

**Escuela:** Agrotécnica Ejército Argentino

**Profesora:** Berón Contreras Fátima

**Ciclo Lectivo:** 2020

**Contenido:** Capacidades Motrices

**Título:** Capacidades Motrices

**6<sup>to</sup> año 1<sup>o</sup> y 2<sup>o</sup> división.**

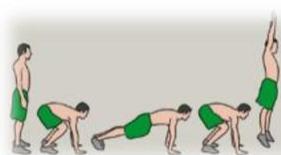
### Guía Pedagógica

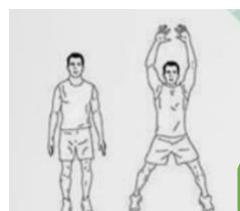
- 1) Completa y responde la siguiente guía.
- 2) ¿A que llamamos Capacidad Motriz? ¿Qué diferencia hay entre Capacidad Motriz y Habilidad Motriz?
- 3) Clasifica Capacidades Condicionales y Capacidades Coordinativas.
- 4) ¿Qué diferencia hay entre resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica.
- 5) Fuerza muscular :

### TIPOS DE FUERZA

- Fuerza estática o isométrica: hay tensión muscular sin desplazamiento.
- Fuerza dinámica o isotónica: tensión con desplazamiento. Esta puede ser concéntrica (con acortamiento) o excéntrica (con alargamiento).
- Fuerza estática máxima: mayor fuerza realizada contra una resistencia imposible de superar.
- Fuerza dinámica máxima: mayor fuerza realizada durante un movimiento.
- Fuerza explosiva: relación entre la fuerza alcanzada y el tiempo necesario para ello (fuerza rápida).
- Fuerza resistencia: capacidad para mantener o repetir una contracción muscular determinada..

- clasifica las siguientes imágenes según el tipo de fuerza aplicada.







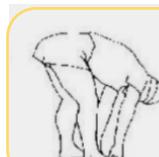








6) Flexibilidad: especifica que músculo está elongando cada imagen.



Director: Mercado Carlos