

Escuela: Agrotécnica Ejército Argentino

Profesora: Berón Contreras Fátima

Ciclo Lectivo: 2020

Contenido: Capacidades Motrices

Título: Capacidades Motrices

6º año 1º y 2º división.

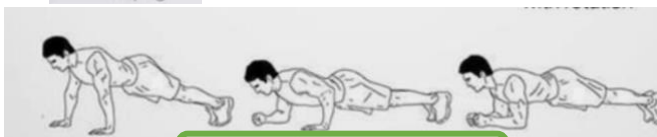
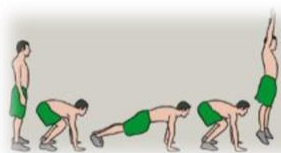
Guía Pedagógica

- 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 :

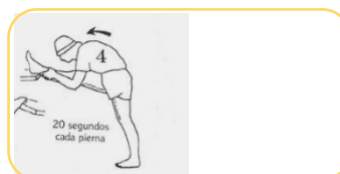
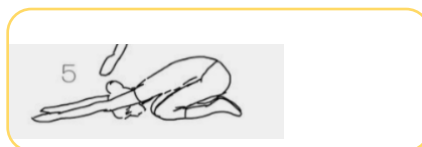
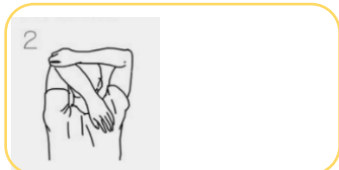
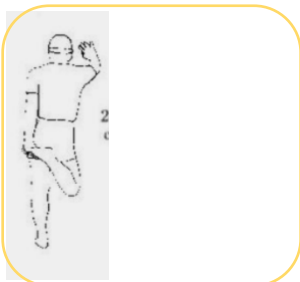
TIPOS DE FUERZA

- 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 musculo está elongando cada imagen.



Director: Mercado Carlos