**TALLER VACACIONAL 1 PERIODO**

**CAPACIDADES FISICAS GRADOS 6° Y 7°**

**PROPOSITO:** Conocer las características o componentes de las capacidades físicas condicionales: fuerza, resistencia, flexibilidad, y velocidad; a fin de elegir la actividad física adecuada para su desarrollo o mantenimiento.

**Que son las capacidades físicas:**

Son aquellas capacidades físicas que alcanzan, mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, y acondicionan o adecuan al organismo la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva, y que en su conjunto determinan la aptitud física deportiva general de un individuo o cualquier persona.

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para el desarrollo motriz y deportivo de niños y jóvenes en edad escolar, por ello para mejorar el rendimiento físico, el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades por medio de juegos y/o actividades propias de cada una de ellas.

En los diferentes entrenamientos o actividades, es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje solamente una capacidad ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades pero normalmente habrá alguna que predomine sobre las demás, por ejemplo en un trabajo de carrera continua durante 30 minutos será la resistencia la capacidad física principal, mientras que cuando realizamos trabajos con grandes cargas o pesos, por ejemplo saltos, es la fuerza la que predomina y en aquellas acciones realizadas con alta frecuencia o con mucha rapidez de movimientos sería la velocidad el componente destacado.

Estas cualidades físicas básicas son: Resistencia, Fuerza, velocidad y flexibilidad.

**LA RESISTENCIA**

Es la capacidad física de mantener un determinado tipo de esfuerzo eficaz el mayor tiempo posible, sin que la fatiga o el cansancio que se va a producir, nos repercuta en el rendimiento físico. Con su entrenamiento conseguimos que la fatiga aparezca más tarde.

Los principales órganos implicados en el trabajo de la resistencia son: el corazón como órgano central del sistema circulatorio de la sangre (es el motor de nuestro cuerpo) y los pulmones que son los encargados de la respiración, los cuales nos permiten oxigenar la sangre para llevarla al resto del cuerpo.

**LA FLEXIBILIDAD**

Es la capacidad física que nos permite realizar los movimientos en su máxima amplitud, ya sea de una parte específica del cuerpo o de todo él. La flexibilidad es la única cualidad física básica que se pierde con la edad. El grado de flexibilidad que posee una persona depende de dos componentes básicos:

**a)** la elasticidad muscular, que es la capacidad que tienen los músculos de alargarse y acortarse sin que se deforme y pueda volver a su forma original.

**b)** La movilidad articular, que es el grado de movimiento que posee una articulación y varía en función del tipo de articulación y de cada persona.

**FUERZA**

Fuerza es la capacidad de vencer una resistencia exterior mediante un esfuerzo muscular. También lo podemos definir como la capacidad de ejercer tensión contra una resistencia. Esta capacidad hace referencia al músculo y por tanto dependerá fundamentalmente de las características del mismo.

**VELOCIDAD**

Es la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible. En las pruebas de nuestro colegio, es poder recorrer una distancia en el menor tiempo posible.

**TALLER**

Realiza la lectura, y responde lo siguiente, en el cuaderno de educación física:

1. ¿Con cuál de las capacidades físicas te identificas y que ejercicios te gustaría realizar?
2. Describe paso a paso como se realiza el ejercicio del salto de la rana.
3. Ve a un espacio más amplio y realiza 10 series de 25 repeticiones de abdominales, 10 series de 25 repeticiones de sentadillas y 10 series de 25 repeticiones de burpees, grábalos con el celular y edita un video de no más de 2 minutos y envíalo al correo del docente.
4. ¿Cómo debe de ser la presentación adecuada para realizar cualquier actividad física y/o deportiva, o en nuestro caso, educación física?
5. ¿Cuáles son las capacidades físicas condicionales?
6. ¿Cómo se miden las capacidades físicas condicionales? Por medio de que test?
7. ¿Cuál es la importancia del calzado y la ropa adecuada para hacer deporte?
8. ¿Identifica 3 diferencias entre la educación física y la actividad física?
9. ¿Qué son hábitos de la vida saludable según la OMS?
10. Temas del primer periodo: circuitos con intervalos, test de Cooper, Saltos y test de salto sin impulso. Describe que actividades se pueden realizar.

Envía foto de las respuestas del cuaderno de educación física. Ten en cuenta el porte del uniforme para la actividad.

***“LA EDUCACIÓN FÍSICA ES LA ARMONIA ENTRE CUERPO Y MENTE, QUE CARACTERIZA AL SER HUMANO EN LA BUSQUEDA DE UN DESARROLLO INTEGRAL”***

***¡Éxitos!***

**BIBLIOGRAFÍA**

Disponible en:

<http://capacidades123.galeon.com/>

<http://deportivasfeszaragoza.files.wordpress.com/2008/09/capacidades-fisicas-corregido.pdf>

<http://html.rincondelvago.com/capacidades-fisicas-basicas.htm>

<http://www.slideshare.net/DGIREDeportes/capacidades-fsicas>

<http://es.answers.yahoo.com/question/index?qid=20100107142125AAeQ6VB>

<http://www.ieslaaldea.com/documentos/edufisi/cualidbasicas.pdf>

Correo del docente: [julio.arboleda.garcia@delasalle.edu.co](mailto:julio.arboleda.garcia@delasalle.edu.co)