



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA BERNAL
CALDAS ANTIOQUIA**

Resolución N° 130064 de 28/10/2014

Dane N° 10512900216

GUIA DE TRABAJO 2

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESORA: HENRY ALBERTO BUSTAMANTE SALAZAR



Capacidades Físicas

Debemos aclarar que en el programa de Educación Física I se les denomina "cualidades físicas", sin embargo, de forma general, se les llama Capacidades Físicas, antiguamente se les conocía como "Valencias Físicas". Las capacidades físicas básicas son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motrices, ya sean cotidianas o deportivas y son las siguientes:

Capacidades físicas condicionales:

Flexibilidad: permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad física 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.

Las capacidades físicas coordinativas:

Coordinación, 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 gestionar 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:** Es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.

La capacidad de **orientación:** Es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo.

La capacidad de **diferenciación:** Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía fina de movimiento.

La capacidad de **equilibrio:** Es la capacidad del cuerpo para

mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.

La capacidad de **adaptación:** Es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa.

La capacidad **rítmica (Ritmo):** Es la capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.

La capacidad de **reacción:** Es la capacidad de iniciar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas conocen e identifican multitud de denominaciones y clasificaciones las más extendidas son las que dividen las capacidades físicas en: condicionales, intermedias y coordinativas; pero en general se considera que las cualidades físicas básicas son: Resistencia: capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a esfuerzos relativamente prolongados y/o recuperación rápida después de dicho esfuerzo. Fuerza: capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica). Velocidad: capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible. Flexibilidad: capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada. Todas estas cualidades físicas básicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento, siempre debemos tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades pero normalmente habrá alguna que predomine sobre las demás, por ejemplo en un trabajo de carrera continua durante 30 minutos será la resistencia la capacidad física principal, mientras que cuando realizamos trabajos con grandes cargas o pesos es la fuerza la que predomina y en aquellas acciones realizadas con alta frecuencia de movimientos sería la velocidad el componente



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA BERNAL
CALDAS ANTIOQUIA**

Resolución N° 130064 de 28/10/2014

Dane N° 10512900216

GUIA DE TRABAJO 2

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESORA: HENRY ALBERTO BUSTAMANTE SALAZAR



destacado. Por lo tanto la mejora de la forma física se deberá al trabajo de preparación física acondicionamiento físico que se basará en el desarrollo de dichas capacidades o cualidades físicas y de sus diferentes subcomponentes, el éxito de dicho entrenamiento se fundamenta en una óptima combinación de los mismos en función de las características de cada individuo (edad, sexo, nivel de entrenamiento, etc) y de los objetivos y requisitos que exija cada deporte.



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, 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 contracción 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.

CONCEPTO DE CALENTAMIENTO:

Se define como "El conjunto de actividades y/o ejercicios, de carácter general primero y luego específico, que se realizan antes de comenzar cualquier actividad física donde la exigencia del esfuerzo sea superior a la habitual, con objeto de preparar el organismo para que pueda alcanzar el máximo rendimiento".

2. OBJETIVOS BÁSICOS DEL CALENTAMIENTO:

- Ayudar a la prevención de lesiones
- Mejorar el rendimiento de la actividad a realizar: prepara al deportista física, fisiológicamente y psicológicamente para un posterior esfuerzo.

3. EFECTOS Y BENEFICIOS SOBRE EL ORGANISMO:



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA BERNAL
CALDAS ANTIOQUIA**

Resolución N° 130064 de 28/10/2014

Dane N° 10512900216

GUIA DE TRABAJO 2

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESORA: HENRY ALBERTO BUSTAMANTE SALAZAR



- Aumentar la temperatura corporal.
- Aumentar la Frecuencia Cardíaca.
- Aumenta la velocidad de transmisión del impulso nervioso
- Mejora el rendimiento
- Previene lesiones.
- Aumenta la eficiencia y la velocidad de contracción, ya que disminuye el tiempo de relajación posterior a la contracción.
- Aumenta la lubricación de las articulaciones lo que permite una mayor eficiencia en los movimientos.
- Incrementa la flexibilidad, movilidad articular y la elasticidad de los músculos, tendones y ligamentos.

4. TIPOS DE CALENTAMIENTO:

- Calentamiento general: En él se lleva a cabo ejercicios que pueden ser comunes a todos los calentamientos, independientemente de la actividad a realizar.

