

GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA

ESCUELA: SECUND. ALAS ARGENTINAS

EDUCACIÓN FÍSICA CICLO ORIENTADO

PROFESORES. MYRIAM LEIVA , CARLOS SANCHEZ

CURSO: 6to Año - TURNO: TARDE

ÁREA CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA MUJERES Y VARONES

TÍTULO CLASE 1: CAPACIDADES FÍSICAS



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**.

1.CAPACIDADES CONDICIONALES

Capacidades físicas o condicionales son las que determinan la condición física del individuo.



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

La flexibilidad: permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la mente ingenua y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad hormonal que se pierde con el crecimiento. La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella; por eso la flexibilidad forma parte del currículo de la Educación Física, ya que si no fuera así supondría para los alumnos una pérdida más rápida de esta cualidad.

La fuerza: consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar. Hay distintas manifestaciones de la fuerza: si hacemos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, o que entre las partes de los brazos y las piernas estén grandes o remarcadas, pero nuestros músculos actúan y consumen energía. A esto se le llama Isométrica. Con este tipo de trabajo nuestras masas musculares se contornean porque se contraen y la consecuencia es que aumenta lo que llamamos "tono muscular", que es la fuerza del músculo en reposo. Si en vez de un muro empujamos a un compañero, si que lo desplazaremos y se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin. A este trabajo se le llama Isotónico.

La resistencia: es la capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares.

Depende en gran parte de la fuerza de los músculos, pero también del hábito de los grupos musculares usados prosiguiendo sus contracciones en un estado próximo a la asfixia, pero sin alcanzar un estado tetánico. En esta forma de esfuerzo, la aportación del oxígeno necesario a los músculos es insuficiente. No pueden prolongar su trabajo si no neutralizan los residuos de las reacciones químicas de la masa muscular. El organismo se adapta a la naturaleza del trabajo gracias a la producción de sustancias que impiden los excesos de ácidos y mediante el aumento de sus reservas energéticas.

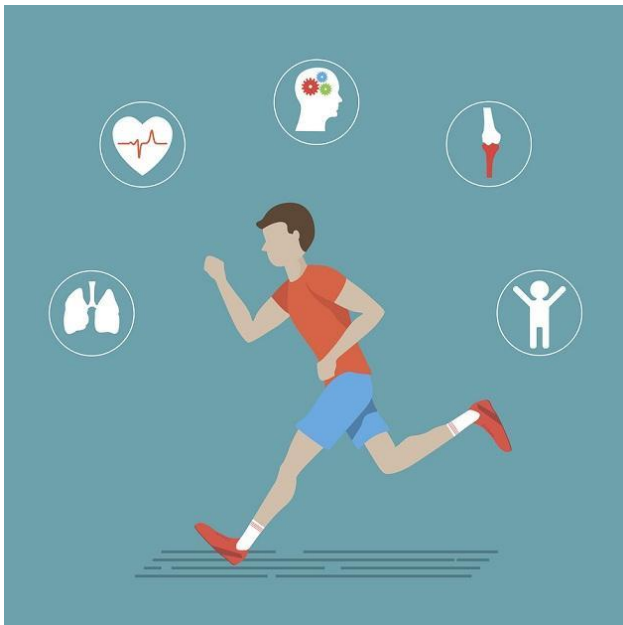
La velocidad: es la capacidad de realizar uno o varios gestos, o de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo. Los factores que determinan la velocidad son de orden diferente:

Muscular, en relación con el estado de la fibra muscular, su tonicidad y elasticidad, etc, o sea, la constitución íntima del músculo.

Nervio, se refiere al tiempo de reacción de la fibra muscular a la excitación nerviosa.

La coordinación más o menos intensa de una persona es un factor importante para su velocidad de ejecución.

Estas cualidades físicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente o en su actividad deportiva, en conjunto determinan la condición física de un individuo.



