



CURSO Y DIVISIÓN	PROFESOR	Correo electrónico
2° I	Viviana González	<a href="mailto:vivigonzalez1413@hotmail.com">vivigonzalez1413@hotmail.com</a>
2° II	Viviana González	<a href="mailto:vivigonzalez1413@hotmail.com">vivigonzalez1413@hotmail.com</a>
2° III	María Inés Aranda	<a href="mailto:avaloscamila835@gmail.com">avaloscamila835@gmail.com</a>
2° IV	María Inés Aranda	<a href="mailto:avaloscamila835@gmail.com">avaloscamila835@gmail.com</a>
2 V	María Inés Aranda	<a href="mailto:avaloscamila835@gmail.com">avaloscamila835@gmail.com</a>

6° CUADERNILLO

PERIODO.....

FECHA DE PRESENTACION.....

NOMBRE Y APELLIDO DEL ALUMNO:.....

CURSO:.....

**“SI EL PLAN NO FUNCIONA, CAMBIA EL PLAN PERO NO LA META”**

***Tema: Condición física - Capacidades físicas básicas***

En el siguiente cuadernillo, vamos a aprender acerca de Condición física y capacidades físicas básicas que se realizan en Educación Física.

A continuación, vamos a resumir la información más importante que debes recordar.

**La condición física** es el conjunto de capacidades físicas que tiene una persona y que se pueden mejorar mediante el entrenamiento.

La condición física y la salud están muy relacionadas, a medida que desarrolles la condición física, notarás que disfrutas de mejor salud. De tal forma que si tienes buena condición física:

- Te cansas menos
- Tienes menos enfermedades
- Descansas mejor
- Tienes menos lesiones
- Te recuperas mejor después de un esfuerzo
- Te concentras mejor en tus actividades cotidianas

Tener una buena condición física es importante por 3 razones:

1. Contribuye a que nuestro cuerpo sea más fuerte (desarrolla los músculos).
2. Contribuye a que nuestro cuerpo sea más resistente (desarrolla el corazón y los pulmones).
3. Mejora el sistema inmunológico (nuestras defensas frente a las enfermedades). Por tanto, es más difícil que nos pongamos enfermos.

**Las capacidades físicas básicas (CFB)** son las capacidades que posibilitan el movimiento en las personas. Nacemos con ellas, pero entrenando y desarrollándolas, podemos mejorar nuestra condición física.

En Educación física trabajaremos cuatro tipos de capacidades físicas básicas:

1. Resistencia.
2. Velocidad.
3. Fuerza.
4. Flexibilidad.

1. La resistencia es la capacidad que tiene una persona para realizar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible.



## Hay 2 tipos de resistencia: aeróbica y anaeróbica.

La resistencia aeróbica: es la capacidad del organismo para mantener un esfuerzo durante el cual la obtención de la energía se produce con la presencia de oxígeno y sin una deuda de este.

La resistencia anaeróbica: es la capacidad del organismo para mantener un esfuerzo mediante el cual la energía obtenida se produce sin oxígeno, en este caso si hay deuda de oxígeno a nivel de muscular.

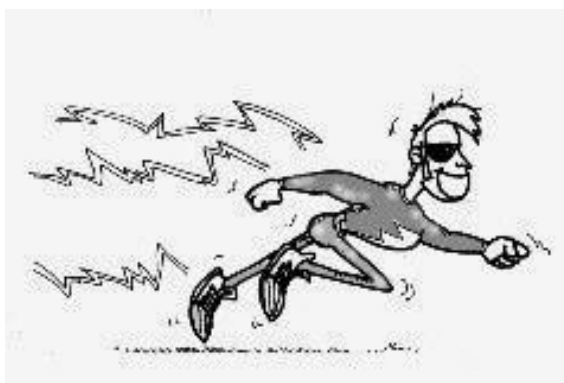
### Métodos para desarrollar la resistencia:

Tenemos diferentes métodos que nos permitirán, en cada caso, adoptar nuestro organismo al esfuerzo y mejorar nuestro nivel, es importante tener en cuenta que en primer lugar hay que mejorar la resistencia en general, y posteriormente seguir con un trabajo mas específico, siempre teniendo en cuenta los principios de adaptación del organismo al esfuerzo y las pautas establecidas en el entrenamiento.

