

ÁREA ACADÉMICA: Cultura Física
TEMA: Capacidades físicas condicionales y coordinativas
PROFESOR: Mario Alberto Cruz Badillo
ESCUELA: Superior de Tizayuca Bachillerato

Competencia(s) Disciplinar(s):

- Desarrolla una sólida conciencia corporal, que promueva la generación de habilidades físicas, emocionales e intelectuales, hábitos saludables, actitudes positivas y deseables rasgos de personalidad.

Competencia genérica:

- 3.- Elige y practica estilos de vida saludables.



ABSTRACT

- The development of the physical capacities is important to make exercise in a correct way, to avoid injuries and to make people practice a healthy lifestyle.
- Keywords: Capacities, injuries, physical

RESUMEN

- El desarrollo de las capacidades físicas es importante para poder realizar ejercicio de manera correcta, para evitar lesiones y que esto dé como resultado que las personas practiquen un estilo de vida saludable.
- Palabras clave: Capacidades, lesiones, físicas.



LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES

FLEXIBILIDAD

FUERZA



VELOCIDAD

RESISTENCIA



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.



Fuerza



Resistencia



Velocidad



Flexibilidad



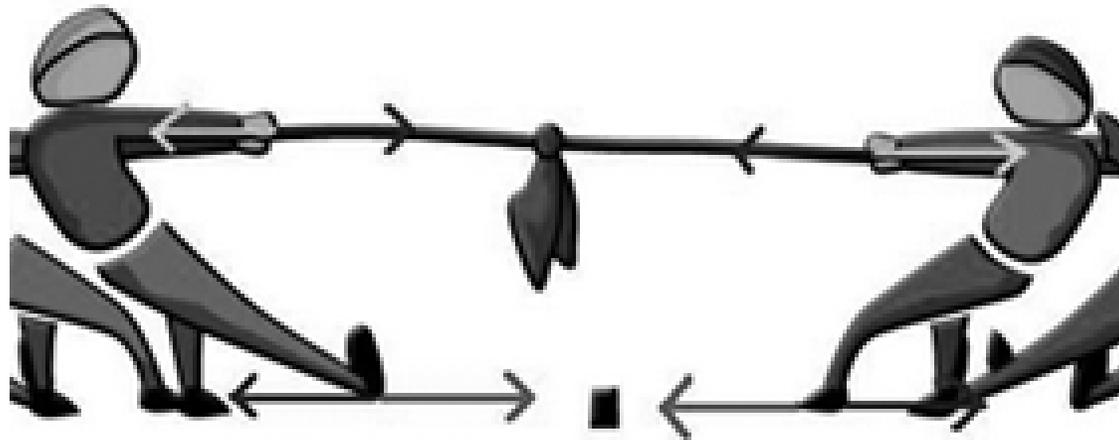
FLEXIBILIDAD

La flexibilidad es la capacidad del músculo para realizar el mayor recorrido articular posible sin dañarse.



