

PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO
FICHA DE TRABAJO N°3
EDUCACIÓN FÍSICA

NOMBRE ALUMNO/A				FECHA	Mayo 2021
MODALIDAD	Asincrónico	EVALUACIÓN	Formativa	TIEMPO	
CONTENIDO	Desarrollo de capacidades físicas.			CURSO	7°B
OA 3	Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.				
Habilidades	Conocer, comprender, aplicar				
Instrucciones Generales.	Lee con atención y completa la actividad.				



Fuerza



Resistencia



Velocidad



Flexibilidad

Capacidades Físicas Básicas

¿Qué son las capacidades físicas?

Entendemos por capacidades físicas aquellas predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y mejoran a través del entrenamiento”.

En general, todas “las capacidades físicas actúan como sumandos de un todo integral que es el sujeto y se manifiestan en su totalidad en cualquier movimiento físico-deportivo”.

¿Cómo se clasifican?

La primera clasificación de la cual tenemos constancia acerca de las C. F. B. es la de Bellin de Coteau (finales del S. XIX), que ha sido el punto de partida del resto de clasificaciones:

FUERZA



Se define la fuerza como la capacidad motriz de superar una resistencia por medio de la oposición ejercida por la tensión de la musculatura.

RESISTENCIA

Se define la resistencia como la capacidad de soportar el estado de fatiga progresiva que sobreviene en un trabajo de larga duración



VELOCIDAD



Se define la velocidad como la capacidad física básica que nos permite hacer uno o varios movimientos en el menor tiempo posible

FLEXIBILIDAD

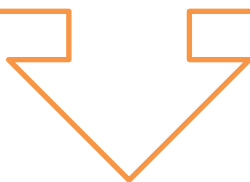
Se define la flexibilidad como aquella cualidad que, con base en la movilidad articular, extensibilidad y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al sujeto realizar acciones que requieran gran agilidad y destreza.



Todos los seres humanos poseemos las mismas capacidades físicas, entonces ¿cómo me diferencio del resto de los individuos? La diferencia entre individuos radica principalmente en la condición física.

¿Qué es la condición física?





Se define como condición física al grado de desarrollo que posee un individuo de las diferentes capacidades físicas tales como; resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.



Por ejemplo, en esta imagen podemos apreciar a una variedad de sujetos demostrando la capacidad física de la velocidad (la cual todos tienen), sin embargo, el corredor que llegó en primera posición posee una condición física de mejor calidad en cuanto a dicha capacidad.

ACTIVIDAD

Según lo leído anteriormente menciona 3 ejemplos de actividades que tú realices en las cuales apliques cada una de las capacidades físicas y anótalas en la siguiente tabla.

FUERZA 	1.- _____ 2.- _____ 3.- _____
RESISTENCIA 	1.- _____ 2.- _____ 3.- _____
FLEXIBILIDAD 	1.- _____ 2.- _____ 3.- _____
VELOCIDAD 	1.- _____ 2.- _____ 3.- _____

*Envía tus respuestas a jmartinez@caplicacion.cl

*No olvides colocar tu nombre.

*Plazo máximo de entrega: mayo de 2021