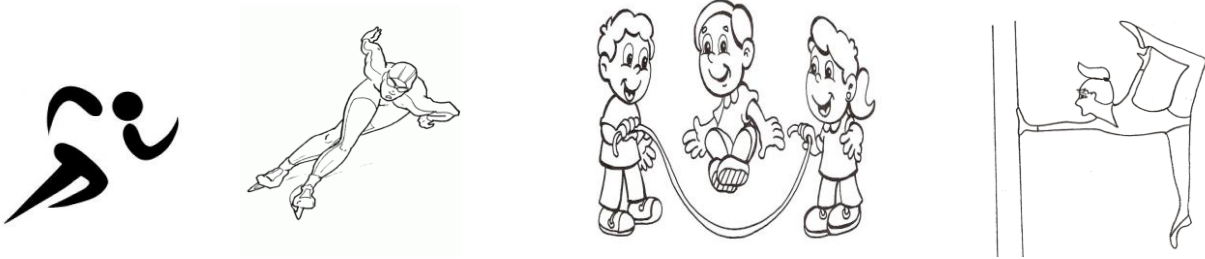
DEFINICIONES	IMAGEN
<p><b>RESISTENCIA:</b> es la capacidad que nos permite soportar un esfuerzo durante un periodo de tiempo continuo.</p> <p>La natación es un deporte que exige un gran entrenamiento en RESISTENCIA.</p>	
<p><b>VELOCIDAD:</b> es la capacidad que nos permite realizar movimientos en el menor tiempo posible.</p> <p>Deportes como el atletismo, el ciclismo y el patinaje requiere ejercitar esta capacidad.</p>	
<p><b>FUERZA:</b> es la capacidad que nos permite vencer u oponernos a resistencias.</p> <p>El levantamiento de pesas y lanzar la jabalina, requieren de una gran capacidad de fuerza.</p>	
<p><b>FLEXIBILIDAD:</b> es la capacidad que nos permite realizar movimientos de gran amplitud en diferentes posiciones corporales. Es también, una cualidad de suma importancia a la hora de practicar la Gimnasia.</p>	

También existen otras capacidades que cuando realizamos actividades físicas las estamos ejecutando, ellas son las capacidades de **coordinación, agilidad, equilibrio**.

Las cualidades motrices y las capacidades físicas también son denominadas, capacidades coordinativas y capacidades condicionales, son aquellos caracteres físicos de las personas que alcanzando, mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, brindan la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva. Además en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo, también llamada condición física.

## ACTIVIDADES

1. Escribe el nombre de la capacidad física que se está trabajando en cada imagen y colorea.



2. Lee el concepto de resistencia aeróbica, de ejemplos de deportes u actividad física en las que se aplique y dibujo.

La resistencia AEROBICA se realiza cuando se hace un esfuerzo de larga duración, peor de intensidad moderada; la cantidad de oxígeno que se utiliza es igual a la que se absorbe. Por lo tanto se genera un equilibrio entre el consumo y el aporte de oxígeno que se hace por parte del cuerpo. Esta fase donde el oxígeno es entregado en cantidad suficiente es llamada "Fase aeróbica o estado de equilibrio fisiológico", (entre los sistema circulatorio y respiratorio para abastecer el oxígeno y materia nutritivas a los músculos y transportar hacia los puntos de eliminación los productos de des hecho que forman durante el esfuerzo.

---



---



---



---

3. Lee el concepto de resistencia anaeróbica, de ejemplos de deporte o actividades físicas en las que se apliquen y realice el dibujo.

La resistencia ANAEROBICA se realiza cuando el esfuerzo es intenso y la cantidad de oxígeno que se debería consumir en ese momento es muy superior a la que se puede aportar, sin que se pueda establecer un equilibrio, originándose la deuda de oxígeno, que será pagada cuando el esfuerzo finalice. Esta situación donde el oxígeno es insuficiente es llamada fase anaeróbica, cuanto más intenso es el esfuerzo anaeróbico, más elevada es la cantidad de oxígeno para las necesarias combustiones, peor el abastecimiento d este por el torrente sanguíneo es limitado al igual que su absorción por los tejidos. Si este esfuerzo se sostiene por mucho tiempo llega el momento en que hay total inhibición de movimientos, las fibras musculares llegan a encontrarse imposibilitadas para contraerse. Este tipo de resistencia también es conocida como "resistencia de velocidad"

---



---



---



---

**"EJERCITA TUS CAPACIDADES FISICAS Y MANTEN TU CUERPO SALUDABLE"**