

Trabajo Practico de Ed. Física

Colegio Sto. Domingo

Tema: “Capacidades Condicionales y Cognitivas”

Profe: Mayra Villalobos

Alumno: Florencia Cáceres

Curso: 2° A

Año: 2024

Fecha de Entrega: 09/09/24

ACTIVIDADES:

1-¿Qué son las capacidades CONDICIONALES? Describir concepto, características y clasificaciones con ejemplos de cada una.

2-¿Qué son las capacidades COORDINATIVAS? Describir conceptos, características y clasificaciones con ejemplos de cada una.

3-Nombre todas las capacidades que recuerde, que trabajamos en la clase de Ed. física.

RESPUESTAS:

1- El concepto de capacidad condicional está vinculado al rendimiento físico de un individuo. Las capacidades condicionales son cualidades funcionales y energéticas desarrolladas como consecuencia de una acción motriz que se realiza de manera consciente. Estas capacidades, a su vez, condicionan el desarrollo de las acciones.

La acción motriz provoca que ciertas sustancias sean liberadas o se intercambien en el organismo. Dicho proceso incide en las capacidades condicionales.

Puede decirse que las capacidades condicionales son internas del organismo y están determinadas por la genética, más allá de lo mencionado respecto a la posibilidad de mejoramiento. Todas las personas desarrollan de manera natural una cierta capacidad estas son: velocidad, flexibilidad, resistencia y fuerza.

- **Fuerza:** si bien es un concepto que todos usamos en el habla cotidiana, en el ámbito del deporte adquiere un significado un tanto diferente. No sólo se trata de la capacidad de enfrentar grandes pesos sino de llevar a cabo una serie de gestos técnicos con el mayor grado de intensidad posible sin que varíe el nivel de ejecución. Ejemplos: levantar un peso, arrastrar un objeto o empujar algo.
- **Resistencia:** otra de las capacidades condicionales que usamos a diario aunque sin darle el mismo sentido que en el mundo profesional. En este caso, la resistencia es lo que nos da la posibilidad de soportar una determinada carga exhibiendo un grado ínfimo de fatiga. La resistencia se mide en base al tiempo que toma la actividad y a la serie de esfuerzos que se van acumulando a lo largo de la misma. Ej: Caminar con rapidez, correr, bailar, andar en bicicleta. Subir escaleras en el trabajo o en casa (si es posible).
- **Velocidad:** para los deportistas, la velocidad no es solamente la capacidad de moverse de un punto a otro en poco tiempo, sino también la que les permite dar respuestas motrices adecuadas y rápidas según los estímulos recibidos a lo largo de una práctica. Podríamos decir que es similar a lo que en el habla cotidiana llamamos «buenos reflejos», aunque en este caso exige un gran trabajo de desarrollo y mantenimiento. Por ejemplo: trotar, saltar la cuerda, sentadillas.

Flexibilidad: si bien por lo general asociamos la flexibilidad a los gimnastas que deben adoptar poses extremas, este concepto hace alusión a la capacidad del cuerpo de adoptar cualquier forma sin sufrir lesiones. En otras palabras, se puede decir que la flexibilidad es la suma de la elasticidad muscular y la movilidad de las articulaciones. Para llevar a cabo todas acciones que exige un deporte en particular disminuyendo al mínimo el riesgo de lesión es necesario gozar de una gran amplitud de movimiento. Ejemplo: sentado con piernas estiradas, flexionar la cadera al frente para llevar abdomen a piernas. Dinámica: Se estira el músculo a través del movimiento y por ello se le considera un estiramiento activo ya que este se contrae y se relaja.

2- Las capacidades coordinativas, se vinculan a la disposición ordenada de las acciones para cumplir un objetivo. Son aquellas que permiten a una persona ejecutar movimientos de manera eficaz, precisa y económica. La ejecución de una acción motora que requiere de exactitud depende de estas capacidades coordinativas para lograr la ubicación correcta del cuerpo en el momento adecuado. Forman parte de este tipo de capacidades físicas las siguientes:

- **La orientación**, que puede definirse como la capacidad que tiene una persona de poder determinar tanto la posición como los movimientos de su cuerpo tanto en el tiempo como en el espacio.
- **El equilibrio**, que es la capacidad para poder mantener o incluso recuperar la posición del cuerpo durante lo que es la realización de distintos movimientos o posiciones.
- **La diferenciación**, es una capacidad de coordinación especialmente exacta y económica.
- **El acoplamiento o sincronización**, que viene a ser la capacidad de coordinar movimientos parciales entre sí.
- **El cambio**, que es la capacidad que debe tener el individuo para poder adaptarse a las nuevas situaciones.
- **La relajación**, que es la capacidad que se tiene de poder liberar la tensión de forma absolutamente voluntaria de lo que es la musculatura.

Un tenista profesional, por ejemplo, debe potenciar todas sus capacidades físicas. Es evidente que necesita tener velocidad para desplazarse, flexibilidad para devolver los golpes del rival, resistencia para jugar varias horas y fuerza para impactar la pelota. Pero también debe perfeccionar sus capacidades coordinativas para reaccionar ante cada impacto de su oponente, sincronizando sus movimientos sin desorientarse y llegando a tiempo para ejecutar sus propios golpes.

3- En clase trabajamos las capacidades condicionales resistencia y velocidad cuando damos vueltas trotando/corriendo alrededor de la cancha. En las prácticas de voley no solo actúan las capacidades condicionales sino también las coordinativas como la sincronización de ojos y brazos al recibir la pelota.

¡MUCHAS GARCIAS!