

CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS

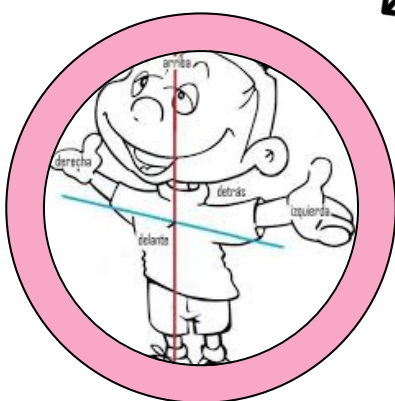


Santiago Giraldo Mejia
Jhon Anderson España
Luis David Ruiz Sanjuan
Juan David Aranda

Un tipo de capacidades físicas o motrices del cuerpo humano (o sea, de sus capacidades de movimiento), que tienen que ver con el control y la gestión del movimiento, como son la coordinación, la agilidad y el equilibrio.

EQUILIBRIO

Realizar movimientos complejos contando con una pequeña base de apoyo.

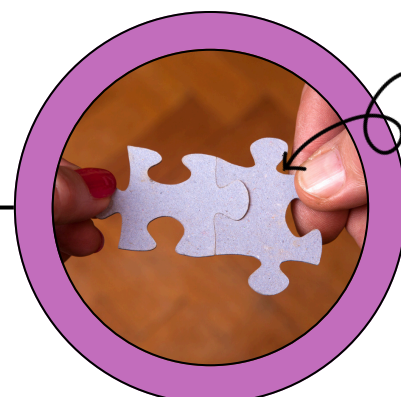


ORIENTACIÓN

Conocer la posición y ubicación de nuestro cuerpo en todo momento.

COMBINACIÓN

Integrar secuencial o simultáneamente movimientos de distinta naturaleza.



ADAPTACIÓN

Variar patrones de movimiento establecidos para adaptarlos a una situación o posición determinada.

REACCIÓN

Responder de manera adecuada, proporcional y rápida ante un estímulo inesperado.



RÍTMICAS

Realizar movimientos armónicos combinando otros movimientos de manera apropiada y conjunta.

PERCEPCIÓN ESPACIOTEMPORAL

Incorporar al movimiento de nuestro cuerpo diferentes objetos externos.



CONCEPTO DE FÍSICAS



Las capacidades físicas son cualidades inherentes del ser humano que determinan su habilidad para realizar actividades físicas y motrices. Estas capacidades pueden desarrollarse y mejorarse mediante el entrenamiento y la práctica constante.

CONCEPTO DE CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES

Las capacidades físicas condicionales, también conocidas como capacidades básicas o motrices, son aquellas que dependen de la eficiencia energética del metabolismo y están relacionadas con la capacidad del cuerpo para sostener esfuerzos físicos.



FUERZA

Es la capacidad del músculo para generar tensión frente a una resistencia, permitiendo acciones como levantar, empujar o tirar objetos.



RESISTENCIA

Es la capacidad de mantener un esfuerzo físico de forma eficaz durante el mayor tiempo posible, retrasando la aparición de la fatiga.



VELOCIDAD

Es la capacidad de realizar acciones motrices con máxima intensidad en el menor tiempo posible.



FLEXIBILIDAD

Es la capacidad del músculo para realizar el mayor recorrido articular posible sin dañarse, permitiendo una mayor amplitud de movimiento.

BIBLIOGRAFIA

- Equipo editorial, Etecé. (2023, 19 noviembre). Capacidades coordinativas Concepto, características y ejemplos. Concepto. a <https://concepto.de/capacidades-coordinativas/>
- Equipo editorial, Etecé. (2023, 19 noviembre). Capacidades físicas - Qué son, cuáles son, tipos. Concepto.de. Recuperado de <https://concepto.de/capacidades-fisicas>
- Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. (s.f.). Capacidades físicas condicionales y coordinativas.