

Materia: Educación Física.

Profesor: Valeria Cugnata

Institución: Escuela Secundaria N°1

Aula: AFTE

¿Qué son las cualidades Físicas?



¿Qué son las capacidades físicas coordinativas?



¿Qué son las capacidades físicas condicionales?

FLEXIBILIDAD

Es la capacidad de mover el cuerpo o alguna de sus partes con gran amplitud, sin producirse daño, gracias a la movilidad articular y a la elasticidad de los tejidos.

Movilidad Articular: Posibilidad de las articulaciones de realizar el máximo recorrido



Movilidad muscular: Posibilidad de los tejidos y músculos de deformarse o estirarse y recuperar su forma



fppt.com

Clases de Resistencia

- **.Resistencia aeróbica :** cuando soportamos esfuerzos prolongados de una intensidad media. Ejemplos: andar a paso rápido, correr, saltar a la comba, ir en bicicleta, nadar, ir de excursión, bailar, patinar, ejercicios con música, circuitos aeróbicos, juegos y deportes,... en definitiva, cualquier actividad que se efectúe a ritmo moderado.



fuerza

- La fuerza es la capacidad de nuestros músculos para oponerse a una resistencia o soportarla y vencerla.



VELOCIDAD

- La velocidad es la capacidad para realizar una acción o un desplazamiento lo más rápido posible.
- Tenemos varios tipos de velocidad: de desplazamiento, de reacción y gestual.



Actividad N°1: De acuerdo a cada capacidad arma una rutina que involucre cada una de ellas teniendo en cuenta el ejercicio, Series, repeticiones y frecuencia con la que practicarías dicha rutina, Te propongo realizar un cuadro de registro.



Subo y bajo las piernas. Repito 6 a 8 veces.



sentada toco con la mano derecha el pie izquierdo- luego con la mano izquierda toco el pie derecho.
Repeticiones: 6 a 8



Abro y cierro brazos y piernas siguiendo el sentido de las flechas. Repeticiones: 6 a 8

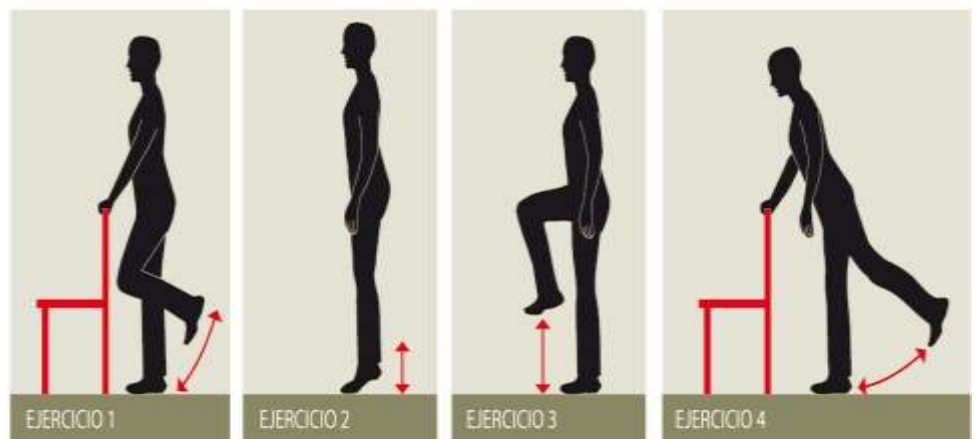


Llevo los brazos a la nuca y muevo la cabeza hacia ambos lados. Repeticiones: 6 a 8

Cómo mejorar el equilibrio

ALGUNAS INDICACIONES

- Realice movimientos lentos
- Mantenga fija cada posición durante un segundo
- Repita cada movimiento de 8 a 15 veces
- Sujétese a la silla con una mano sólo para mantenerse estable. Si se siente seguro, pruebe sin manos. Por último, intente con los ojos cerrados



Fuente: The New York Times

LA NACION

Actividad N°2: Investigar e Identificar las capacidades físicas

involucradas en dichos ejercicios con silla y en el cuadro 2 donde se trabaja el equilibrio te invito a que pienses en una rutina sencilla para trabajar en casa estas u otras capacidades que elijas involucrando algunos materiales que tengas en casa que podamos adaptar para nuestra rutina.