

Capacidades físicas

Profesora: Goette, Andrea

Cursos: 4to 1era- 4to 2da.

Entregar el trabajo al siguiente correo: andrea_goette@yahoo.com.ar

Fecha de entrega: 30 de abril de 2020.

CONCEPTO DE CAPACIDADES FÍSICAS: Podemos definir las capacidades físicas básicas como: “los factores que determinan la condición física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante su entrenamiento”



Cómo observamos las capacidades Físicas se dividen en condicionales y coordinativas.

Teniendo en cuenta lo descrito anteriormente vamos a proponer un trabajo intervalado y para eso...

Recordamos: El trabajo intervalado es un sistema que consiste en la repetición de periodos de trabajo cortos o largos de una intensidad bastante alta, intercalados con períodos de recuperación activa con ejercicio suave o pasiva.

Les propongo:

- Describir, dibujar, pegar figuras o un simple video en las que armes un trabajo intervalado, en donde elijas algunas de las capacidades físicas TANTO CONDICIONALES COMO COORDINATIVAS para armar la rutina de trabajo.

Para concluir podemos decir que el desarrollo de las capacidades físicas en ustedes estudiantes a través de la educación física, deporte y la recreación, ocupa un papel muy importante en el desarrollo de la personalidad, constituyendo un elemento destacado para elevar la capacidad de trabajo, sus niveles de preparación física, mejorando en gran medida la salud y previniendo enfermedades.