	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN				
	NOMBRE ALUMNA:				
	ÁREA:	Educación Física Recreación y Deporte.			
	ASIGNATURA:	Educación Física Recreación y Deporte.			
	DOCENTE:	Nasly Alcira Velásquez.			
	TIPO DE GUÍA:	CONCEPTUAL Y EJERCITACION			
	PERIODO	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN
	1	5	1	FEBRERO	1 horas

### OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Reconoce e identifica que las capacidades motrices determinan la condición física del individuo, ejecutando con interés y de forma regulada actividades recreativas y deportivas, contribuyendo de esta manera a su desarrollo corporal y mental.

## LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y COMPLEMENTARIAS CONCEPTUALIZACIÓN

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. Son primordiales para un adecuado rendimiento motriz y deportivo. Estas cualidades dependen de un correcto funcionamiento del sistema nervioso que va a ser quien emita las órdenes necesarias para que se produzcan las diferentes acciones implicadas en cada una de las cualidades físicas.

**Clasificación:** Capacidades Físicas Básicas y Capacidades Físicas Complementarias

**Capacidades Físicas Básicas:** (Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad)

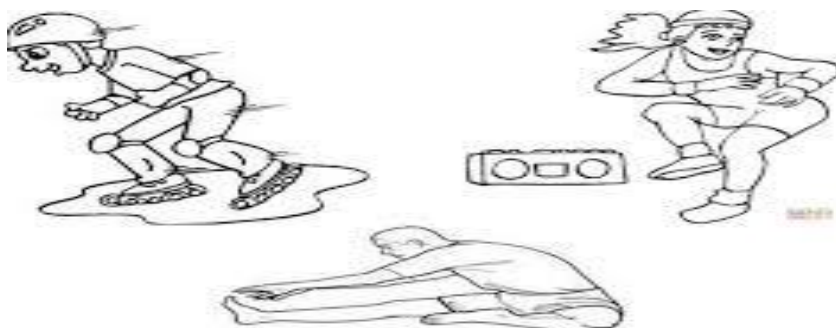
**Fuerza:** Es la capacidad de generar una tensión o una contracción muscular suficiente para superar una carga externa.

Esta a su vez se puede dividir en varios parámetros según ciertas características: Fuerza absoluta; Fuerza máxima; Fuerza resistencia; Fuerza explosiva o potencia.

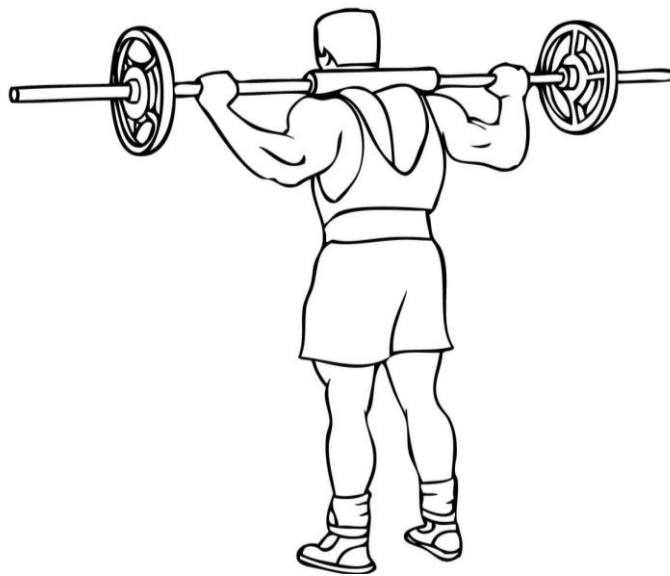
**Resistencia:** La capacidad psicofísica de una persona para soportar la fatiga ante un ejercicio de cierta intensidad y/o duración, así como recuperarse luego de este. Esta a su vez se puede dividir en varios parámetros según ciertas características: Resistencia aeróbica; Resistencia anaeróbica.

### Tipos de Resistencia:

**-Resistencia aeróbica:** es la capacidad de resistir a esfuerzos prolongados de media y baja intensidad, durante un tiempo largo. Se caracteriza porque no existe deuda de oxígeno, es decir, existe un equilibrio entre el aporte de oxígeno y el oxígeno consumido. Se utiliza dicha resistencia cuando la duración es mayor de 3 minutos y su intensidad es baja o media. Ejemplo de ejercicios: Caminar, Trotar, Correr, fútbol, baloncesto, Tennis, Ciclismo, Natación.



