

Trabajo practico N°1 de educación física

(Respuestas)

1) Las capacidades físicas del ser humano son el conjunto de elementos que componen la condición física y que intervienen a la hora de poner en práctica nuestras habilidades motrices.

2) Las capacidades físicas se clasifican en dos tipos: coordinativas y condicionales.

3) Las capacidades físicas condicionales no implican acciones conscientes. Las capacidades físicas condicionales dependen de la eficiencia energética del metabolismo, o sea, de la capacidad del cuerpo de sostener el esfuerzo en el tiempo.

4) • La fuerza: También conocida como fuerza muscular, es la capacidad del cuerpo de ejercer tensión contra una carga durante un período de tiempo terminado.

• La resistencia: Es la capacidad del cuerpo de continuar haciendo un ejercicio o

desempeñando una tarea, a pesar de acumular una cantidad de fatiga significativa.

- La flexibilidad: Es la capacidad de estirar los músculos del cuerpo más allá de los sentidos y direcciones habituales, o incluso en dirección contraria, sin ocasionar lastimaduras.

- La velocidad: Es la capacidad de recorrer rápidamente un trecho de distancia o bien de sostener el ritmo del ejercicio sin decaer durante cierto tiempo.

- 5) •La fuerza: Levantar pesas, llevar todo a mano, etc.

- La resistencia: Correr horas sin agotarse.

- La flexibilidad: Estiramientos.

- La velocidad: Correr, caminar, etc.

6) Repiqueteo: Fuerza, Velocidad, Resistencia, Flexibilidad.

Largatijas: Fuerza.