

Profesora: Masine, María Sol

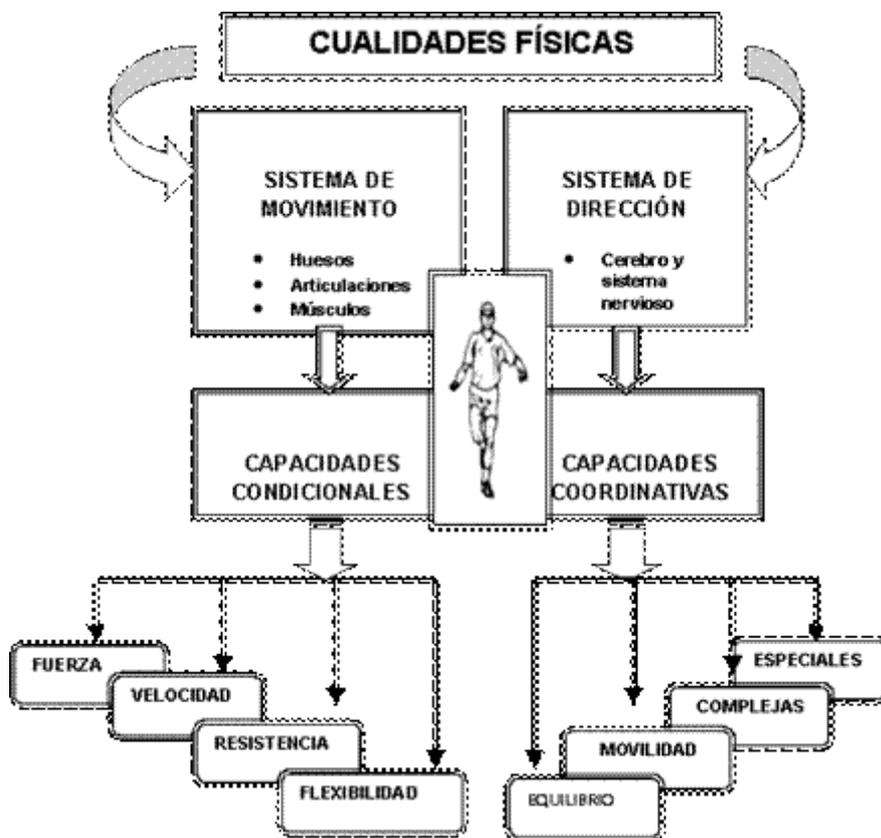
Cursos: 6to 1ra.

Entregar el trabajo al siguiente correo: mariasolmasine@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"



EJEMPLOS DE CAPACIDADES COORDINATIVAS



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

SISTEMA NERVIOSO Y MOVIMIENTO



Es muy amplio el abanico de posibilidades que ofrece el deporte y somos muchos los interesados en alguna de ellas. Entrenadores, preparadores físicos, biomecánicos y profesionales encargados de la prevención y readaptación de lesiones son algunas de esas posibilidades, para las que, como bien se sabe, se antoja esencial el **sistema nervioso y movimiento**.

La velocidad, la resistencia, la fuerza y la flexibilidad son aspectos que pueden influir en el, y que pueden hacer a los deportistas obtener mejores resultados si las entrenan. Pero, ¿son estas las únicas variables a tratar?, ¿qué es lo que ocurre en nuestro cuerpo para que podamos movernos?, ¿qué tiene que ver el **sistema nervioso** en todo esto?, ¿es el funcionamiento del sistema nervioso algo tan crucial entre los conocimientos de un preparador físico?, y si es así, ¿como puedo yo trabajarlo?

El **sistema nervioso** se divide en **Sistema Nervioso Central (SNC)** y **Sistema Nervioso Periférico**. El primero, compuesto por la médula espinal y el encéfalo, es el encargado de recibir estímulos, memorizar la información recibida, gestionarla y crear una respuesta que se enviará y provocará el movimiento. Por otro lado, el Sistema Nervioso Periférico, está formado por el sistema sensor y motor, siendo el encargado de percibir la información a través del primero y de comunicar la respuesta a los músculos utilizando el segundo.

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.

Actividades:

- Armar un trabajo intervalado eligiendo tres ejercicios de capacidades condicionales y tres ejercicios de coordinativas.
- Definir el tiempo de trabajo y de pausa.
- ¿Qué músculos intervienen?
- A tu criterio ¿qué función tiene el sistema Nervioso?

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.