**-Resistencia anaeróbica:** es la capacidad de resistir a esfuerzos de alta intensidad durante el mayor tiempo posible. Se caracteriza porque va a haber una deuda de oxígeno, es decir, existe un desequilibrio donde el aporte de oxígeno no satisface la demanda (sensación de faltarme el aire cuando realizo este tipo de ejercicios) Ejemplo de ejercicios: Levantamiento de pesas, Carreras breves e intensas (100 mts planos), Abdominales, Flexiones.



**-Flexibilidad:** Es aquella capacidad física que permite realizar movimientos con la máxima amplitud en determinadas articulaciones, depende de la movilidad articular y de la elasticidad muscular (que es la capacidad de un musculo de estirarse y luego recuperar su posición inicial). Esta a su vez se puede dividir en varios parámetros según ciertas características: Flexibilidad estática; Flexibilidad dinámica; Flexibilidad activa; Flexibilidad pasiva.

**-Velocidad:** Es la capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible, y requiere un buen desarrollo de la fuerza explosiva. Esta a su vez se puede dividir en varios parámetros según ciertas características: Velocidad Máxima; Velocidad de Reacción; Velocidad Resistencia.

### **Capacidades Físicas Complementarias:**

**-Coordinación:** es la capacidad que tienen los músculos esqueléticos del cuerpo de sincronizarse bajo parámetros de trayectoria y movimiento. La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos, gestos deportivos.

**-Equilibrio:** es la habilidad de poder mantener el cuerpo en la posición erguida en el espacio-temporal, independiente cual sea la movilidad que se ejecute. Gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, que es cuando el individuo está quieto (equilibrio estático) o desplazándose (equilibrio dinámico).

## EXPLORACIÓN

Preguntas de selección múltiple con única respuesta. Marque con una (X) la opción correcta.

1- Las capacidades físicas básicas se clasifican en:

- A ( ) Coordinación-Resistencia-Fuerza-Equilibrio
- B ( ) Fuerza-Velocidad-Resistencia-Flexibilidad
- C ( ) Velocidad-Agilidad-Fuerza-Equilibrio
- D ( ) Ninguna de las anteriores

2- Que se entiende por coordinación

- A ( ) Es la capacidad que tienen los músculos esqueléticos del cuerpo de sincronizarse bajo parámetros de trayectoria y movimiento.
- B ( ) Es la capacidad de generar una tensión o una contracción muscular suficiente para superar una carga externa.
- C ( ) Capacidades físicas a las condiciones que presenta un organismo, por lo general asociadas al desarrollo de una cierta actividad o acción.
- D ( ) Ninguna de las anteriores

3- Las capacidades físicas complementarias se clasifican en:

- A ( ) Aeróbico y Anaeróbico
- B ( ) Fuerza y Coordinación
- C ( ) Coordinación y Equilibrio
- D ( ) Ninguna de las anteriores

4- Que se entiende por flexibilidad

- A ( ) Capacidades físicas a las condiciones que presenta un organismo, por lo general asociadas al desarrollo de una cierta actividad o acción
- B ( ) La capacidad psicofísica de una persona para soportar la fatiga ante un ejercicio de cierta intensidad y/o duración así como recuperarse luego de este.
- C ( ) Es aquella capacidad física que permite realizar movimientos con la máxima amplitud en determinadas articulaciones. .
- D ( ) Ninguna de las anteriores

5- Que se entiende por resistencia

- A ( ) Es la capacidad de generar una tensión o una contracción muscular suficiente para superar una carga externa.
- B ( ) La capacidad psicofísica de una persona para soportar la fatiga ante un ejercicio de cierta intensidad y/o duración así como recuperarse luego de este.
- C ( ) capacidades físicas a las condiciones que presenta un organismo, por lo general asociadas al desarrollo de una cierta actividad o acción.
- D ( ) Ninguna de las anteriores

**Da a cada ser humano cada derecho que reclamas para ti mismo.**