

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión</b> 01	<b>Página</b> 1 de 4

IDENTIFICACIÓN			
<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>			
<b>DOCENTE:</b> Andrea López Guisao, Migdonia Villegas Echavarría, Luisa Fernanda Ramírez.		<b>NÚCLEO DE FORMACIÓN:</b> Lúdico-recreativo	
<b>CLEI:</b> 2	<b>GRUPOS:</b> 201,202 Y 203	<b>PERIODO:</b> TRES	<b>CLASES:</b> SEMANA 24
<b>NÚMERO DE SESIONES:</b> 1		<b>FECHA DE INICIO:</b> 8 de agosto	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN:</b> 14 de agosto

### OBJETIVOS

- Conocer cuáles son las capacidades físicas.
- Desarrollar algunas habilidades físicas a través de ejercicios de aplicación.

### ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)

1. Lee y escribe un resumen en el cuaderno

#### CAPACIDADES FÍSICAS.

Una **capacidad** es una cualidad o una condición. El **físico**, por su parte, es aquello vinculado a lo material o al cuerpo.

Se llama **capacidades físicas** a las **condiciones** que presenta un organismo, por lo general asociadas al desarrollo de una cierta actividad o **acción**. Estas capacidades físicas están determinadas por la genética, aunque se pueden perfeccionar a través del entrenamiento.

Es posible diferenciar entre las **capacidades físicas condicionales** y las **capacidades físicas coordinativas**. Las **capacidades condicionales** son la **velocidad**, la **fuerza**, la **resistencia** y la **flexibilidad**. Esto quiere decir que las capacidades físicas condicionales se vinculan a la posibilidad de realizar un movimiento en la menor cantidad de tiempo posible, de vencer una

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 2 de 4</b>

resistencia gracias a la tensión, de mantener un esfuerzo en el tiempo o de alcanzar el máximo recorrido posible de una articulación.

Las **capacidades físicas coordinativas**, por su parte, son aquellas permiten la disposición de las acciones de un modo ordenado para alcanzar una meta. La **reacción**, el **ritmo**, el **equilibrio**, la **orientación**, la **adaptación**, la **diferenciación** y la **sincronización** o **acoplamiento** forman parte de esta clase de capacidades físicas

## **CAPACIDADES CONDICIONALES**

En esta categoría entran la fuerza, la resistencia y la rapidez, y existe una relación directa entre las tres capacidades.

### **Fuerza**

Se denomina fuerza a la habilidad de moverse. Se dice que el llamado grado de tensión que los músculos desarrollan durante el trabajo. También es la capacidad para vencer una resistencia por medio de un esfuerzo muscular.

La fuerza que se necesita para practicar diferentes deportes no es tan sólo diferente en la cantidad, también lo es en la calidad, pues hay diferentes tipos de fuerza. No es lo mismo tener que vencer la máxima resistencia posible a tener que transmitir el máximo impulso a una resistencia relativamente ligera. Evoluciona de forma natural hasta los 8 años. A partir de los 12, que coincide con la pubertad, se desarrolla con mayor rapidez hasta los 18.

Llega a su máximo a los 25 años, aunque se puede mantener hasta los 35 con entrenamiento adecuado.

### **Rapidez**

La rapidez es una cualidad física determinante para el rendimiento deportivo. Estando presente de alguna forma en todas las manifestaciones del deporte, saltar, correr, levantar.

La rapidez es un factor determinante en los deportes explosivos, por ejemplo saltos y la mayoría de los deportes de campo, mientras que en las competiciones de resistencia su función como factor determinante parece reducirse.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 3 de 4</b>

## **Resistencia**

Es la cualidad física que nos permite soportar y aguantar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible. El desarrollo natural (sin entrenamiento) de la resistencia se produce en diferentes etapas:

- De los 8 a 12 años hay un crecimiento mantenido de la capacidad de los esfuerzos moderados y continuados.
- Desde los 18 años a los 22 se alcanza el límite máximo de la resistencia, y a partir de los 30 va decreciendo.

El desarrollo de la resistencia permite oponerse al cansancio. Esto es: Impedir la aparición de fatiga, posponer la aparición de ésta, mantener el síndrome de la fatiga lo más bajo posible. Una vez finalizado el esfuerzo, procurar que la fatiga desaparezca lo más rápido posible.

## **Flexibilidad**

A diferencia de las anteriores cualidades físicas, la flexibilidad es una capacidad que se va perdiendo desde que se nace.

En esta cualidad las mujeres poseen mayores niveles de flexibilidad que los hombres. Sus articulaciones son más laxas y permiten mayor movimiento, además poseen menos tono muscular que contribuye aún más.

La flexibilidad es necesaria en muchos deportes en los cuales se requieren amplios movimientos articulares como el taekwondo, pero también se necesita en deportes en los que se debe desarrollar fuerza explosiva, pues cuanto más flexibilidad mayor será el recorrido y por tanto mayor el impulso que se obtendrá.

Es importante para todos los deportistas entrenar la flexibilidad, porque aparte de las razones comentadas, poseer flexibilidad previene de muchas lesiones. La flexibilidad se entrena por medio de los llamados estiramientos, que muchas veces se incluyen en los ejercicios de calentamiento previos al inicio de la competición o al entrenamiento.



	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión</b> 01	<b>Página</b> 4 de 4

## ACTIVIDAD 2: ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO Y APLICACIÓN DE LA TEMÁTICA.

Responde en el cuaderno:

2. ¿Cuáles son las capacidades físicas condicionales?
3. ¿Cuáles son las capacidades físicas coordinativas?
4. Escribe un ejercicio para trabajar y desarrollar las siguientes capacidades:

CAPACIDAD	EJERCICIO
Fuerza	
Velocidad	
Resistencia	
Flexibilidad	

5. ¿Cómo crees que es tu condición física: buena, mala o regular; por qué?
6. ¿Cómo puedes mejorar tu condición física?
7. ¿De qué manera puedes medir el estado de tu condición física?

## ACTIVIDAD 3: ACTIVIDAD EVALUATIVA.

Realiza uno o varios ejercicios donde trabajes 2 de las capacidades físicas. (flexibilidad, fuerza, resistencia o velocidad) recuerda tomar la evidencia y mandar al correo de las profesoras: [luzandrealopez@iehectorabadgomez.edu.co](mailto:luzandrealopez@iehectorabadgomez.edu.co), [migdoniavillegas@iehectorabadgomez.edu.co](mailto:migdoniavillegas@iehectorabadgomez.edu.co), [luisaramirez@iehectorabadgomez.edu.co](mailto:luisaramirez@iehectorabadgomez.edu.co), con fecha máxima de entrega del 14 de Agosto, especificando el clei, grupo y nombre completo del estudiante.

## FUENTES DE CONSULTA

<https://mundoentrenamiento.com/capacidades-fisicas-basicas-en-educacion-fisica/>  
<http://www.ieslaaldea.com/documentos/edufisi/cualidbasicas.pdf>