



GUÍA	Material de apoyo	
ASIGNATURA	EDUCACIÓN FÍSICA JORNADA MAÑANA Y TARDE	
GRADO	SEPTIMO	
PERÍODO ACADÉMICO	PRIMER TRIMESTRE AÑO 2023	
DOCENTES	EDGAR ROMERO JM ANGELA PARDO JT	Entregue el trabajo según se solicite y en las fechas acordadas con cada docente: Edgar Romero Jornada de la Mañana Angela Pardo Jornada de la Tarde
Objetivo	Conoce, entiende, comprende acerca de las capacidades físicas.	
INDICACIONES GENERALES:	1-El estudiante leerá la parte teórica de este documento. 2-Consultará, sobre las capacidades físicas, dibujará cada capacidad física y enviará un ejemplo escrito de acuerdo a cada una de las capacidades que se utilizan y aplican en la actividad física, según lectura. 3-Ver el video de acuerdo al link enviado para reforzar los contenidos sobre las capacidades físicas, enviará y realizará un resumen.	DEBE ESTAR ATENTO A LAS FECHAS ASIGANDAS PARA ENTREGAR SU TRABAJO A CADA DOCENTE SEGÚN INDICACIONES ESPECÍFICAS BRINDADAS EN CLASE. NO OLVIDE ENTREGAR CON NOMBRES COMPLETOS Y EL CURSO.
EVALUACIÓN	EVALUACIÓN: La evaluación tendrá en cuenta: 1. Las respuestas de acuerdo a las preguntas propuestas. 2. Entrega de las respuestas completas, a los correos de cada uno de los y las docentes del Colegio según curso y jornada.	

Capacidades físicas

¿Qué son las capacidades físicas?

Las capacidades físicas del ser humano son el conjunto de elementos que componen la condición física y que intervienen en mayor o en menor grado, a la hora de poner en práctica nuestras habilidades motrices. Es decir, son las condiciones internas que cada organismo posee para realizar actividades físicas, y que pueden mejorarse por medio del entrenamiento y la preparación.

Nos referimos a capacidades como la flexibilidad, la fuerza, la resistencia, la velocidad, el equilibrio, la sincronización, entre otras.

A pesar de que las capacidades físicas de un organismo provienen de su genética, mucho de su ejecución tendrá que ver con la práctica y con el estado físico, que es la condición general de preparación para el ejercicio físico que un organismo determinado posee.

Así, una persona con tendencia genética a una baja resistencia podría entrenarse y sobreponerse a las limitantes con que ha nacido, ya que su organismo responde a la práctica. Las capacidades físicas se clasifican en dos tipos: coordinativas y condicionales, las cuales a continuación veremos por separado.

Capacidades físicas coordinativas

Se trata de aquellas que dependen principalmente del control del sistema nervioso central sobre la musculatura, ya que su ejecución depende de estructuras perceptivas y analíticas implicadas en el movimiento mismo.

Por esa razón, su ejecución es consciente y la repetición puede simplemente conducir a fijar los movimientos requeridos tal y como se los desea. Ejemplos de capacidades físicas coordinativas son:

- 1-El equilibrio**
- 2-La coordinación**
- 3-El ritmo**
- 4-La orientación**
- 5-La reacción**

Capacidades físicas condicionales

Por su parte, las capacidades físicas condicionales dependen de la eficiencia energética del metabolismo, o sea, de la capacidad del cuerpo de sostener el esfuerzo frente al consumo de la energía disponible, de modo que no implican acciones ni condicionamientos conscientes, sino más bien ciertas capacidades pasivas. Son ejemplo de estas capacidades físicas las siguientes:

- 6-La fuerza**
- 7-La resistencia**
- 8-La flexibilidad**
- 9-La velocidad**

VIDEO SOBRE LAS CAPACIDADES FISICAS

<https://youtu.be/HwruBdpaO4I>

Teniendo en cuenta la información anterior responda las siguientes preguntas:

- 1. Con sus propias palabras escriba que son las capacidades físicas.**
- 2. Según la lectura anterior y lo visto en clase ¿cuál es la clasificación que se realiza para las capacidades físicas?**
- 3. Mencione 1 ejemplo junto con su respectivo dibujo de cada capacidad física mencionada en la lectura.**