|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **TALLER DE AREA** | | | | | | **INSTITUCION EDUCATIVA JUAN DE AMPUDIA** |
| **CÓDIGO** | **VERSIÓN** | | **FECHA DE APROBACION** | **PAGINA** | |
| FO-GA-007 | 02 | | 09-02-2016 | 1 DE 1 | |
| **AREA** | | | **FECHA** | | **GRADO** | **DOCENTE** | |
| EDUCACION FISICA | | | 21/07/2020 | | 5-1 y 5-2 | MARISOL GOMEZ | |

NOMBRE: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**DESEMPEÑO:** Reconoce que quien tiene una buena condición física está capacitado para realizar diversas actividades con efectividad y evitando las lesiones y un gasto de energía reducido.

**FECHA DE ENTREGA: 06 de agosto 2020**

**CAPACIDADES FISICAS BASICAS**



Se llama **capacidades físicas** a las condiciones que presenta un organismo, por lo general asociadas al desarrollo de una cierta actividad o acción.

Las cualidades o **capacidades físicas** básicas conforman la condición **física** de cada individuo, y, mediante su entrenamiento, ofrecen la posibilidad de mejorar las **capacidades** del cuerpo.

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades.

Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas conocen e identifican multitud de denominaciones y clasificaciones las más extendidas son las que dividen las capacidades físicas en: condicionales, intermedias y coordinativas; pero en general se considera que las cualidades físicas básicas son**: resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad**

**ACTIVIDAD EN CASA**

Teniendo las capacidades físicas básicas que puede ejercer nuestro organismo, **basados en la educación física o actividad física**, responde el siguiente cuestionario.:

1.- Que es **RESISTENCIA** y en que consiste cada una de sus tipos o divisiones.

2.- Define que es FUERZA y como està dividida.

3.-Consulta que es **FLEXIBILIDAD** y en que consiste sus dos tipos o clase.

4.- Define que es **VELOCIDAD** en educación física. Enumera 2 de sus 4 clases y en que consiste cada una.

NOTA. Los trabajos deben ser escritos a mano por el estudiante en la hoja donde anotó las respuestas, No a computador evidenciado mediante material fotográfico.

El trabajo una vez desarrollado y bien sustentado, debe ser subido a la plataforma Google Classroom y mediante el correo institucional asignado al estudiante.

Por favor no enviar al correo institucional del Docente ya que dicho correo es solo para información.

**FECHA DE ENTREGA: 06 de agosto 2020**