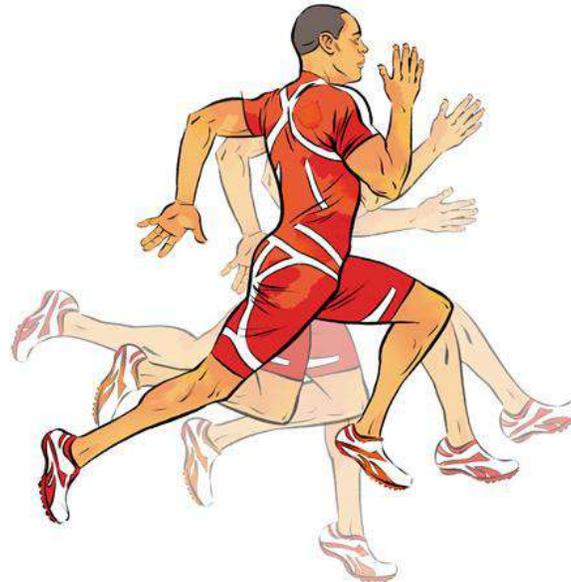
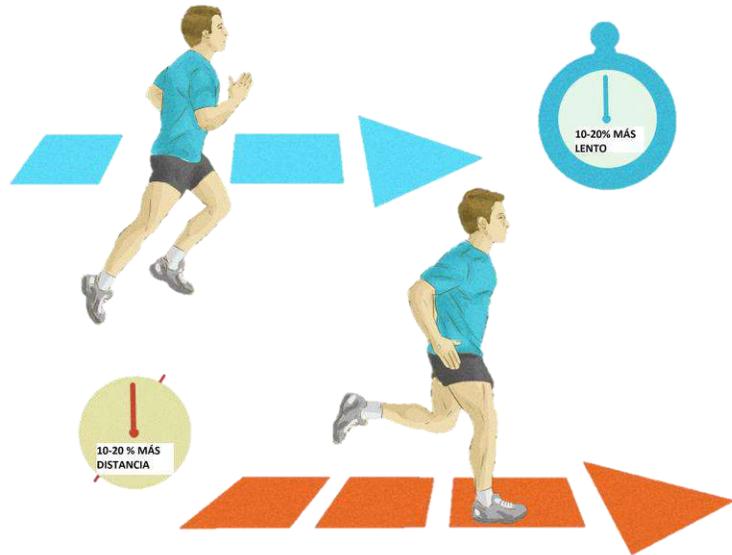
FUERZA

Es la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento.



VELOCIDAD

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



RESISTENCIA

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



LAS CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS

Su nombre proviene de la capacidad que tiene el cuerpo de desarrollar una serie de acciones determinadas. Se caracterizan en primer orden por el proceso de regulación y dirección de los movimientos.



DIFERENCIACIÓN

Es la capacidad de lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta en una gran exactitud y economía del movimiento total.

- Imaginen a un saltador de garrocha (pértiga) realizando su salto, moviendo cada segmento de su cuerpo en forma diferencial a medida que avanza hacia el listón, salta y cae sobre el colchón.



SINCRONIZACIÓN O ACOPLAMIENTO

Es la capacidad de coordinar movimientos parciales del cuerpo entre sí y en relación del movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado.



El nado sincronizado o la gimnasia rítmica o artística pueden quizá ser los mayores exponentes.

ORIENTACIÓN

Es la capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en relación a un campo de acción definido y/o a un objeto en movimiento.

- He aquí una capacidad fundamental para deportes de conjunto como el hockey.



EQUILIBRIO

Es la capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en movimiento.



- Esta capacidad varía mucho según la disciplina, pero puede verse en su plenitud en deportes tales como el ciclismo o el esquí.

RITMO

Es la capacidad de producir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante / la repetición regular o periódica de una estructura ordenada.

- No hablamos de bailar bien cuando hablamos de ritmo, sino de poseer un “sentido del ritmo”. En carreras como la maratón, este sentido del ritmo es fundamental.



RELAJACIÓN

Es la capacidad de relajar (liberar de tensión) de forma voluntaria a la musculatura. Piensen en un tirador, quien debe liberarse de tensión a tal nivel que consiga disminuir su ritmo cardíaco para encontrar el mejor momento para disparar.



CONCLUSIÓN

Algunos autores agregan la agilidad, la habilidad, la rapidez, la flexibilidad, la coordinación, etc. Más allá de la discusión que pueda presentarse en el campo de la teoría, está claro que en la práctica deportiva aparecen procesos nerviosos que ocurren fuera del plano de las capacidades condicionales. Es importante conocer nuestro deporte y conocer las capacidades coordinativas sobre las que se sostiene. Porque si lo que pretendemos alcanzar es la victoria deportiva, no conviene dejar nada librado al azar.



BIBLIOGRAFÍA

- <https://educacionfisicaplus.wordpress.com/2012/10/24/>
- <http://educacionfisica-psyk.blogspot.mx/2011/04/educacion-fisica-iv-unidad-iv.html>
- <https://entrenamientodeportivoii.wordpress.com/category/educacion-fisica/>

