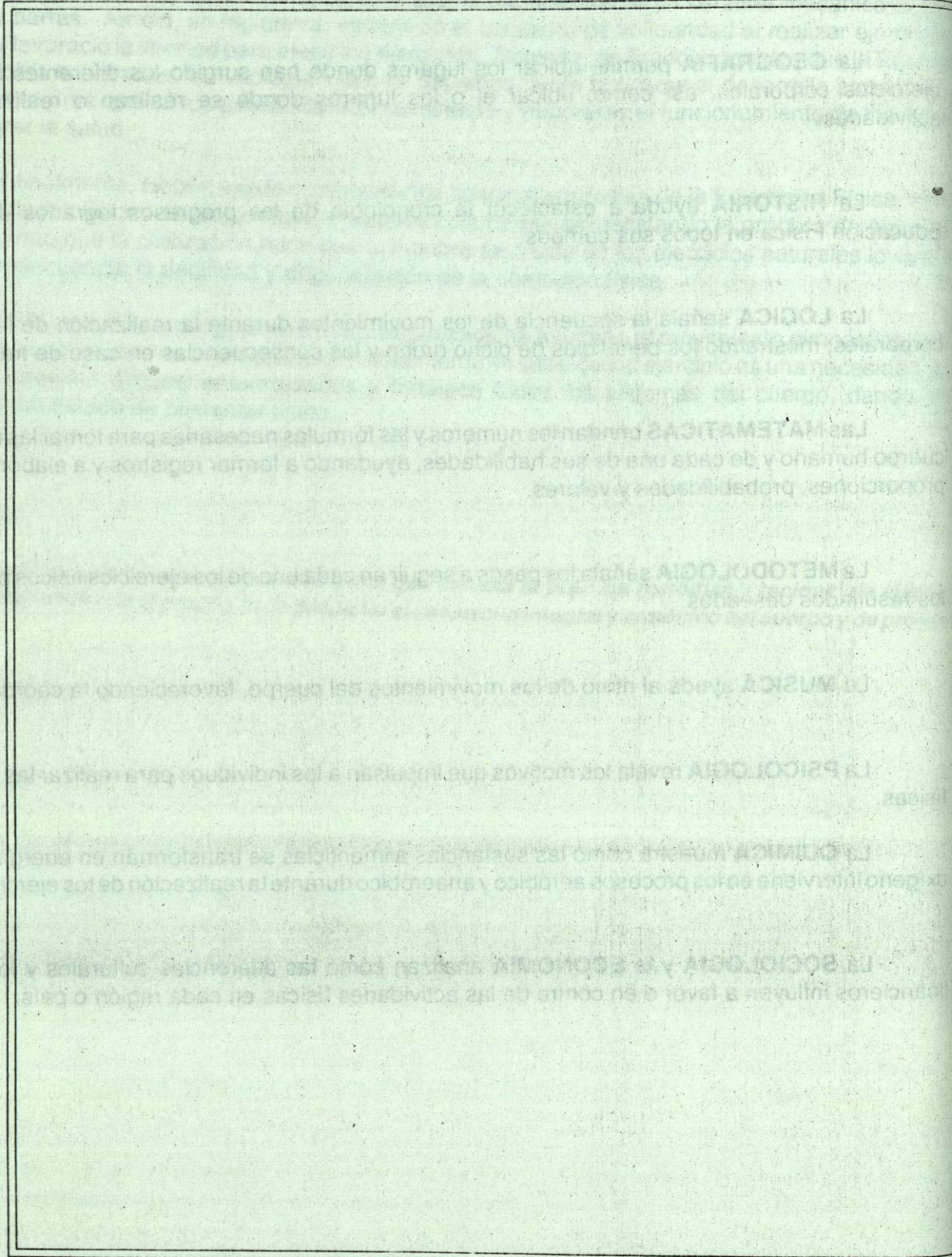


Actividades del CAPÍTULO I

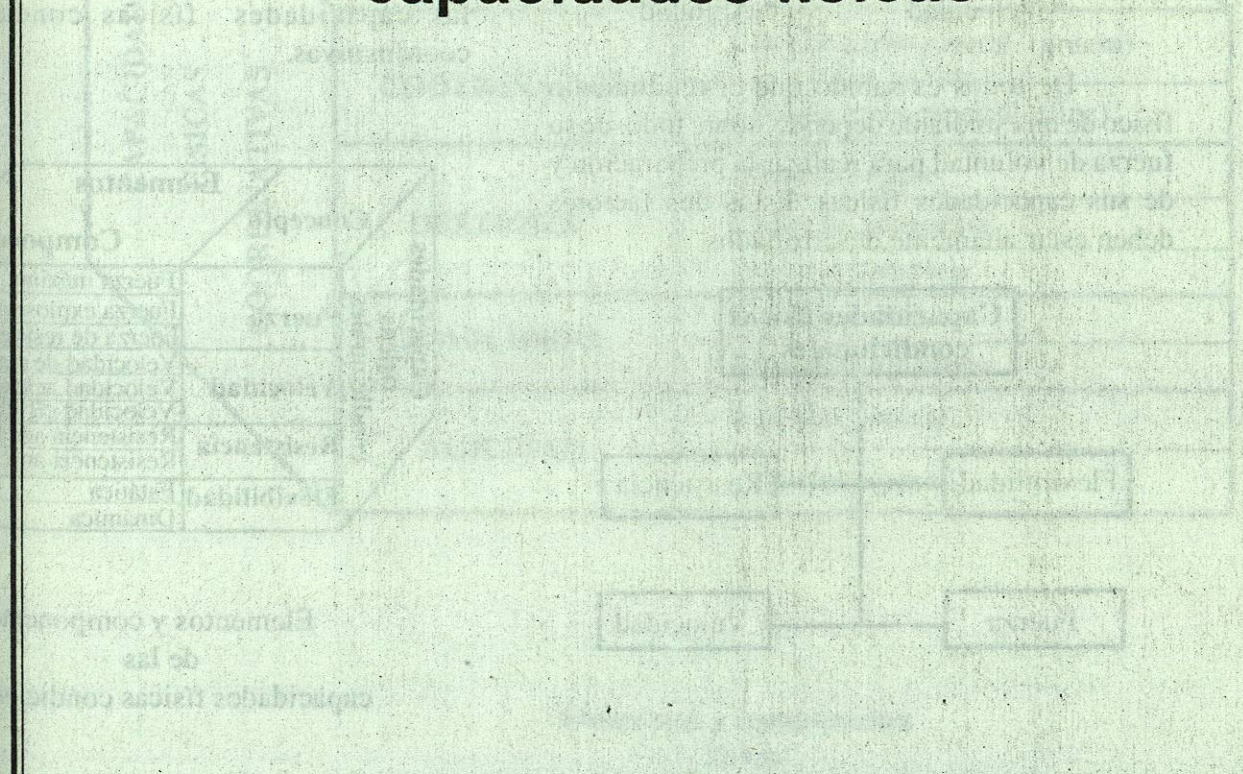
Cuadro sinóptico de la Educación Física

El alumno deberá elaborar un cuadro sinóptico para el Capítulo I, basándose para explicación de las actividades de escritorio que se encuentran en el Apéndice.



CAPÍTULO II

Introducción a las capacidades físicas



Capacidades físicas

Introducción

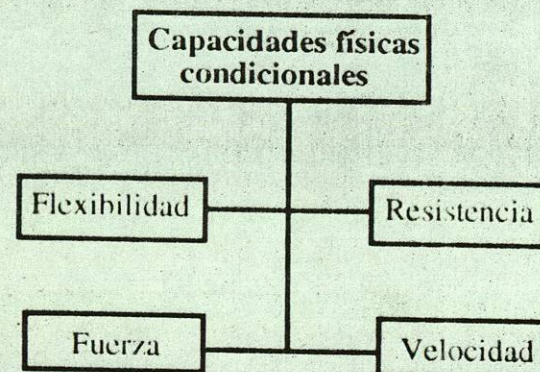
Se entiende por capacidades físicas las facultades y aptitudes del ser humano que le sirven para realizar trabajos físicos, con el mínimo esfuerzo y máximo rendimiento.

