

# Trabajo Práctico de Educación Física

## Capacidades Físicas Básicas

Estrella Ontiveros

5"A"

## Rspuestas

**1)**Las capacidades físicas básicas son:

1. Resistencia: Capacidad de mantener un esfuerzo prolongado. Incluye resistencia aeróbica (baja intensidad por largo tiempo) y anaeróbica (alta intensidad por corto tiempo).
2. Fuerza: Capacidad de generar tensión muscular. Se divide en fuerza máxima (máxima fuerza en una contracción), resistencia (contracciones repetidas) y explosiva (fuerza en poco tiempo).
3. Velocidad: Capacidad de realizar movimientos rápidamente. Incluye velocidad de reacción (respuesta rápida a estímulos) y de desplazamiento (recorrer distancia rápidamente).
4. Flexibilidad: Capacidad de realizar movimientos amplios. Puede ser estática (mantener un estiramiento) o dinámica (movimientos amplios repetidos).

**2)** La fuerza es una capacidad física fundamental que se trabaja para mejorar el rendimiento y la salud de los estudiantes. Existen varios tipos de fuerza que se desarrollan a través de diversas actividades y ejercicios:

1. Fuerza Máxima: Es la mayor cantidad de fuerza que un músculo puede generar en una sola contracción. En las clases de Educación Física, se puede trabajar mediante ejercicios como levantar pesas o realizar ejercicios de autocarga, como flexiones y sentadillas con peso adicional.
2. Fuerza Resistencia: Es la capacidad de un músculo para realizar contracciones repetidas durante un periodo prolongado. Se desarrolla con actividades como circuitos de entrenamiento, carreras de resistencia, o ejercicios repetitivos con poco peso, como abdominales y flexiones.
3. Fuerza Explosiva: Es la capacidad de generar una gran cantidad de fuerza en el menor tiempo posible. Se trabaja con ejercicios que requieren movimientos rápidos y potentes, como saltos, sprints, y lanzamientos de balones medicinales.

**3)** La flexibilidad es la capacidad de las articulaciones y los músculos para realizar movimientos con la mayor amplitud posible. Es una capacidad física fundamental que contribuye al rendimiento deportivo, previene lesiones y mejora la postura y la coordinación.

Existen dos tipos principales de flexibilidad:

1. **Flexibilidad Estática:** Es la capacidad de mantener una posición de estiramiento por un periodo prolongado sin movimiento. Se trabaja mediante estiramientos estáticos, donde se mantiene una postura estirada durante varios segundos. Ejemplos incluyen tocarse los dedos de los pies manteniendo las piernas rectas o estiramientos de cuádriceps sujetando el pie detrás del cuerpo.

2. **Flexibilidad Dinámica:** Es la capacidad de realizar movimientos de gran amplitud de forma rápida y repetida. Se desarrolla con ejercicios que implican movimiento, como balanceos de piernas, giros de tronco, o estiramientos dinámicos que se realizan antes de actividades deportivas para preparar los músculos y las articulaciones.

Trabajar la flexibilidad es importante para mejorar la movilidad, aumentar la eficiencia de los movimientos y reducir el riesgo de lesiones. Incorporar ejercicios de flexibilidad en la rutina de los estudiantes ayuda a mantener sus músculos y articulaciones saludables y funcionales.

**4)** La velocidad es la capacidad de realizar movimientos en el menor tiempo posible. Es una capacidad física básica esencial en muchas actividades deportivas y de la vida cotidiana, ya que permite ejecutar acciones rápidas y eficientes.

Existen varios tipos de velocidad:

1. **Velocidad de Reacción:** Es la rapidez con la que se responde a un estímulo. Se manifiesta en situaciones donde es crucial iniciar un movimiento rápidamente tras recibir una señal, como en el inicio de una carrera cuando se escucha el disparo de salida.

2. **Velocidad de Movimiento:** Es la capacidad de realizar un movimiento específico en el menor tiempo posible. Por ejemplo, la velocidad con la que un jugador de béisbol puede batear una pelota o un nadador puede realizar una brazada.

3. **Velocidad de Desplazamiento:** Es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. Esta es la velocidad que se mide en carreras de velocidad, como los 100 metros planos, donde el objetivo es moverse de un punto a otro lo más rápidamente posible.

Trabajar los diferentes tipos de velocidad es crucial para desarrollar la capacidad de los estudiantes de reaccionar rápidamente, moverse eficazmente y mejorar su rendimiento en diversas actividades deportivas. Ejercicios como carreras de velocidad, juegos de reacción y drills de agilidad son comunes para desarrollar estas habilidades.

## **5) Velocidad**

1. **Sprints Cortos (Velocidad de Desplazamiento):**

- Realizar sprints de 20-50 metros a máxima velocidad, seguidos de un descanso corto. Repetir varias veces. Este ejercicio mejora la velocidad de desplazamiento y la capacidad de aceleración.

## 2. Juegos de Reacción (Velocidad de Reacción):

- Jugar a "Simon dice" o realizar ejercicios donde los estudiantes deben reaccionar rápidamente a una señal auditiva o visual, como tocar una línea en el suelo al escuchar un sonido.

## Flexibilidad

### 1. Estiramientos Estáticos:

- Realizar estiramientos de los principales grupos musculares, manteniendo cada estiramiento durante 20-30 segundos. Ejemplos: estiramiento de isquiotibiales tocando los dedos de los pies y estiramiento de cuádriceps sujetando el pie detrás del cuerpo.

### 2. Estiramientos Dinámicos:

- Incorporar movimientos amplios y controlados, como balanceos de piernas o rotaciones de brazos. Estos estiramientos se realizan de manera repetida y son ideales para calentar antes de una actividad física intensa.

## Fuerza

### 1. Flexiones (Fuerza Máxima):

- Realizar series de flexiones de brazos para trabajar la fuerza del tren superior. Se pueden modificar para aumentar o disminuir la dificultad (ej. flexiones con las rodillas apoyadas).

### 2. Sentadillas con Salto (Fuerza Explosiva):

- Hacer sentadillas seguidas de un salto explosivo al subir. Este ejercicio potencia la fuerza explosiva de las piernas y mejora la potencia.