



Guía de Aprendizaje Unidad I: Incrementar su desempeño Deportivo.

TEXTO INFORMATIVO Lee atentamente y luego responde.

Cualidades físicas.

Torres, J. y otros definen las cualidades físicas básicas como "aquellas **predisposiciones** fisiológicas **innatas** en el individuo, factibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono muscular. Son por lo tanto aquellas que en el entrenamiento y el aprendizaje van a influir de manera decisiva, mejorando las condiciones heredadas en todo su potencial".

Cada vez que realizamos un ejercicio o tenemos una actuación deportiva se **precisa** de todas las cualidades en mayor o menor medida, por lo tanto, debemos diferenciar entre aptitud física y condición física:

- Aptitud física: es la aptitud para el deporte, los caracteres genéticos o hereditarios.
- Condición física: es entrenable, es la genética más el entrenamiento.

Como por todos es conocido, las cualidades físicas básicas son: Flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad.

Las **cualidades**, son características natas, es decir, son **manifestaciones** naturales del individuo hacia su medio que se encuentran presentes desde el nacimiento y pueden ser de manera voluntaria e involuntaria. Como, por ejemplo, están las ya mencionadas fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, pero, además, nos encontramos con el equilibrio, coordinación y espacio-tiempo. A partir de que estas cualidades se someten a un **proceso** de entrenamiento, se convierten en capacidades, las cuales tienen su máxima expresión durante la participación del atleta en una competencia.

Las cualidades físicas son manifestaciones del individuo hacia el medio que le rodea a través de sus **estructuras** físicas, pero con fundamentación fisiológica.

Pueden ser condicionales (fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia) o coordinativas (equilibrio, espacio-tiempo, coordinación, diferenciación y acoplamiento).



Fuerza Resistencia Velocidad Flexibilidad

**CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS
EN LA EDUCACION FISICA**

Para el apoderado:

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 “Cualidades físicas” y así obtener el video.

https://www.youtube.com/watch?v=so_ThAF0ds0

The image shows a screenshot of the YouTube website interface. At the top left is the YouTube logo. A search bar contains the text "cualidades fisicas chile". Below the search bar, a list of video results is displayed. The first result is a video titled "Capacidades Físicas" by rafabuenTICa, with 107,503 views and posted 8 years ago. The second result is "Cualidades físicas" by Kyron Noya, with 19,007 views and posted 5 years ago. A blue arrow points to the second video, with the text "ESTE ES EL VIDEO" written inside the arrow's tail. On the left side of the page, there is a navigation menu with options: "Página principal", "Tendencias", "Suscripciones", "Biblioteca", "Historial", "Tus videos", "Compras", "Ver más tarde", and "Mostrar más".