

# **TRABAJO PRÁCTICO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**Nombre:** Morena Reta

**Curso:** 5° A

**Profesora:** Magalí Fernández

**Colegio Del Prado**

**2024**

## RESPUESTAS

1) Las capacidades físicas básicas son: Fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad

2) La fuerza es la capacidad que permite superar una resistencia u oponerse a través de la tensión desarrollada por la musculatura. Hay tres tipos:

- **FUERZA MÁXIMA:** Es la mayor fuerza que los músculos pueden desarrollar.
- **FUERZA DE RESISTENCIA:** Resistencia a las cargas superior al 30% del propio 1RM
- **FUERZA RÁPIDA:** Capacidad de superar la resistencia lo más alto posible

3) La Flexibilidad es la capacidad de los músculos de adaptarse, mediante su alargamiento a distintos grados de movimiento articular. Es una capacidad morfológico-funcional del aparato locomotor.

- **FLEXIBILIDAD ESTÁTICA:** Capacidad de alcanzar y mantener una postura estirada
- **FLEXIBILIDAD DINÁMICA:** Capacidad de realizar movimientos amplios con las articulaciones.
- **FLEXIBILIDAD ACTIVA:** Capacidad de mover un músculo mediante la contracción del músculo opuesto.
- **FLEXIBILIDAD PASIVA:** Capacidad de mover una articulación o músculo con ayuda externa.
- **FLEXIBILIDAD GLOBAL:** Capacidad de mover todo el cuerpo a través de un rango completo de movimiento.
- **FLEXIBILIDAD SEGMENTARIA:** Capacidad de mover cada sección del cuerpo a través de un rango completo de movimiento.

4) La velocidad se define como la capacidad física que permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible.

- **VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO:** Distancia recorrida en un tiempo determinado.
- **VELOCIDAD DE REACCIÓN:** Reaccionar en el menor tiempo posible a un estímulo.

- VELOCIDAD GESTUAL: Implica realizar un movimiento concreto de forma aislada.

## **5) EJERCICIOS:**

### **FUERZA:**

- Flexiones
- Sentadillas

### **VELOCIDAD:**

- Correr
- Carreras en zigzag

### **RESISTENCIA:**

- Saltar la cuerda
- Trotar

### **FLEXIBILIDAD:**

- Estiramiento de abductores
- Torsión de espalda