

	ALCALDÍA DE VILLAVICENCIO INSTITUCIÓN EDUCATIVA CENTAUROS Aprobación oficial No.0552 del 17 de septiembre del 2002 Nit. 822.002014-4 Código DANE 150001004630	FR-1540-GD01	
	APOYO A LA GESTION ACADEMICA	Vigencia: 2021	
		Documento controlado Página 1 de 4	

Docente: Carlos Fernando Roldan G.		Área: Educación Física y Deportes	
Grado: Sexto	Sede: Rosita		Fecha: 12/07/2021
Estándar: Busca las expresiones, capacidades y habilidades motrices jugadas en la resolución de problemas que surgen en el juego como una oportunidad para mejorar mi salud, mi estética, valorando mis habilidades y las de mis compañeros.			
DBA:			
Nombre del estudiante:			
SEMANA	ACTIVIDADES PARA ENTREGAR		ENTREGA
02	PRIMERA ACTIVIDAD: Desarrolle los puntos 1, 2 y 3 de la guía y realice un video contando cuantas abdominales y sentadillas realiza correctamente mínimo 30 repeticiones. (fuerza)		
04	SEGUNDA ACTIVIDAD: Realice un video contando cuantas veces se acuesta boca abajo y se pone de pie en un minuto. (velocidad reacción)		
06	TERCERA ACTIVIDAD: Cuente cuantos saltos al lazo realiza antes de cansarse o equivocarse(resistencia).		
08	CUARTA ACTIVIDAD: Ultimo punto de la guía autoevaluación. Sentado con las piernas extendidas al frente, tocarse las puntas de los pies sin doblar las rodillas. (flexibilidad)		

01.SABERES PREVIOS: Antes de iniciar la guía por favor contesta con tus conocimientos.

1. ¿Sabes qué son las capacidades condicionales?

2. ¿Para qué crees que te sirve la fuerza, la resistencia, la velocidad y flexibilidad?

3. ¿Cómo las utilizamos en la vida diaria?

4. ¿Cuál de las anteriores se le dificulta más desarrollar o mejorar?

CAPACIDADES CONDICIONALES

Son cualidades funcionales y energéticas desarrolladas como consecuencia de una acción motriz que se realiza de manera consciente.

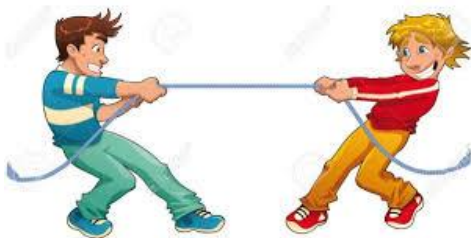
La fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad son capacidades condicionales. Cuando se lleva a cabo una actividad física, se ejecuta una capacidad. Dichas capacidades son innatas, pero pueden mejorarse a través de la adaptación física y del entrenamiento.

Puede decirse que las capacidades condicionales son internas del organismo y están determinadas por la genética, más allá de lo mencionado respecto a la posibilidad de mejoramiento. Todas las personas desarrollan de manera natural una cierta capacidad de velocidad, flexibilidad, resistencia y fuerza.

Un deportista profesional, por ejemplo, tendrá que entrenar para desarrollar al máximo estas capacidades condicionales. De acuerdo a su disciplina, deberá realizar ejercicios específicos: mientras que para un maratonista es esencial la resistencia, un atleta que busca destacarse en carreras de 100 metros tendrá que trabajar en su velocidad.

La flexibilidad, por otra parte, es clave para un gimnasta, pero para un levantador de pesas resultará más importante el desarrollo de su fuerza.

Veamos una definición más técnica y abstracta de cada una de estas capacidades condicionales:



* **Fuerza:** Se trata de la capacidad de enfrentar grandes pesos sino de llevar a cabo una serie de gestos técnicos con el mayor grado de intensidad posible sin que varíe el nivel de ejecución.

