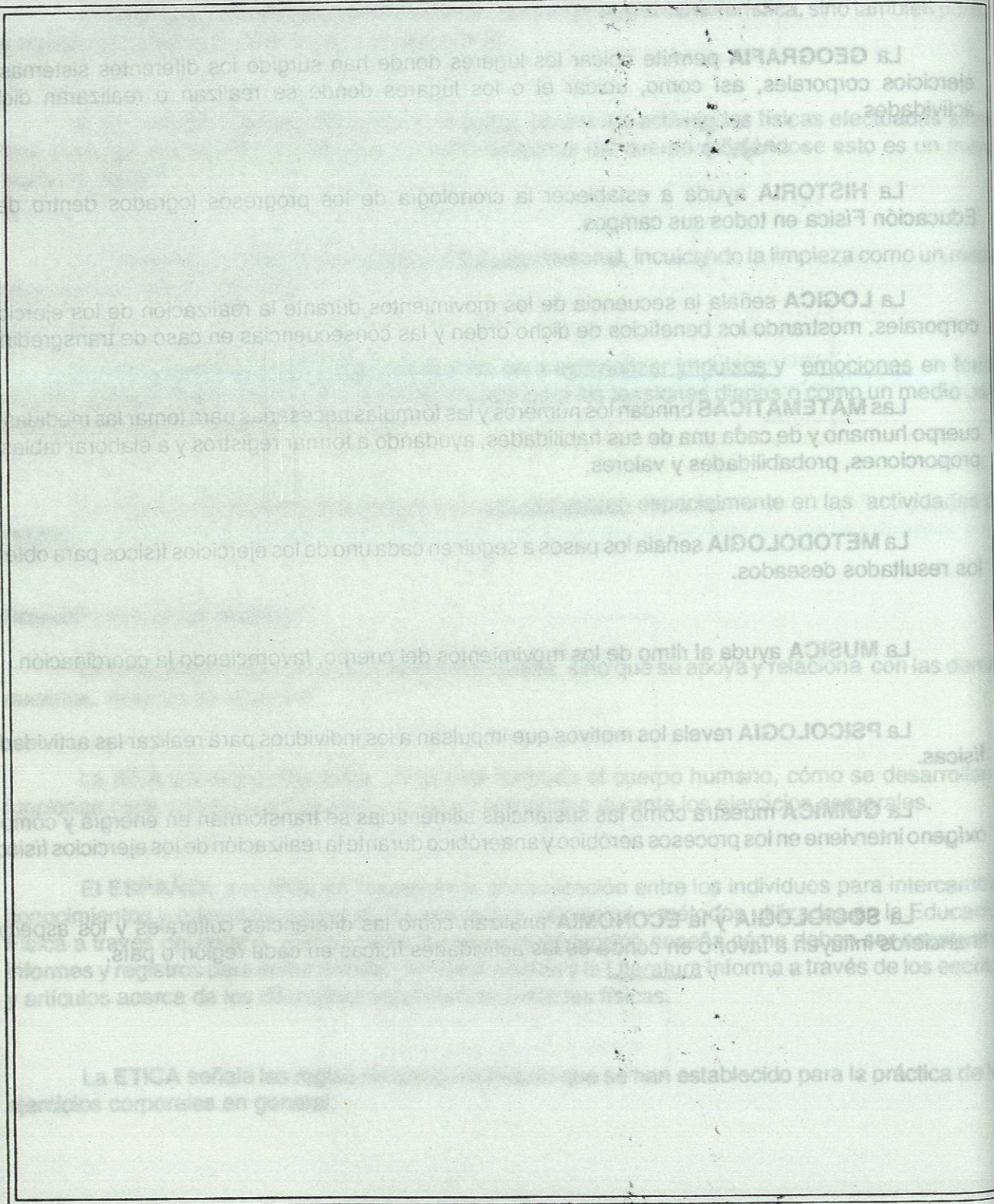


Actividades del CAPÍTULO I

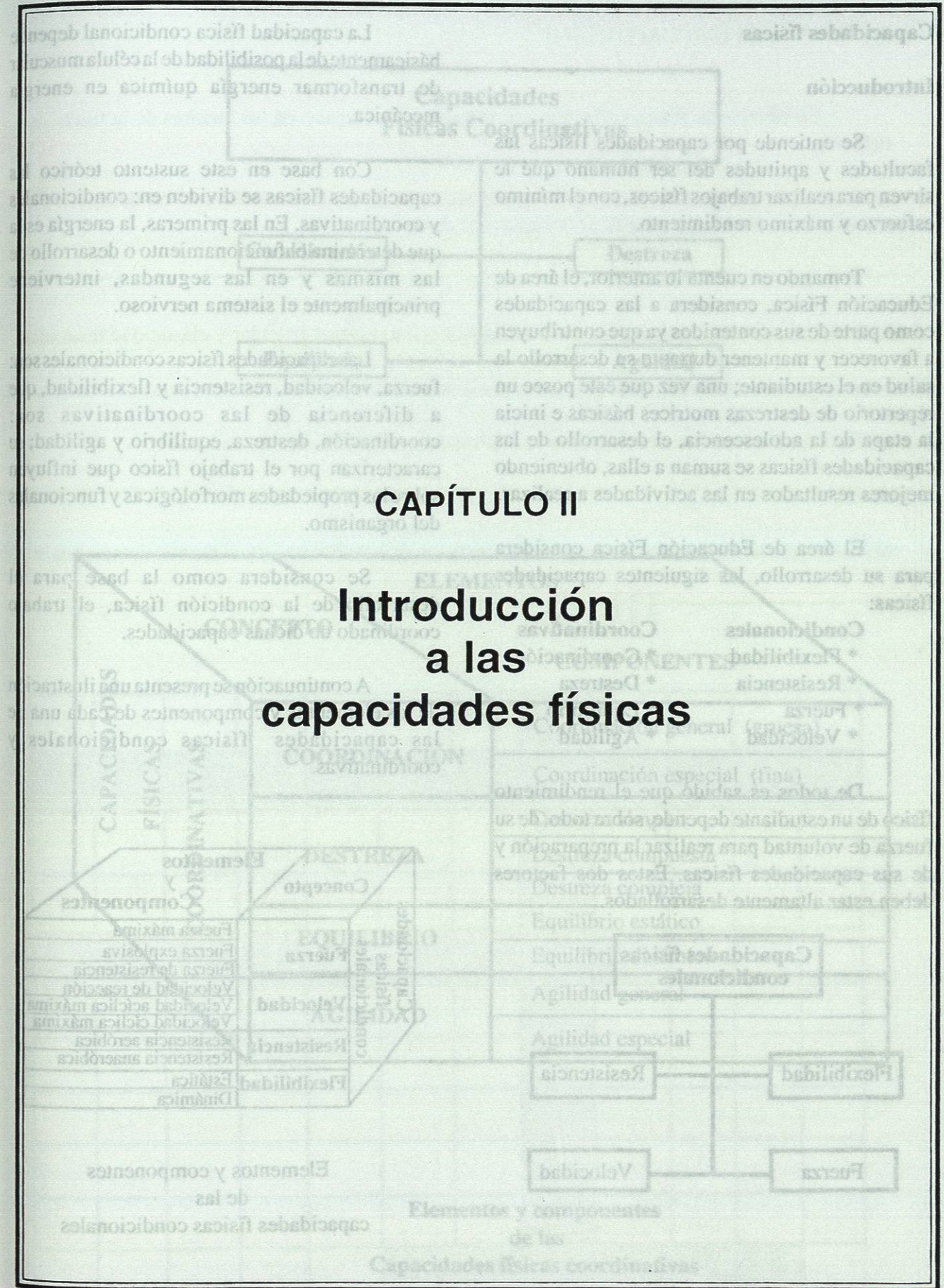
Cuadro sinóptico de la Educación Física

El alumno deberá elaborar un cuadro sinóptico para el Capítulo I, basándose para ello en la 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 depende básicamente de la posibilidad de la célula muscular de transformar energía química en energía mecánica.

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

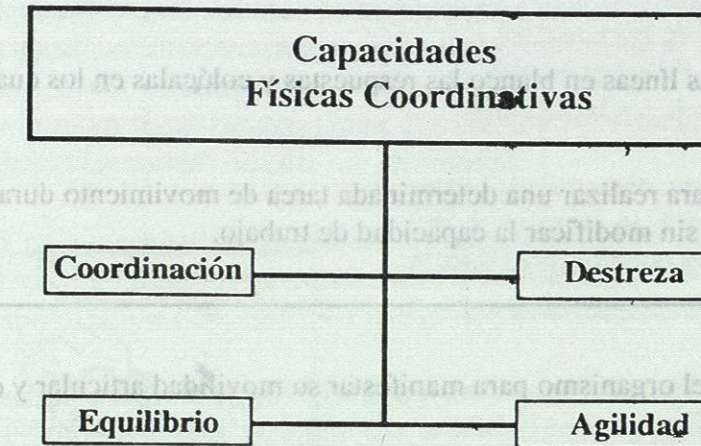
Las capacidades físicas condicionales son: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, que a diferencia de las coordinativas son: coordinación, destreza, equilibrio y agilidad; se caracterizan por el trabajo físico que influyen sobre las propiedades morfológicas y funcionales del organismo.

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

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

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

Elementos y componentes de las capacidades físicas condicionales



CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS	CONCEPTO	ELEMENTOS Y COMPONENTES
	COORDINACIÓN	
		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 coincide.

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

Una articulación es flexible si los músculos y tendones encargados de mover son fuertes y a la vez elásticos, en otras palabras para que una articulación sea perfecta...

Los ejercicios de flexibilidad se dividen en estáticos y dinámicos...

Estáticos

Material y equipo

Se presentará en el cuadro No. 2.

Pruedas de flexibilidad

I. Flexión del tronco

Método

NOTA: Antes de hacer el ejercicio el alumno una prueba de aptitud física, se recuerda que se requiere prepararse.