



LICEO TÉCNICO PROFESIONAL
MARÍA LUISA BOMBAL
VALPARAÍSO

Guía de trabajo “Educación Física” N°1

NOMBRE	
CURSO	
FECHA	
PROFESORA	Juan Goya Aravena
PROFESOR APOYO PIE	

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.