

Trabajo práctico de educación física

Guzman julieta

Curso: 5 A

Actividades:

1)¿Cuáles son las capacidades físicas básicas?

o las capacidades físicas básicas son, RESISTENCIA, FUERZA, FLEXIBILIDAD Y VELOCIDAD.

2)¿Que es la fuerza? Tipos de fuerza

•La fuerza es la capacidad de generar tensión frente a una resistencia, ya sea estática o en movimiento. Los tipos son: Fuerza estática, Fuerza dinámica, fuerza máxima, Fuerza explosiva, Fuerza de resistencia, Fuerza absoluta y relativa.

3)¿Que es la flexibilidad? Tipos de flexibilidad

•La flexibilidad es la cualidad que tienen los músculos de estirarse para adaptarse a un nuevo rango en la amplitud de movimientos. Los tipos son: Flexibilidad estática, flexibilidad dinámica, flexibilidad activa.

4)¿Que es la velocidad? Tipos de velocidad.

•La velocidad es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible.Los tipos son: Velocidad de desplazamiento, Velocidad de reacción, Velocidad gestual.

5) De dos ejercicios de cada capacidad física básica condicionales.

- Flexibilidad: Abdominales, Juegos de pases
- Resistencia: Sentadillas, Flexiones de brazo
- Velocidad: Circuito de actividades, Saltar la soga
- Fuerza: Levantar Pesas, Plancha.