

EVALUACION DE EDUCACION FISICA

CAPACIDADES FISICAS

BASICAS

NOMBRE: BUSTOS CELESTE

CURSO: 5° A

AÑO: 2024

COLEGIO DEL PRADO

ACTIVIDADES:

1- ¿Cuáles son las capacidades físicas básicas?

Las capacidades físicas son principalmente la fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad.

2- ¿Que es la fuerza?

La fuerza es la capacidad de generar tensión frente a una resistencia, ya sea estática o en movimiento.

Tipos de fuerza:

- Fuerza estática.
- Fuerza dinámica.
- Fuerza máxima.
- Fuerza explosiva.
- Fuerza de resistencia.
- Fuerza absoluta y relativa.

3- ¿Que es la flexibilidad?

Se entiende por flexibilidad la cualidad que tienen los músculos de estirarse para adaptarse a un nuevo rango en la amplitud de los movimientos.

Tipos de Flexibilidad:

- Flexibilidad estática
- Flexibilidad dinámica
- Flexibilidad activa

4- ¿Que es la velocidad?

Es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible.

Tipos de Velocidad:

- Velocidad de desplazamiento
- Velocidad de reacción
- Velocidad gestual

4- Ejercicios para las capacidades físicas básicas:

- FUERZA: Sentadillas y Flexiones de brazos.
- FLEXIBILIDAD: Estiramientos estaticos, estiramiento de glúteos.
- VELOCIDAD: Saltar cuerda y correr.