

TRABAJO PRÁCTICO DE

EDUCACIÓN FÍSICA

NYA: LISANDRO TOBAR

CURSO: 2º A

Profesora: LACIAR M. ALEJANDRA

TEMA: CAPACIDADES CONDICIONALES

Fecha de presentación : 09/05

CUESTIONARIO:

- ¿Qué son las capacidades físicas?
- ¿Nombré los Dos grupos en los que se clasifican las capacidades físicas?
- ¿Qué son las capacidades condicionales?
- ¿Cómo se clasifican las capacidades condicionales?
- ¿Qué entiende por cada una de ellas? Expliqué.
- De 2 ejemplos de ejercicios de cada una de ellas (coloca en cada ejercicio a que capacidad condicional pertenece)

RESPUESTA:

1) La capacidad física del ser humano son el conjunto de elementos que componen la condición física y que interviene 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 preparación.

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

Así una persona con tendencia genética a una baja resistencia podría entrenarse y sobreponerse a las limitantes con que ha nacido.

2) Las Capacidades físicas se clasifican en 2 grupos coordinativas y condicionales.

3) Las Capacidades físicas condicionales no implican acciones conscientes.

Las capacidades físicas condicionales dependen de la eficiente energética del metabolismo o sea de la capacidad del cuerpo de sostener el esfuerzo en el tiempo

4) Se clasifican en:

Velocidad

Fuerza

Resistencia

Flexibilidad

5) Fuerza: Es la capacidad física básica de todo ser Humano.

Resistencia: Le permite al ser Humano soportar un esfuerzo durante un determinado tiempo.

Flexibilidad: Es la capacidad de poder estirar sus músculos sin dolor o dificultad alguno.

Velocidad: Es la capacidad de llevar una actividad física a un ritmo más rápido.

6) fuerza: ejemplos, plancha, abdominales

Resistencia: ejemplos, andar en bicicleta, subir escaleras

Flexibilidad: Ejemplos, estiramiento, levantamiento de piernas

Velocidad: Ejemplos, Correr en la arena

Saltar la cuerda