COLEGIO TÁCNICO MARÍA ELVINIA
EDUCACIÓN FÍSICA – RECREACIÓN Y DEPORTE
CAPACIDADES FÍSICAS

¿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, la coordinación, el equilibrio, entre otras.

¿Qué es la resistencia?

Es el desarrollo de las cualidades físicas mediante el ejercicio.
La capacidad de mantener, apartar o vencer una resistencia exterior
La capacidad de realizar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible

¿Qué es la coordinación?

La capacidad para realizar eficientemente los movimientos, de manera precisa, rápida y ordenada.
Es la aptitud, el conjunto de atributos físicos y evaluables que tienen las personas y que se relacionan con la capacidad de realizar actividad física
Es el conjunto de ejercicios de los músculos y las articulaciones, primero de carácter general y luego específico

¿Qué es la flexibilidad?

La capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible
La capacidad de que los movimientos alcancen su mayor grado de amplitud
Preparación para perfeccionar el desarrollo de una actividad, especialmente para la práctica de un deporte.

¿Qué es la fuerza?

La capacidad innata que una persona posee para hacer algo.
La habilidad que permite generar cambios de velocidad, cambios de dirección y/o cambios de patrones de movimiento
La capacidad de mantener, vencer o aportar una resistencia exterior mediante una contracción muscular

¿Qué es la velocidad?

La capacidad de desarrollar una respuesta motriz en el menor tiempo posible
La capacidad de recorrer un espacio en el menor tiempo posible
Estado de inmovilidad de un cuerpo, sometido únicamente a la acción de la gravedad, que se mantiene en reposo sobre su base o punto de sustentación.

Relaciona el tipo de flexibilidad, de resistencia, de coordinación, movilidad y calentamiento, según corresponda a cada descripción.

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS	
Calentamiento	
Resistencia anaeróbica	
Coordinación óculo pédica	
Elasticidad muscular	
Resistencia aeróbica	
Coordinación óculo manual	
Movilidad articular	

Capacidad de estiramiento de un musculo

Habilidad que nos permite realizar actividades en las que utilizamos simultáneamente los ojos y los miembros superiores

Cuando es mayor el gasto que el aporte de oxigeno

Cuando el aporte de oxígeno y el gasto están en equilibrio

Grado de movimiento de las articulaciones

Habilidad que nos permite realizar actividades en las que utilizamos simultáneamente los ojos y los miembros inferiores.

Cuando preparáramos el sistema musculoesquelético y cardiovascular para logra el mayor rendimiento posible.