



EXAMEN FINAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

Lea la siguiente información

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Las capacidades físicas básicas pueden ser definidas como: Los prerequisitos motrices de base sobre los cuales el hombre y el deportista desarrollan las propias habilidades técnicas, y que son la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Por capacidades físicas básicas o cualidades físicas se puede entender también a los factores determinantes de la condición física, que orientan y clasifican para realizar una determinada actividad física, logrando mediante el entrenamiento el máximo desarrollo de su potencial genético.

CAPACIDAD MOTRIZ

La capacidad motriz referida al potencial de la motricidad que nutre a las habilidades motrices.



LA LIBERTAD

Mecanismo de percepción: encargado de la percepción, recepción de estímulos a través de la visión, oído, tacto, equilibrio de los órganos kinestésicos.

Mecanismo de decisión: en él se procesan los estímulos recibidos y se decide la respuesta motora, seleccionando la respuesta motriz más adecuada.

Mecanismo de ejecución: se materializan las órdenes enviadas desde el **SNC** (sistema nervioso central). En este mecanismo se diferencia el aporte cualitativo (responsable de la dirección y del control de movimiento) y la parte cuantitativa (aporta los componentes mecánicos y energéticos necesarios).

Diana Mejillón Cantuña

✉ 24h00265luismendoza@gmail.com



LIVE WORKSHEETS



CAPACIDAD FÍSICA



Fuerza Resistencia Velocidad Flexibilidad

La calidad física es el estado más o menos óptimo en el que se encuentra toda capacidad en cada edad o momento evolutivo.

VELOCIDAD: hace referencia al movimiento que se realiza en menos tiempo posible.

FUERZA: capacidad de mover el cuerpo tensando los músculos y a través de los mismos, superar o contrarrestar una resistencia extrema determinada.

RESISTENCIA: capacidad física que permite realizar y soportar un determinado ejercicio a lo largo de mayor tiempo posible.

FLEXIBILIDAD: consiste en realizar movimientos articulares, extensibilidad y elasticidad muscular de gran magnitud sin necesidad de usar mucha energía en el ejercicio mismos, superar o contrarrestar una resistencia extrema determinada.

Con base a la información leída escoga la respuesta a cada interrogante.

SELECCIONE LA RESPUESTA CORRECTA

Se puede definir como Capacidades Físicas Básicas a:

- ▢ La habilidad de ser muy fuerte y veloz.
- ▢ La resistencia frente a un deporte que no me gusta.
- ▢ Los prerequisitos motrices

Diana Mejillón Cantúña

✉ 24h00265luismendoza@gmail.com



¿Qué desarrollan las personas y los deportistas con las capacidades físicas básicas?

- ⌚ Fuerza mental y física
- ⌚ Habilidades y técnicas
- ⌚ Movimientos que involucran los músculos

¿Qué se obtiene mediante el entrenamiento?

- ⌚ Desarrollo del potencial genético
- ⌚ Desarrollo de movimientos estáticos
- ⌚ Desarrollo de las equilibraciones

El mecanismo de percepción es:

- ⌚ El proceso de estímulos
- ⌚ Materialización de órdenes
- ⌚ La recepción de estímulos

El mecanismo de decisión es:

- ⌚ Equilibrio de los órganos kinestésicos
- ⌚ Selección de respuesta motriz adecuada
- ⌚ Componentes mecánicos y energéticos

El mecanismo de ejecución es:

- ⌚ Encargado de la percepción
- ⌚ Decisión de la respuesta motora
- ⌚ Materialización de órdenes enviadas desde el SNC

Diana Mejillón Cantúra

✉ 24h00265luismendoza@gmail.com



MARCA EL ■ CON LA RESPUESTA CORRECTA

Las habilidades físicas básicas son:

- Fuerza, resistencia, velocidad y agilidad.
- Velocidad, flexibilidad, coordinación y equilibrio.
- Resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad

¿Son importantes las capacidades físicas básicas para mantener una buena salud?

- Si, porque así lo gano todo
- Si, porque me permite tener un buena condición física y estar sano.
- No tiene importancia para mantener la salud

¿Es importante los estiramientos después de realizar actividad física?

- No hace falta estirar
- Estirar es prioritario después de cualquier actividad física.
- Es importante, pero no necesario, se hace solo cuando se está cansado

¿Qué capacidad es más importante?:

- La velocidad para ser el más rápido.
- La resistencia para correr mucho
- Todas son importantes, pero las dos anteriores son mejores
- Todas son importantes y deben trabajarse globalmente

Diana Mejillón Cantuña

24h00265luismendoza@gmail.com



EN LAZA LA DEFICIÓN SON LA IMAGEN QUE CORRESPONDA



Fuerza



Resistencia



Velocidad



Flexibilidad

Aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

La capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible.

Es la capacidad que tienen nuestros músculos para contraerse contra una resistencia.

La capacidad de realizar acciones motrices con máxima intensidad en el menor tiempo posible.

OBSERVA, ANALIZA LAS IMÁGENES Y SELECCIONA LA HABILIDAD BÁSICA QUE SE APLICA EN CADA UNA

Abdominales



Carrera continua de 30 minutos



Estiramientos



Carrera de relevos



Yoga



Carrera de ensacados



Tirando la cuerda



Natación

