



Área o asignatura	Docente	Estudiante	Grado	Fecha de entrega	Periodo
EDUCACION FISICA	ALVARO ALONSO MARIACA VALLEJO		5°	JUNIO 7	2

¿Qué es un refuerzo? Es una actividad que desarrolla el estudiante adicional y de manera complementaria para alcanzar una o varias competencias evaluadas con desempeño bajo. Actividades de autoaprendizaje: Taller Habilidades motrices específicas. *Los cuadernos desatrasados no constituyen evidencia de aprendizaje	Estrategias de aprendizaje Realizar actividades de autoaprendizaje sobre el siguiente tema: CAPACIDADES FISICO MOTRICES
---	--

Competencia	Actividades	Entregables	Evaluación
<ul style="list-style-type: none">Identificar las capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.	1° Leer y resolver el taller.	1° Taller propuesto por el docente.	Entregar el taller resuelto



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ SEDE JFK

Taller de Educación Física

Grado: 5°

Periodo: 2

Año: 2024

Tema: Capacidades físico Motrices

1.- Lee con atención, pregunta lo que no entiendas e intenta aprendértelo.

Las **cualidades o capacidades físicas básicas (Físico motrices) (C.F.B.)** son cuatro: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Todas son muy importantes e intervienen en los juegos y deportes que prácticas, aunque de diferente forma según la actividad.

La **fuerza** es la capacidad para vencer resistencias. Podemos desarrollarla con juegos de lucha, tracciones, empujes, arrastres de objetos, trepar, lanzamientos con pelotas...

La **velocidad** es la capacidad física que nos permite realizar movimientos y desplazamientos en el menor tiempo posible. Podemos desarrollarla con juegos y ejercicios donde corramos al máximo durante un periodo corto de tiempo.

La **resistencia** es la capacidad del cuerpo para aguantar mucho tiempo realizando ejercicio físico. La desarrollamos si realizamos juegos, deportes o ejercicio durante mucho tiempo, pero a un ritmo suave.

La **flexibilidad** es la capacidad para realizar movimientos de gran amplitud. La desarrollamos con ejercicios específicos.

Todas dependen de nuestra alimentación, del tipo de fibras musculares, de la edad, del sexo, del entrenamiento, de la temperatura muscular, etc.

2.- Señala si son verdaderas (V) o falsas (F) estas afirmaciones. En caso de ser falsa explica por qué.

- La flexibilidad no se puede mejorar.
- La resistencia es la capacidad para correr más rápido.
- Las pulsaciones son los latidos del corazón.
- Dos personas empujándose desarrollan fuerza muscular.
- La frecuencia cardíaca máxima no puede pasar de 180 pulsaciones.
- Los latidos del corazón aumentan con el ejercicio físico.
- La respiración se mide con las pulsaciones.
- La velocidad es la capacidad para correr más rápido.
- Los descansos y pausas son contrarios al desarrollo de la resistencia.
- Las pulsaciones en reposo de un niño de 11 o 12 años están entre 110 y 120 por minuto.

3.- Describe 4 ejercicios con palabras y dibujos, uno para cada capacidad fisicomotriz