* **Resistencia:** La resistencia es lo que nos da la posibilidad de soportar una determinada carga exhibiendo un grado ínfimo de fatiga. La resistencia se mide en base al tiempo que toma la actividad y a la serie de esfuerzos que se van acumulando a lo

largo de la misma;

* **Velocidad:** La velocidad no es solamente la capacidad de moverse de un punto a otro en poco tiempo, sino también la que les permite dar respuestas motrices adecuadas y rápidas según los estímulos recibidos a lo largo de una práctica. Podríamos decir que es similar a lo que en el habla cotidiana llamamos «buenos reflejos», aunque en este caso exige un gran trabajo de desarrollo y mantenimiento;

* **Flexibilidad:** La capacidad del cuerpo de adoptar cualquier forma sin sufrir lesiones. En otras palabras, se puede decir que la flexibilidad es la suma de la elasticidad muscular y la movilidad de las articulaciones. Para llevar a cabo todas acciones que exige un deporte en particular disminuyendo al mínimo el riesgo de lesión es necesario gozar de una gran amplitud de movimiento.



Además de estas capacidades físicas condicionales existen otros tipos de capacidades físicas, como las coordinativas, aquellas que para dar la oportunidad de llevar a cabo ciertos movimientos que exige el deporte vuelve necesario contar con un control adecuado de determinados segmentos del cuerpo.

En otras palabras, cuando un deportista tiene que realizar ciertos movimientos técnicos de forma medida y precisa, condicionado por un límite de tiempo y por determinadas características del espacio de juego, por ejemplo, es necesario controlar partes del cuerpo específicas para adaptarse a dichas limitaciones y coordinar las acciones.



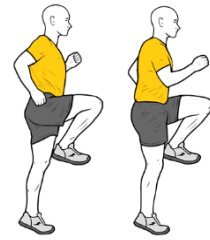
ACTIVIDAD 02: UNE LA IMAGEN CON EL ENUNCIADO

FUERZA

VELOCIDAD

RESISTENCIA

FLEXIBILIDAD



ACTIVIDAD 03: SOPA DE LETRAS

CAPACIDADES CONDICIONALES
ENCUENTRA LAS PALABRAS CLAVES SOBRE LA TEMATICA DEL PERIODO

É	Q	Á	L	O	Q	D	M	U	Ó	K	Á	K	N	E	F	J	A
I	A	W	K	B	O	R	A	P	I	D	A	N	Ü	L	Ü	V	Ñ
Ú	O	V	Ó	O	R	Ú	A	N	B	S	R	F	E	N	E	O	Q
Ñ	K	R	I	H	T	G	Q	H	D	X	M	X	X	L	J	O	B
C	E	R	M	T	R	N	T	D	W	H	I	H	O	Í	Q	J	I
R	C	Ó	P	A	C	U	E	K	L	B	H	C	S	Ü	J	A	A
X	O	L	L	Ó	Ú	A	Ñ	I	I	Y	I	Y	Ó	É	Ñ	I	X
É	R	V	B	É	Ñ	F	Z	L	M	D	J	V	Ú	R	B	C	Í
Ñ	T	S	Ñ	P	A	S	I	V	A	I	N	W	I	Q	Á	N	U
A	A	F	Í	P	E	D	V	D	M	O	V	Í	W	Ü	I	E	O
Y	C	U	G	T	A	Í	Ü	A	I	A	D	O	Ñ	I	N	T	Ú
W	W	E	F	D	B	M	B	C	I	M	X	B	M	Ú	K	S	J
T	Ñ	R	C	O	G	D	C	H	Q	D	Y	I	Í	Ñ	Ú	I	Ó
Á	R	Z	Á	Q	Ñ	A	Ú	I	I	W	E	N	M	D	N	S	Ú
I	Ñ	A	Ü	E	E	Z	I	Ñ	O	Y	P	M	Y	A	D	E	R
B	Y	Ó	Í	R	Á	B	Í	F	Á	L	F	M	Q	G	T	R	V

FUERZA
REACCION
ACTIVA

VELOCIDAD
MOVIMIENTO

RESISTENCIA
CORTA

FLEXIBILIDAD
LARGA

MAXIMA
MEDIA

RAPIDA
PASIVA

