

## TRABAJO DE EDUCACION FISICA

**Nombre:** Priscila Tello

**Profesora:** Magdali Fernandez

**Curso:** 5<sup>a</sup>

### CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

#### ACTIVIDADES

- 1\_ Cuales son las capacidades físicas básicas?
- 2\_ Que es la fuerza? Tipos de fuerzas
- 3\_ Que es la flexibilidad? Tipos de flexibilidad
- 4\_ Que es la velocidad? Tipos de velocidad
- 5\_ De dos ejercicios de cada capacidad básica

#### Respuestas

1\_ Las capacidades físicas básicas son la fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad, y en cuanto a las C. M. son la coordinación y el equilibrio, también hay autores que proponen la Agilidad como capacidad resultante

2\_ 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 de resistencia.
- Fuerza absoluta y relativa

3\_ La flexibilidad es la cualidad que tienen los músculos de estirarse para adaptarse a un nuevo rango en la amplitud de los movimientos

TIPOS DE FLIXIBILIDAD:

- 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.

4\_ 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. Es la distancia recorrida en un tiempo determinado.
- Velocidad de reacción. Reaccionar al menor tiempo posible a un estímulo.
- Velocidad gestual. Aquella que implica realizar un movimiento concreto de forma aislada.

5\_ FUERZA

- Sentadillas
- Plancha

## FLEXIBILIDAD

- Tocarse la punta de los pies con los dedos sin doblar las rodillas
- Cuando estiramos gemelos

## VELOCIDAD

- Correr
- Carrera en zigzag