Tomando en cuenta lo anterior, el área de Educación Física, considera a las capacidades como parte de sus contenidos ya que contribuyen a favorecer y mantener durante su desarrollo la salud en el estudiante; una vez que éste posee un repertorio de destrezas motrices básicas e inicia la etapa de la adolescencia, el desarrollo de las capacidades físicas se suman a ellas, obteniendo mejores resultados en las actividades a realizar.

El área de Educación Física considera para su desarrollo, las siguientes capacidades físicas:

- | | |
|----------------------|----------------------|
| Condicionales | Coordinativas |
| * Flexibilidad | * Coordinación |
| * Resistencia | * Destreza |
| * Fuerza | * Equilibrio |
| * Velocidad | * Agilidad |

De todos es sabido que el rendimiento físico de un estudiante depende, sobre todo, de su fuerza de voluntad para realizar la preparación y de sus capacidades físicas. Estos dos factores deben estar altamente desarrollados.



La capacidad física condicional básicamente de la posibilidad de la célula de transformar energía química en mecánica.

Con base en este sustento las capacidades físicas se dividen en: condicionales y coordinativas. En las primeras, la energía que determina el funcionamiento o desarrollo de las mismas y en las segundas, intervienen principalmente el sistema nervioso.

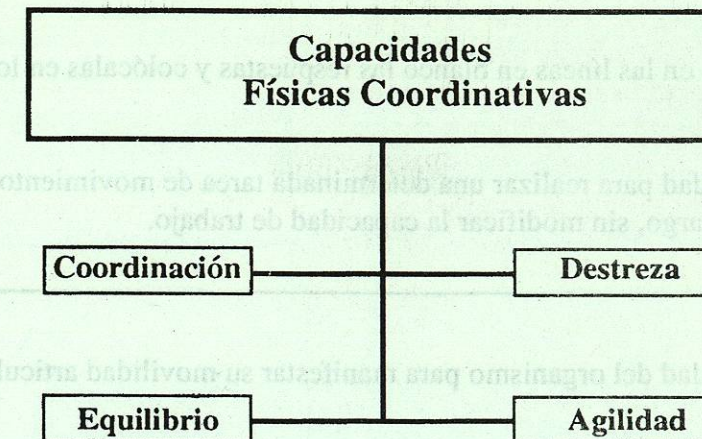
Las capacidades físicas condicionales son fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad a diferencia de las coordinativas que son coordinación, destreza, equilibrio y agilidad. Estas últimas se caracterizan por el trabajo físico que se realiza sobre las propiedades morfológicas y funcionales del organismo.

Se considera como la base para el desarrollo de la condición física, el desarrollo coordinado de dichas capacidades.

A continuación se presenta una clasificación de los elementos y componentes de cada una de las capacidades físicas condicionales y coordinativas.

Capacidades físicas condicionales	Concepto	Elementos y Componentes
	Fuerza	Fuerza máxima Fuerza explosiva Fuerza de resistencia
Velocidad	Velocidad de reacción Velocidad acíclica Velocidad cíclica	
Resistencia	Resistencia aeróbica Resistencia anaeróbica	
Flexibilidad	Estática Dinámica	

Elementos y componentes de las capacidades físicas condicionales



CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS	CONCEPTO Y COMPONENTES	ELEMENTOS
	COORDINACIÓN	Coordinación general (gruesa)
Coordinación especial (fina)		
DESTREZA	Destreza simple	
	Destreza compuesta	
	Destreza compleja	
EQUILIBRIO	Equilibrio estático	
	Equilibrio dinámico	
AGILIDAD	Agilidad general	
	Agilidad especial	

Elementos y componentes de las Capacidades físicas coordinativas

ACTIVIDADES DEL CAPÍTULO II.

