

## TALLER No 4

NOMBRE DEL TALLER: CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES

- **ÁREA:** Educación física
- **DOCENTE:** Carlos Andrés Echeverri Calle
- **GRUPO:** Grado 7A° y 7B°
- **FECHA:** 04 de Marzo 2024

### FASE DE PLANEACIÓN O PREPARACIÓN

**Competencia:** Comprendo el valor que tiene la actividad física y la educación física para la formación personal.

**Evidencia de aprendizaje:** Identifico los conceptos de las capacidades físicas al participar en actividades propias de cada una de ellas

### FASE DE EJECUCIÓN O DESARROLLO

**INSTRUCCIONES:** En la primera actividad una con una línea la imagen con la capacidad física correspondiente



FUERZA

RESISTENCIA

FLEXIBILIDAD

VELOCIDAD

Ahora lea con atención la siguiente información.

## CAPACIDADES FÍSICAS

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.

## CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES

El concepto de capacidad condicional está vinculado al rendimiento físico de un individuo. Las capacidades condicionales son cualidades funcionales y energéticas desarrolladas como consecuencia de una acción motriz que se realiza de manera consciente. Estas capacidades, a su vez, condicionan el desarrollo de las acciones.

**La fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad** son capacidades condicionales. Cuando se lleva a cabo una actividad física, se ejecuta una capacidad. Dichas capacidades son innatas, pero pueden mejorarse a través de la adaptación física y del entrenamiento. La acción motriz provoca que ciertas sustancias sean liberadas o se intercambien en el organismo. Dicho proceso incide en las capacidades condicionales. Puede decirse que las capacidades condicionales son internas del organismo y están determinadas por la genética, más allá de lo mencionado respecto a la posibilidad de mejoramiento. Todas las personas desarrollan de manera natural una cierta capacidad de velocidad, flexibilidad, resistencia y fuerza.

**FUERZA.** si bien es un concepto que todos usamos en el habla cotidiana, en el ámbito del deporte adquiere un significado un tanto diferente. No sólo se trata de la capacidad de enfrentar grandes pesos sino de llevar a cabo una serie de gestos técnicos con el mayor grado de intensidad posible sin que varíe el nivel de ejecución.



**RESISTENCIA.** otra de las capacidades condicionales que usamos a diario, aunque sin darle el mismo sentido que en el mundo profesional. En este caso, la resistencia es lo que nos da la posibilidad de soportar una



determinada carga exhibiendo un grado ínfimo de fatiga. La resistencia se mide en base al tiempo que toma la actividad y a la serie de esfuerzos que se van acumulando a lo largo de la misma.

**VELOCIDAD:** para los deportistas, la velocidad no es solamente la capacidad de moverse de un punto a otro en poco tiempo, sino también la que les permite dar respuestas motrices adecuadas y rápidas según los estímulos recibidos a lo largo de una práctica. Podríamos decir que es similar a lo que en el habla cotidiana llamamos «buenos reflejos», aunque en este caso exige un gran trabajo de desarrollo y mantenimiento.

## FLEXIBILIDAD

Si bien por lo general asociamos la flexibilidad a los gimnastas que deben adoptar poses extremas, este concepto hace alusión a la capacidad del cuerpo de adoptar cualquier forma sin sufrir lesiones. En otras palabras, se puede decir que la flexibilidad es la suma de la elasticidad muscular y la movilidad de las articulaciones. Para llevar a cabo todas acciones que exige un deporte en particular disminuyendo al mínimo el riesgo de lesión es necesario gozar de una gran amplitud de movimiento.

## FASE DE EVALUACIÓN

Con respecto de la lectura anterior responda Verdadero (V) o Falso (F) según corresponda

### 1. Respecto de la fuerza.

- La fuerza es también llevar a cabo una serie de gestos técnicos con el mayor grado de intensidad posible sin que varíe el nivel de ejecución ( )
- La fuerza solo se trata de la capacidad de vencer grandes pesos durante esfuerzos aeróbicos por corto tiempo ( )

### 2. Respecto de las definiciones.

- Las capacidades físicas son un conjunto de elementos que componen la condición física y que intervienen al poner en práctica las habilidades motrices ( )
- Las capacidades condicionales no están vinculadas al rendimiento físico de un individuo ( )

### 3. Respecto de la resistencia y velocidad

- La resistencia es lo que nos da la posibilidad de soportar una determinada carga exhibiendo un grado ínfimo de fatiga. ( )
- La velocidad es capacidad de moverse de un punto a otro en largo tiempo, es decir la que nos permite tener un movimiento en ejercicios de largo aliento ( )

### 4. Generalidad del documento

- La flexibilidad es la suma de la elasticidad muscular y la movilidad de las articulaciones, la capacidad del cuerpo de adoptar cualquier forma sin sufrir lesiones ( )
- Las capacidades condicionales de un individuo son innatas, es decir que han nacido con el, sin embargo no pueden mejorarse con el entrenamiento físico ( )

### 5. Complete las palabras que faltan en el párrafo

La \_\_\_\_\_, la \_\_\_\_\_, la \_\_\_\_\_ y la \_\_\_\_\_ son capacidades condicionales. Cuando se lleva a cabo una actividad física, se ejecuta una capacidad. Dichas capacidades son innatas, pero pueden mejorarse a través de la adaptación física y del \_\_\_\_\_.

El concepto de \_\_\_\_\_ está vinculado al \_\_\_\_\_ de un individuo. Las capacidades condicionales son \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ desarrolladas como consecuencia de una acción motriz que se realiza de manera consciente