**COLEGIO SAN RAFAEL I.E.D.**

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE BOGOTÁ, D. C.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **GUÍA** | **Material de apoyo** | | |
| **ASIGNATURA** | **EDUCACIÓN FÍSICA JORNADA MAÑANA** | | |
| **GRADO** | **OCTAVOS** | | |
| **PERIODO ACADÉMICO** | **PRIMER TRIMESTRE AÑO 2024** | | |
| **DOCENTE** | EDGAR ROMERO |  | |
| **Objetivo** | Conoce, entiende, comprende acerca de las capacidades físicas y los hábitos saludables. | | |
| **INDICACIONES GENERALES:** | 1-El estudiante leerá la parte teórica de este documento.  2-Consultará,sobre las capacidades físicas,los hábitos saludables,dibujará cada capacidad física y enviará un ejemplo escrito de acuerdo a cada una de las capacidades que se utlilizan y aplican en la actividad física, según lectura.  3-Ver el video de acuerdo al link enviado para reforzar los contenidos sobre los hábitos saludables,enviará y realizará un resumen de manera escrita.  4-El o la estudiante entregará las respuestas de las preguntas de acuerdo a las fechas establecidas por el docente. | |  |
| **EVALUACIÓN** | EVALUACIÓN: La evaluación tendrá en cuenta:   1. Las respuestas de acuerdo a las preguntas propuestas. 2. Entrega de las respuestas completas, de acuerdo alas fechas establecidas por el docente. | | |
| **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**  **10-Consultar sobre los hábitos saludables ,cuáles son y para que nos sirven?**  **VIDEO SOBRE HABITOS SALUDABLES**  [**https://youtu.be/qhwyGwNj06E**](https://youtu.be/qhwyGwNj06E) | | | |