Ejemplo de resistencia aeróbica: Trote, para mejorar la resistencia aeróbica se desarrolla en forma continua sin interrupciones y a un ritmo suave, con el objetivo de aumentar la eficiencia en la obtención de oxígeno y el incremento en la metabolización de grasas.

Ejemplo de resistencia anaeróbica: Sistema de repeticiones, intentando acostumbrar al músculo a altas deudas de oxígeno con intervalos de descanso.

2. La velocidad es la capacidad que tiene una persona para realizar un movimiento en el menor tiempo posible.



### Hay varios tipos de velocidad: de reacción, desplazamiento y ejecución.

La velocidad de reacción es la capacidad que tiene una persona para responder a una señal en el menor tiempo posible.

Ejemplo: El tiempo que tardamos en comenzar a correr cuando se da el pistoletazo de salida en una carrera de 100 metros. La señal sería el pistoletazo de salida.

La velocidad de desplazamiento es la capacidad que tiene una persona para recorrer una distancia en el menor tiempo posible.

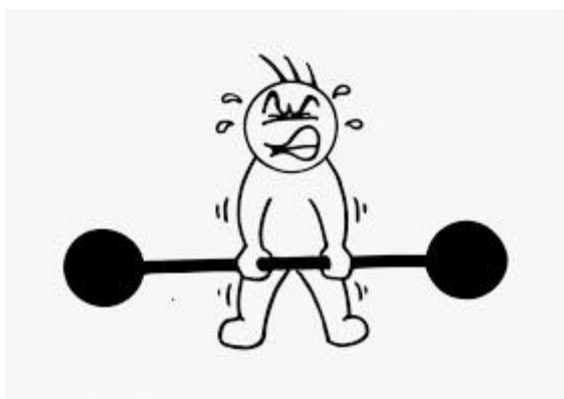
Ejemplo: El tiempo que tardamos en recorrer la distancia en una carrera de 100 metros una vez que se ha dado ya la salida y hemos comenzado a correr.

La velocidad de ejecución es la capacidad que tiene una persona para realizar un gesto o movimiento en el menor tiempo posible.

Ejemplo: En fútbol, el tiempo que tarda un arquero en realizar el movimiento para intentar parar la pelota cuando le disparan al arco.

*La velocidad es una capacidad que se utiliza en deportes como el atletismo, fútbol, baloncesto, voleibol, tenis, etc.*

3. La fuerza es la capacidad que tiene una persona para mover un peso o vencer una resistencia.



*La fuerza es una capacidad que se utiliza en deportes como el lanzamiento de peso, y en actividades como las abdominales, espinales, sentadillas, saltos, etc.*

**La clasificación de los tipos de fuerza es la siguiente:**

- Fuerza Máxima: Es la capacidad para obtener el máximo de fuerza posible
  - Fuerza Rápida o Explosiva: Es la capacidad para vencer resistencias mediante una velocidad de contracción alta, dependerá de la fuerza máxima, de la velocidad de contracción y de la coordinación intramuscular.
  - Fuerza Resistencia: Es la capacidad para mantener la fuerza durante un periodo largo de tiempo.
4. La flexibilidad es la capacidad que tiene una persona para realizar un movimiento articular con la mayor amplitud posible.



Las actividades para trabajar la flexibilidad se dividen en 2 grandes tipos:

### Ejercicios de movilidad articular:

Son ejercicios que se realizan moviendo de forma amplia las articulaciones. Estos movimientos se hacen despacio para evitar lesiones y se suelen realizar en el calentamiento previo a la actividad deportiva.

### Ejercicios de estiramientos:

Consisten en mantener durante 10 segundos una postura corporal en la que un determinado músculo se estira. Es muy importante evitar la aparición de dolor en el ejercicio, si duele no hay que forzar tanto la postura de estiramiento. Los estiramientos se suelen realizar antes y sobre todo después de finalizar la actividad deportiva.

La flexibilidad es una capacidad que está presente en la práctica de todos los deportes y actividades físicas, ayuda a prevenir lesiones y a realizar con más fluidez los movimientos propios de cada deporte y actividad física.