Se efectuará mediante ejercicios que actúan sobre grandes grupos musculares.

- Calentamiento específico; es realizado en función de la disciplina. Los ejercicios ejecutados tienen el objetivo de calentar los músculos directamente implicados en el deporte, se debe tener en cuenta lo que vamos a realizar en la parte principal, incidiendo sobre los grupos musculares y articulaciones más utilizadas en el deporte o actividad a realizar.

1. ¿Cuáles son las: cualidades físicas y explique cada una de ellas?
2. Elabora un mapa conceptual donde identifiques cada una de las cualidades físicas tanto condicionales como coordinativas

Tema: Preparación física

1. ¿Qué es la preparación física?
2. Menciones dos ejercicios donde se combine la fuerza y la velocidad y explique brevemente
3. Mencione dos ejercicios donde se trabaje la agilidad y la coordinación
4. Mencione dos ejercicios donde se trabaje la potencia y la velocidad
5. Mencione dos ejercicios donde se trabaje la agilidad y la flexibilidad
6. de los siguientes dibujos relaciona cada uno con su cualidad física coordinativa o condicional



TALLER

Con la realización del siguiente taller se busca que el estudiante alcance los conceptos básicos del primer corte académico.

Tema: Calentamiento

1. ¿Qué es el Calentamiento?
2. ¿Cuáles son las fases del calentamiento?
3. Explique con sus palabras ¿cómo se realiza un calentamiento?
4. elabore un dibujo por cada una de las fases del calentamiento

1. Para cada pregunta hay una respuesta en la sopa de letras diga cuál es

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| H | V | E | L | O | C | I | D | A | D | F | J | O | L | C | B |
| S | A | O | Q | E | F | E | T | O | W | L | R | R | A | A | A |
| I | A | B | L | U | D | A | Y | E | Q | E | Y | I | G | P | O |
| N | T | E | I | E | I | O | F | T | A | X | I | E | O | A | N |
| C | R | D | J | L | Y | L | F | R | S | I | V | N | L | C | C |
| R | O | G | G | E | I | B | I | T | D | B | A | T | O | I | E |
| O | M | V | D | E | P | D | O | B | G | I | L | A | S | D | S |
| N | P | F | U | E | R | Z | A | L | R | L | E | C | A | A | T |
| I | O | G | S | Y | O | E | L | D | D | I | R | I | Ñ | D | O |
| Z | C | A | N | I | C | A | S | O | R | D | O | O | K | F | Z |
| A | S | R | E | A | C | C | I | O | N | A | X | N | Y | I | O |
| C | S | L | S | H | R | A | R | P | D | D | Z | B | G | S | L |
| I | E | J | E | R | C | I | C | I | O | S | N | N | T | I | O |
| O | E | D | U | C | A | C | I | O | N | F | I | S | I | C | A |
| N | R | E | S | I | S | T | E | N | C | I | A | R | Y | A | Y |

Tema: cualidades físicas



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA BERNAL
CALDAS ANTIOQUIA**

Resolución N° 130064 de 28/10/2014

Dane N° 105129000216

GUIA DE TRABAJO 2

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESORA: HENRY ALBERTO BUSTAMANTE SALAZAR



a. Es el grado de competencia de un sujeto concreto frente a un objetivo determinado.

b. son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física _____

c. permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la extensibilidad de los músculos. _____

d. consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia. _____

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

f. es la capacidad de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo. _____

g. Es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.

h. Es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo.

i. Es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.

j. Es la capacidad de iniciar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.

k. ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan

los movimientos creativos e intencionales. _____

l. es un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario.

NOTA.

Este taller se evaluará por escrito y lo deberá traer en la fecha que disponga la institución para su entrega y también lo puede enviar al siguiente correo.

henrybustamante5428@gmail.com debe tomar fotos de las actividades de mantenimiento hechas en casa y enviarlas con su nombre y grado al mismo correo electrónico en caso de no poseer estos medios debe imprimir fotos del trabajo en casa.

ESTOS TEMAS ESTAN EN LA PÁGINA.

www.educacionfisicajomaber.jimdo.com

AQUÍ ENCONTRARAS LOS DIFERENTES TALLERES DE EDUCACIÓN física para los grados 7° y 8:03

**HENRY ALBERTO BUSTAMANTE SALAZAR
LIC EN EDUCACIÓN FÍSICA**