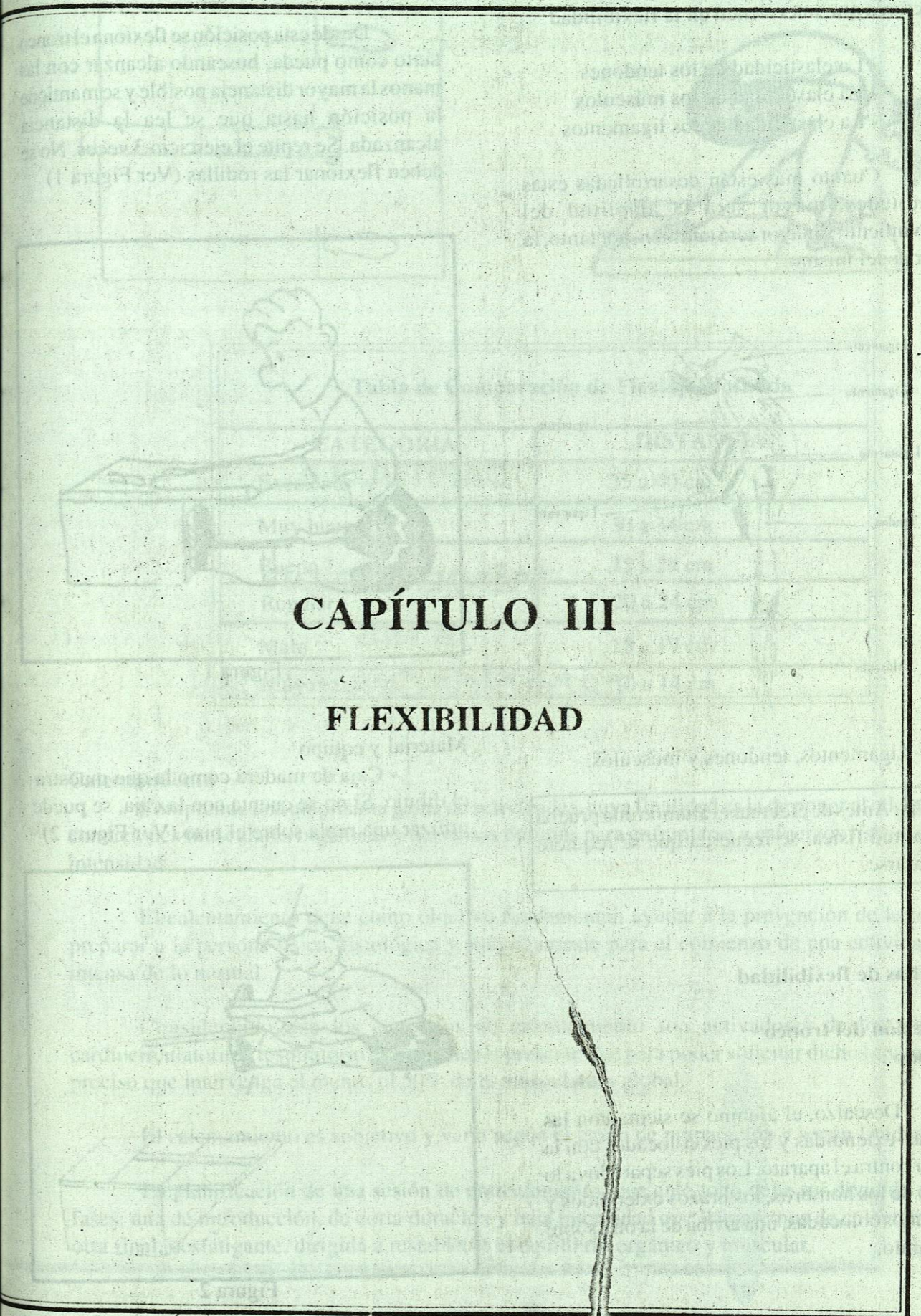
Escribe en las líneas en blanco las respuestas y colócalas en los cuadros de la figura que coincida.

a) Es la capacidad para realizar una determinada tarea de movimiento durante un tiempo relativamente largo, sin modificar la capacidad de trabajo.

b) Es la capacidad del organismo para manifestar su movilidad articular y elasticidad muscular.

c) Capacidad de vencer una carga por la contracción producida por los músculos.

d) Es la capacidad neuromotriz que permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible.



CAPÍTULO III

FLEXIBILIDAD