### Actividades

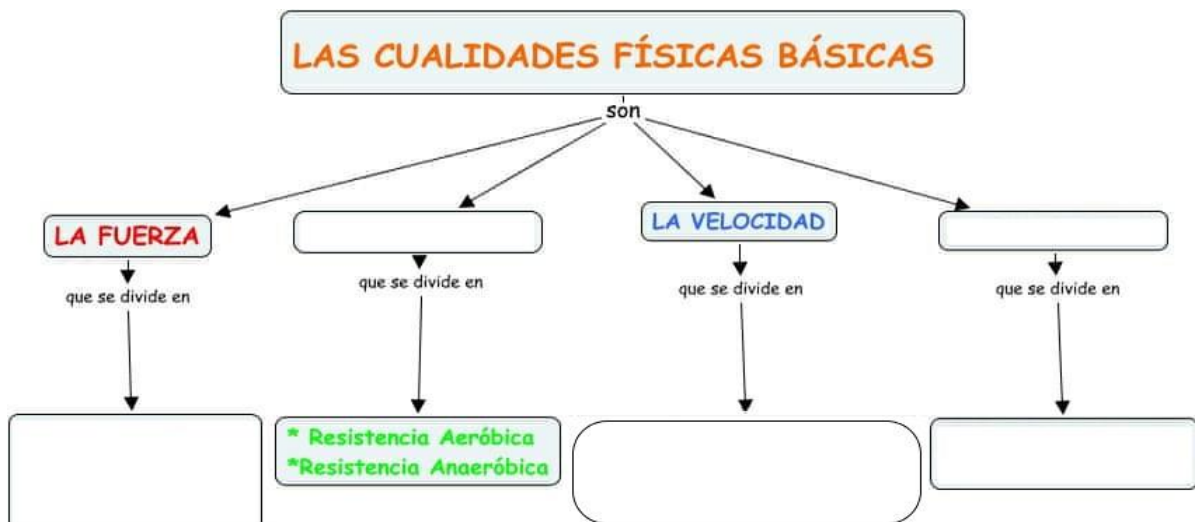
1. ¿Crees que una persona que no practique actividad física puede mejorar su resistencia? Explica con tus palabras

2. ¿Qué personas tienen un estado de salud mejor, las que tienen buena o mala condición física? ¿Por qué?

3. Indica con una (X) en que actividades de las siguientes es necesario tener una buena resistencia aeróbica:

- Cruzar una piscina grande nadando.
- Saltar un charco.
- Jugar al fútbol durante 90 minutos.
- Recorrer 20 kilómetros en bicicleta.
- Acertar lanzando dardos.
- Transportar 3 libros pesados desde la estantería hasta la mesa.

4. Completar el siguiente esquema:



5. Unir con flechas según corresponda como en el ejemplo:

### Actividades

### Capacidades Físicas

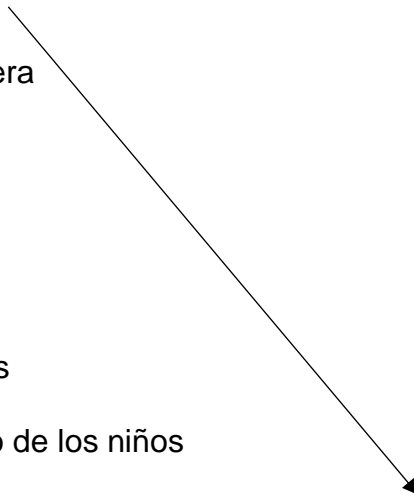
- Hacer abdominales
- Pasear en bici por la costanera
- Practicar yoga
- Llevar las bolsas del súper
- Carreras con mi primo Julio
- Saltar la soga por 20 minutos
- Remar en el lago del paraíso de los niños
- Jugar a la mancha
- Sentadillas
- Elevación de brazos con pesitas
- Elongar las piernas
- Subir la escalera lo más rápido posible

Resistencia

Velocidad

Fuerza

Flexibilidad



6. Nombrar las capacidades físicas (por lo menos una) que crees que no deben faltar en el entrenamiento para mejorar en los siguientes deportes:

- Fútbol.....Resistencia, Velocidad, Fuerza
- Rugby.....
- Handball.....
- Vóley.....
- Gimnasia Artística (Ballet).....
- Natación.....
- Básquet.....
- Ciclismo.....
- Hockey.....

### Criterios de Evaluación

- Presentación de las actividades en tiempo y forma
- Desarrollo de la totalidad de las actividades solicitadas ya sean prácticas y teóricas.
- Comprensión de las consignas.
- Letra legible