



Guía de Aprendizaje Unidad I: Capacidades físicas “Resistencia”.

Lee atentamente. (puedes leer con alguien de tu familia)



Para tener en cuenta:

¿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.

a) 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:

- El equilibrio
- La coordinación
- El ritmo
- La orientación
- La reacción
- La adaptación

b) 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:

- La fuerza
- La resistencia
- La flexibilidad
- La velocidad

- ¿Ya leíste?... muy bien! Ahora te explicaré lo que debes hacer.

- 1) **Observar el video de la Rutina de ejercicios y seguir al profesor Carlos en el video, quien te explica paso a paso lo que debes realizar.**
- 2) **Una vez realizada la rutina de ejercicios, busca tu celular o el de tu familiar y deberás sacarte una fotografía mostrando que hiciste la rutina y enviarla a mi correo: carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl**
- 3) **Luego de terminar con la rutina y sacarte la foto, vamos a contestar unas preguntas que te dejaré en la sección TAREAS.**
- 4) **Esas tareas serán evaluadas al regreso de clases.**
- 5) **Si realizas la rutina completa te podrás considerar UN GOKU!!!**

Materiales a utilizar en el video y hacer tu rutina sin problemas:

- **1 palo de escobillón**
- **1 botella de agua para beber**
- **1 toalla de manos**
- **2 sillas**
- **Mucha motivación**

Consejos prácticos para realizar actividad física en casa en esta cuarentena:

- Realizar actividad física por lo menos 3 veces por semana.
- Hidratarse antes, durante y después de cada rutina de ejercicios que realices.
- Cuidar tu alimentación en este momento de Cuarentena.



Material Audiovisual:

Video para complementar el estudio junto a su pupilo (a).
Debes pinchar con el mouse o computador con el botón derecho y apretar en el enlace o link del video y luego apretar **“abrir hipervínculo”**. Así podrán ver el video desde YouTube. Si se les hace difícil puede colocar en YouTube **“RUTINA DE ENTRENAMIENTO 5° A 8° BASICO”** y así obtener el video.

<https://www.youtube.com/watch?v=j3x5iCFC9jQ>

The image shows a screenshot of the YouTube website. At the top, the search bar contains the text "rutina de entrenamiento pablo garrido". Below the search bar, there are two video results. The first video is titled "RUTINA DE ENTRENAMIENTO PRE-KINDER A 4° BÁSICO. COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS." and has 7 views. The second video is titled "RUTINA DE ENTRENAMIENTO 5° a 8° BÁSICO. COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS" and has 5 views. A blue arrow points to the second video with the text "ESTE ES EL VIDEO".

YouTube CL

rutina de entrenamiento pablo garrido

FILTRAR

Página principal

Tendencias

Suscripciones

Biblioteca

Historial

Tus videos

Compras 1

Ver más tarde

RUTINA DE ENTRENAMIENTO PRE-KINDER A 4° BÁSICO. COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS.
CARLOS PEREZ • 7 visualizaciones • hace 1 día
El concepto de Habilidad Motriz Básica en Educación Física viene a considerar toda una serie de acciones motrices que se ...
Nuevo

RUTINA DE ENTRENAMIENTO 5° a 8° BÁSICO. COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
CARLOS PEREZ • 5 visualizaciones • hace 12 horas
Las capacidades físicas del ser humano son el conjunto de elementos que comp... física y que intervienen en ...
Nuevo

ESTE ES EL VIDEO