

TRABAJO PRÁCTICO DE EDUCACIÓN FÍSICA:

Nombre: Avila Ramón

Curso: 5° a

Profesora: Madgali Fernández

Colegio del Prado

Respuestas

1) Las capacidades físicas básicas son la velocidad, fuerza, flexibilidad y resistencia

2) Capacidad de generar tensión frente a una resistencia, ya sea estática o en movimiento

Fuerza estática.

Fuerza dinámica.

Fuerza máxima.

Fuerza explosiva.

Fuerza de resistencia.

Fuerza absoluta y relativa

3) La flexibilidad es la capacidad de las articulaciones del cuerpo humano para llevar a cabo movimientos con una gran amplitud, o sea, de permitir ciertos movimientos deformándose sin sufrir lesiones ni roturas.

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 una articulación o 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 podría decir de forma sencilla que la velocidad en educación física es la capacidad física que permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible.

Velocidad de desplazamiento. Es la distancia recorrida en un tiempo determinado. Por ejemplo, recorrer 50 metros.

Velocidad de reacción. Reaccionar al menor tiempo posible a un estímulo. Por ejemplo, el sonido de un silbato para realizar una salida.

Velocidad gestual. Aquella que implica realizar un movimiento concreto de forma aislada. Por ejemplo, un golpeo de raqueta en tenis.

5)

Fuerza:

- Flexiones
- Sentadillas

Velocidad:

- Correr
- Carreras en zigzag

Resistencia:

- Saltar la cuerda
- Trotar

Flexibilidad:

- Estiramientos de aductores
- Torsión de espalda