

TALLER No 4

NOMBRE DEL TALLER: CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES

- **ÁREA:** Educación física
- **DOCENTE:** Carlos Andrés Echeverri Calle
- **GRUPO:** Grados 11°
- **FECHA:** 04 de marzo 2024

FASE DE PLANEACIÓN O PREPARACIÓN

Competencia

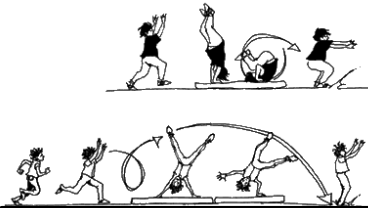
- Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables

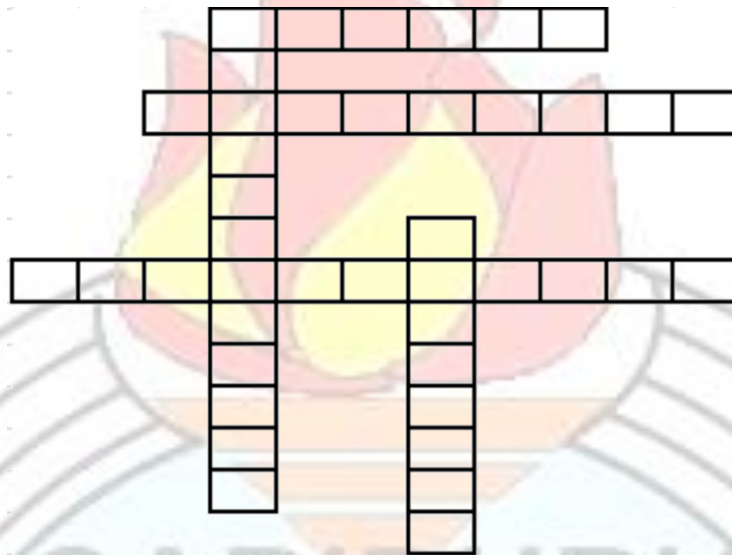
Evidencia de aprendizaje

identifica las capacidades físicas condicionales que utiliza en la cotidianidad.

FASE DE EJECUCIÓN O DESARROLLO

INSTRUCCIÓN. Cada estudiante deberá poner el nombre de la capacidad condicional correspondiente en el recuadro al pie de cada imagen. Luego ubíquelas en el crucigrama.





Ahora lea con atención la siguiente información.

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, incluso algunos consideran la destreza como una de estas capacidades. 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.

Tipos de fuerza La cualidad por la que el músculo es capaz de vencer o mantener una resistencia se llama fuerza. Esta resistencia puede ser máxima, media o baja, media o alta velocidad, y a la vez este esfuerzo puede ser mantenido durante muy breve, medio o largo espacio de tiempo. Dependiendo de estos condicionantes se puede hablar de diferentes tipos de fuerza.

Fuerza máxima: Es la fuerza más alta que puede efectuar el sistema neuromuscular en una contracción máxima.

- Resistencia máxima.
- Duración del movimiento mínimo.
- Velocidad baja

Fuerza explosiva: Es la cualidad que permite a un músculo o grupo muscular producir un trabajo físico de forma explosiva; a esta cualidad también se la conoce con el nombre de vigor

- Resistencia media-alta.
- Velocidad alta-máxima.
- Poca duración.

Fuerza resistencia: Es la capacidad de aguante de un determinado grupo muscular cuando se realiza un esfuerzo constante y largo de fuerza.

- Resistencia media.
- Velocidad media-alta.
- Larga duración.

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.

tipos de resistencia

• **Resistencia aeróbica:** La resistencia aeróbica es la capacidad de nuestro metabolismo, para aplazar o soportar la fatiga y el agotamiento. Se obtiene mediante la combustión de las células musculares. Permite realizar esfuerzos físicos como las carreras de grandes tramos, carreras ciclistas...

• **Resistencia anaeróbica:** Es el tipo de resistencia que aparece durante un esfuerzo físico de una gran intensidad, en el que el suministro del oxígeno al tejido muscular no es suficiente para realizar las reacciones químicas de oxidación que se necesitarían para cubrir la demanda energética de dicho esfuerzo. De modo que el ejercicio es de corta duración y elevada intensidad, con menor disponibilidad de oxígeno.

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.

DESTREZA.

Se puede definir por habilidad, entonces, se entiende el talento innato que una persona posee en una determinada actividad o área, sin importar cuál sea: física, mental o social. Se trata de las características de un individuo que le permiten desempeñarse notoriamente bien en una actividad determinada



FASE DE EVALUACIÓN

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

1. Respeto 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 máxima es el tipo de fuerza la cual permite a un músculo o grupo muscular producir un trabajo físico de forma explosiva; a esta cualidad también se la conoce con el nombre de vigor o de resistencia máxima ()
- Es la fuerza más alta que puede efectuar el sistema neuromuscular en una contracción máxima. ()

2. Respeto de la resistencia

- La resistencia es lo que nos da la posibilidad de soportar una determinada carga exhibiendo un grado ínfimo de fatiga. ()
- La resistencia anaeróbica es la capacidad de nuestro metabolismo, para aplazar o soportar la fatiga y el agotamiento ()
- La resistencia anaeróbica aparece durante un esfuerzo físico de una gran intensidad, en el que el suministro del oxígeno al tejido muscular no es suficiente ()

3. Respeto de la flexibilidad, velocidad y destreza

- La destreza se entiende por el talento innato que una persona posee en una determinada actividad o área, sin importar cuál sea: física, mental o social. ()
- 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 ()
- 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 ()

4. COMPLETE LAS PALABRAS QUE FALTAN EN EL PÁRRAFO

Puede decirse que las capacidades condicionales son internas del organismo y están determinadas por la _____, más allá de lo mencionado respecto a la posibilidad de mejoramiento. Todas las personas desarrollan de manera natural una cierta capacidad de _____, _____, _____ y _____.