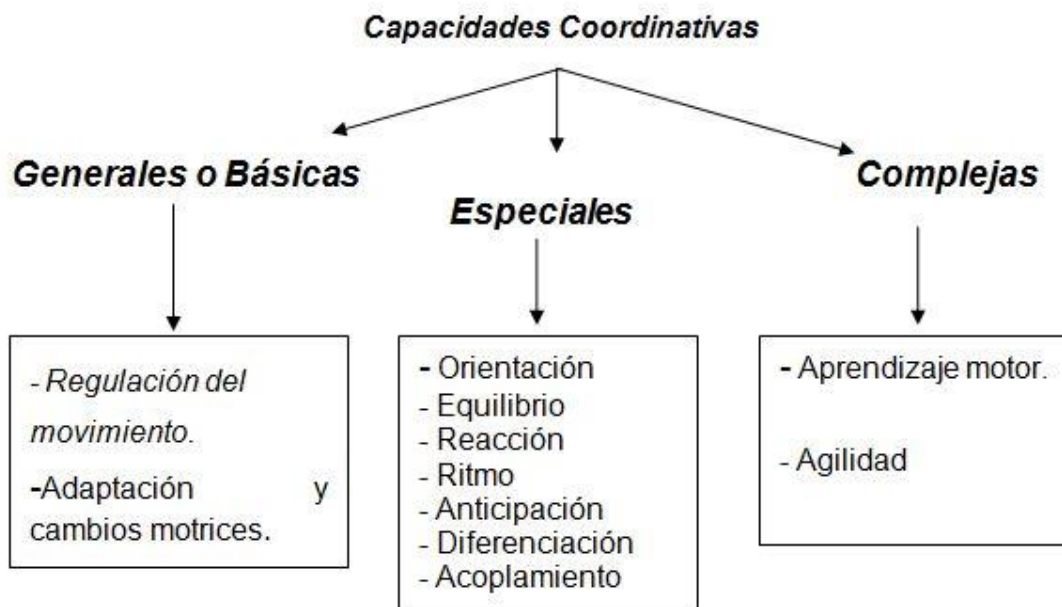
ACTIVIDADES:

1. Lee atentamente la información enviada
2. De acuerdo con lo que leíste indica 2 dos ejemplos concretos de cada una de las capacidades.

3. Explica cada uno de ellos, deberás también agregar los dibujos o esquemas necesarios.
4. Deberá defender cada ejercicio presentado fundamentando la respuesta.

Las **capacidades físicas coordinativas**, por su parte, son aquellas que 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.

Puede decirse, en definitiva, que las capacidades físicas determinan las prestaciones motrices de un individuo. Para mejorar el rendimiento en un deporte, por lo tanto, se debe trabajar en la optimización de las capacidades físicas mediante ejercicios específicos. De esta manera es posible mejorar la velocidad, la fuerza, el equilibrio, la reacción, etc.



Las capacidades físicas coordinativas: Encontrarte, en su sentido más amplio, consiste en la acción de coordinar, es decir, disponer un conjunto de cosas o acciones de forma ordenada, con vistas a un objetivo común. Según algunos autores, la coordinación es "el acto de gesticular las interdependencias entre actividades". En otros términos coordinar implica realizar adecuadamente una tarea motriz. Según Dietrich Harre existen estas capacidades coordinativas:

La capacidad de acoplamiento o sincronización

La capacidad de orientación

La capacidad de diferenciación

La capacidad de equilibrio

La capacidad de adaptación

La capacidad rítmica

La capacidad de reacción

ACTIVIDADES:

- a) Defina cada una de ellas
- b) Ejemplifique en cada una y relaciónelas con un deporte. Dibuje cada ejemplo.

Consignas de Trabajo y presentación:

- El trabajo deberá ser enviado por las niñas el día 25 de Marzo vía online al correo profeedufis20@gmail.comen el mismo día por varones al mail carlossanchez_pajaro@hotmail.com en Word tamaño A4 con carátula con Escuela, Nombre, Apellido, Curso y División.
- Se deberá presentar el trabajo finalizado el día viernes 03 de Abril, tamaño A4 la cual deberá llevar el contenido trabajado más una carátula con Apellido y Nombre, colegio, curso y división.
- El trabajo es individual y la evaluación será online y luego en práctico presentado en carpeta, cuando se presente en la fecha correspondiente.
- Cada actividad debe estar bien clara y se debe citar la bibliografía utilizada.
- El trabajo realizado no deberá pasar las 4 hojas.