



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de mayo 02 de 2011 Jornada Diurna

Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna

NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886



TALLER No 3

NOMBRE DEL TALLER: CAPACIDAD FÍSICA, ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y CAPACIDAD COORDINATIVA

- **ÁREA:** Educación física
- **DOCENTE:** Carlos Andrés Echeverri Calle
- **GRUPO:** Grados 11°
- **FECHA:** 19 de febrero 2024

FASE DE PLANEACIÓN O PREPARACIÓN

Competencia

•

Evidencia de aprendizaje

identifica sus capacidades físicas a nivel general, aplicando conceptos básicos del cuerpo y el movimiento

FASE DE EJECUCIÓN O DESARROLLO

INSTRUCCIÓN. Encuentre las 10 palabras que tienen que ver con capacidades físicas y escríbalas

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

Ahora lea con atención la siguiente información.

CAPACIDAD FÍSICAS



Capacidades físicas. Las capacidades físicas constituyen fundamentos para el aprendizaje y perfeccionamiento de las acciones motrices para la vida. Se desarrollan sobre las bases de las condiciones morfo - funcionales que tiene el organismo. Representan uno de los componentes esenciales para el desarrollo de las capacidades de rendimiento físico del individuo.

Las capacidades físicas del ser humano son el conjunto de elementos que componen la condición física y que intervienen en mayor o en menor grado, a la hora de poner en práctica nuestras habilidades motrices. Es decir, son las condiciones internas que cada organismo posee para realizar actividades físicas, y que pueden mejorarse por medio del entrenamiento y la preparación.

Nos referimos a capacidades como la flexibilidad, la fuerza, la resistencia, la velocidad, el equilibrio, la sincronización, entre otras.

A pesar de que las capacidades físicas de un organismo provienen de su genética, mucho de su ejecución tendrá que ver con la práctica y con el estado físico, que es la condición general de preparación para el ejercicio físico que un organismo determinado posee.

Así, una persona con tendencia genética a una baja resistencia podría entrenarse y sobreponerse a las limitantes con que ha nacido, ya que su organismo responde a la práctica. Las capacidades físicas se clasifican en dos tipos: coordinativas y condicionales, las cuales a continuación veremos por separado.

CAPACIDADES COORDINATIVAS

Son aquellas que se realizan conscientemente en la regulación y dirección de los movimientos, con una finalidad determinada, estas se desarrollan sobre la base de determinadas aptitudes físicas del hombre y en su enfrentamiento diario con el medio. Las capacidades motrices se interrelacionan entre si y solo se hacen efectivas a través de su unidad, pues en la ejecución de una acción motriz, el individuo tiene que ser capaz de aplicar un conjunto de capacidades para que esta se realice con un alto nivel de rendimiento.

Se trata de aquellas que dependen principalmente del control del sistema nervioso central sobre la musculatura, ya que su ejecución depende de estructuras perceptivas y analíticas implicadas en el movimiento mismo.

Por esa razón, su ejecución es consciente y la repetición puede simplemente conducir a fijar los movimientos requeridos tal y como se los desea. Ejemplos de capacidades físicas coordinativas son:

CLASIFICACION.

- A. Generales o básicas: Adaptación y cambio motriz
Regulación de Los movimientos
- b) Especiales: Orientación
Equilibrio
Reacción Simple y Compleja
Ritmo
Anticipación
Diferenciación
Coordinación
- c) Complejas: Aprendizaje motor
Agilidad

CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES

Por su parte, las capacidades físicas condicionales dependen de la eficiencia energética del metabolismo, o sea, de la capacidad del cuerpo de sostener el esfuerzo frente al consumo de la energía disponible, de modo que no implican acciones ni condicionamientos conscientes, sino más bien ciertas capacidades pasivas. Son ejemplo de estas capacidades físicas las siguientes:

- La fuerza
- La resistencia
- La flexibilidad
- La velocidad
- La destreza

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

El Acondicionamiento Físico General es el desarrollo de las cualidades físicas mediante el ejercicio, con el objetivo de mejorar el estado psico-físico general se realizan ejercicios cardiovasculares, de tonificación, equilibrio, coordinación, estiramientos, relajación, etc. Es un entrenamiento global del



cuerpo a base de ejercicios que combinan el trabajo muscular y aeróbico haciendo ejercicios de todo tipo y con todo tipo de materiales (step, fit ball, mancuernas, bandas elásticas, aros, etc).

El acondicionamiento físico es la manera en que un organismo mejora, de manera notoria e integral, el funcionamiento de los sistemas del cuerpo, desarrollando mejores capacidades para realizar actividad física de manera más segura y eficiente.

En los deportistas es importante el acondicionamiento físico en el sentido de mejorar el funcionamiento de todos los sistemas del organismo, incrementar su efectividad en la realización de actividades físicas en función de un deporte y favorecer las diferentes acciones del cuerpo, a fin de facilitar las habilidades, y por lo tanto, obtener el mejor fruto en el ámbito deportivo. Ahora, en el caso de los atletas, además es importante recuperar o mejorar la función de sus órganos y así mantener un equilibrio en el funcionamiento de todos los sistemas del cuerpo para lograr los mejores resultados, evitando cualquier tipo de lesión.

FASE DE EVALUACIÓN

Responda el siguiente cuestionario respecto de la lectura. Las preguntas 1 y 2. Rellene el círculo con la respuesta o las respuestas correctas

1. Las capacidades físicas condicionales son:

- Fuerza
- Resistencia
- Velocidad
- Flexibilidad

2. Una de las siguientes **NO** hace parte de la clasificación de las capacidades coordinativas:

- Especiales
- complejas
- Flexibilidad
- Generales o básicas

PREGUNTAS 3 Y 4 MARQUE F (FALSO) O V (VERDADERO) SEGÚN CORRESPONDA

3. Con respecto a las capacidades físicas

- Son las condiciones internas que cada organismo posee para realizar actividades físicas
F _____ V _____

- Son las capacidades que tiene el individuo solo desde coordinación y motricidad F_____ V_____

4. Con respecto al acondicionamiento físico

- Es el desarrollo de cualidades físicas mediante el ejercicio con el objetivo de mejorar el estado físico en general F_____ V_____
- Es el acondicionamiento de espacios para realizar cualquier tipo de ejercicios F_____ V_____

5. Complete el mapa conceptual

