



INSTITUCIÓN EDUCATIVA CASD SIMÓN BOLÍVAR

"Con educación, trabajo y amor construimos un CASD mejor."

Aprobada por resolución No 001005 del 13 de agosto de 2019

Emanada por la Secretaría de Educación Municipal

DANE: 120001069246 - NIT: 800.031.434-8

|   |  |                              |
|---|--|------------------------------|
| Área: Educación Física, Recreación y Deporte        | Asignatura: Educación Física, Recreación y Deporte | Grado: 6° a 11° bachillerato |
| <b>Primer Período. Febrero 1 a marzo 28 de 2021</b> |  |                              |
| DOCENTES  |  |                              |
| Luis Eliecer Támara Durán                           | Luistamara@iecasdvalledupar.edu.co                 | 3226489128                   |
| Gabriel Corrales Torres                             | gabrielcorrales@iecasdvalledupar.edu.co            | 3167555868                   |
| Juan Carlos Daza Meza                               | juandaza@iecasdvalledupar.edu.co                   | 3157576382                   |
| Gloria Caiaffa Paternina                            | Gloriacaiaffa@iecasdvalledupar.edu.co              | 3008442100                   |

## CAPACIDADES 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 motoras, ya sean gimnásticas o deportivas.

### Capacidad física condicional:

Es la fuerza del músculo en reposo. Las 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 una persona.

1. **La flexibilidad:** permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad hormonal 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.
2. **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, o que entre las partes de los brazos y las piernas estén grandes o remarcadas, 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, si las desplazamos se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin. A este trabajo se le llama Isotónico.
3. **La resistencia:** es la capacidad de repetir y sostener durante un tiempo determinado un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares. La resistencia puede ser aeróbica (cuando realizamos actividad física y tenemos abundancia de oxígeno) y la resistencia anaeróbica (cuando realizamos actividades físicas y no tenemos abundancia de oxígeno)
4. **Coordinación:** es cuando se realizan movimientos ordenados y dirigidos a obtener un gesto técnico. La coordinación puede ser fina (cuando actúan pocos músculos en la actividad) y coordinación gruesa (cuando en la actividad actúan varios bloques musculares)



5. **La velocidad:** es la capacidad de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo. Los factores que determinan la velocidad son de orden diferente:
- A. Músculo, en relación con el estado de la fibra muscular, su tonicidad y elasticidad, etc.
  - B. 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.

El ser humano desarrolla velocidad de desplazamiento cuando corre, velocidad de reacción es cuando responde ante un estímulo externo por ejemplo cuando le lanzan un objeto y velocidad contráctil es cuando contrae sus músculos en un mínimo de tiempo a máxima velocidad ejemplo, golpear un balón

#### **Las capacidades físicas coordinativas:**

La coordinación, en su sentido más amplio, consiste en 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 gesticular las interdependencias entre actividades". En otros términos coordinar implica realizar adecuadamente una tarea motriz. Según Dietrich Harre existen estas capacidades coordinativas:

- A. La capacidad de **acoplamiento o sincronización:** Es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.
- B. 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.
- C. La capacidad de **diferenciación:** Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía fina de movimiento.
- D. La capacidad de **equilibrio:** Es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.
- E. La capacidad de **adaptación:** Es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa.
- F. La capacidad **rítmica:** Es la capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.
- G. 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 acción 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 destacado. Por tanto, la mejora de la forma física se deberá al trabajo de preparación física.

### TALLER SOBRE CAPACIDADES FÍSICAS

Debes realizar las siguientes pruebas físicas las cuales se evaluarán en medidas de longitud:

1. Salto de longitud sin impulso (en superficie plana, preferiblemente arena o tierra)
2. Saltabilidad o despegue vertical, se realiza junto a una pared levantando el brazo junto a la pared a la hora de saltar y marcando el punto de altura alcanzado con los dedos.
3. Flexibilidad. En posición sentad@ con piernas extendidas flexionar su tronco sin levantar las rodillas y pasar sus dedos o mano por encima de la punta del calzado.

Debes realizar las siguientes pruebas físicas las cuales se evaluarán por tiempo empleado en la realización de cada una.

4. Hacer repeticiones de skipping durante 30 segundos y contar
5. Trotar durante 5 minutos sin interrupción.
6. Desplazarte de un punto A a un punto B e inmediatamente volver al punto A. hacer este recorrido 8 veces. La distancia entre los puntos A y B es de 8 metros.

Debes realizar las siguientes pruebas físicas las cuales se te evaluarán en repeticiones durante 30 segundos.

7. Flexiones abdominales básicas
8. Flexiones dorsales
9. Flexiones de codos. las mujeres arrodilladas
10. Subir y bajar sobre un escalón de 20 cm de altura, alternando los pies (prueba de step).

Debes realizar ejercicios de

11. Equilibrio
12. Coordinación.

Después de ejercitarse y practicar las anteriores actividades debes realizar cada quince días un video clip de máximo 40 segundos, ojo máximo 40 segundos de duración y enviarlo a su respectivo profesor por los medios autorizados por nuestro colegio Casd. Como son WhatsApp, classroom, o tu correo institucional.

De acuerdo a las fechas que se les asignaran a cada grado.

Nota: si tienes problemas de salud, no realices actividades físicas, informa a tu docente y él te asignará una actividad complementaria mientras te recuperas de tus quebrantos de salud.

**NOTA: EN TODOS LOS PERIODOS ACADÉMICOS, TENDREMOS MUY EN CUENTA AL CALIFICAR SUS ACTIVIDADES LOS SIGUIENTES ASPECTOS:**

- **Presentación personal**
- **Creatividad al desarrollar las actividades planteadas por el docente.**
- **Tiempo del videoclip como evidencia (debe ser igual o inferior al sugerido para la actividad).**
- **Puntualidad en las entregas de las evidencias (de acuerdo a lo que estipule el docente)**
- **Calidad en los trabajos, donde el estudiante demuestre interés por las actividades asignadas para cada tema en desarrollo.**



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA CASD SIMÓN BOLÍVAR**  
"Con educación, trabajo y amor construimos un CASD mejor"

Aprobada por Resolución No 001005 del 13 de Agosto de 2019  
Emanada de la Secretaría de Educación Municipal  
DANE: 120001069246 – NIT.800.031.434-8

