



LICEO TÉCNICO PROFESIONAL  
MARÍA LUISA BOMBAL  
VALPARAÍSO

### Guía de trabajo “Educación Física” N°1

<b>NOMBRE</b>	
<b>CURSO</b>	
<b>FECHA</b>	
<b>PROFESORA</b>	Juan Goya Aravena
<b>PROFESOR APOYO PIE</b>	

Las guías entregadas deberán ser pegadas en el cuaderno de la asignatura y serán revisadas la primera clase en que nos encontremos, esperando su apoyo, comprensión y colaboración entre casa y colegio podemos seguir avanzando.

#### Instrucciones:

1. Lea el texto que se entrega a continuación.
2. A partir de la información entregada desarrolle la actividad que se entrega al finalizar el texto.

### LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS SE PUEDEN DESARROLLAR Y MEJORAR A TRAVÉS DEL ENTRENAMIENTO DENTRO DE UNOS LÍMITES INDIVIDUALES

#### **CAPACIDADES FÍSICAS Básicas: Concepto y Clasificaciones.**

¿Cuáles son los Componentes de la Condición Física? Es decir, vamos a ver los componentes que debemos mejorar, para mejorar nuestra condición física, hablamos de las *Capacidades Físicas Básicas: La Fuerza, la Resistencia, la Flexibilidad y la Velocidad.*



Estas capacidades deberían ser trabajadas por toda persona, no obstante, a nivel de rendimiento cada deportista deberá incidir más en una capacidad u otra, según las necesidades del deporte.

### ***¿Qué son las Capacidades Físicas Básicas?***

Son los componentes que determinan la condición física de un individuo y lo orientan para la realización de una determinada actividad física, posibilitando mediante el entrenamiento que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico.

Se les consideran básicas y fundamentales por ser el soporte de otras cualidades y limitar el grado de condición física.

Por último, destacar la importancia que durante el entrenamiento de estas capacidades, deberemos atender siempre a los principios básicos del entrenamiento deportivo.

Conviene tener presente que las Capacidades Físicas Básicas se pueden desarrollar y mejorar a través del entrenamiento dentro de unos límites individuales.

### **CLASIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS (CFB)**

Debemos hacer una distinción entre ***Capacidades Físicas Básicas*** (factores que permiten la ejecución de movimientos) y ***Capacidades Coordinativas o Cualidades Motrices*** (componentes responsables de los mecanismos de control del movimiento)

- Las capacidades físicas básicas son: ***resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad***
- diferenciándolas de las ***cualidades psicomotrices (coordinación y equilibrio)***
- y las ***cualidades resultantes (agilidad y habilidad)***,

### ***Clasificación de los Componentes de la Condición Física***

- Fuerza
- Resistencia
- Flexibilidad
- Velocidad

### **Actividad:**

1. A partir del texto entregado identifique que tipo de capacidad física básica (Fuerza, Resistencia, Flexibilidad, Velocidad) realiza o debería realizar en su especialidad (Gastronomía, Hotelería o Turismo)

Ejemplo:

Gastronomía

Fuerza: trasladar las materias primas desde bodega a taller.

Hotelería

Resistencia: mantenerse de pie en la recepción del Hotel

Turismo:

Resistencia: permanecer de pie en circuito de centro de Valparaíso.

2. El trabajo debe realizarse en hoja blanca tamaño oficio o carta o en su defecto hoja de cuaderno sin flecos.