

ÁREA ACADÉMICA: ACTIVIDAD FÍSICA II

TEMA: CAPACIDADES FÍSICAS

PROFESOR: JONATHAN MENESES GHENNO

PERIODO: JULIO- DICIEMBRE 2018



BACHILLERATO CD. SAHAGÚN

# CAPACIDADES FÍSICAS

BASE DEL MOVIMIENTO HUMANO



## FLEXIBILIDAD

Movilidad articular con amplitud de movimientos, músculos en extensión y relajación.

## FUERZA

Capacidad de soportar levantar o vencer un peso.

## RESISTENCIA

Oponerse al agotamiento.

## VELOCIDAD

Contracciones y relajaciones en el menor tiempo posible.

## CONDICIONALES

Geneticamente determinadas y susceptibles a ser desarrolladas.

# CAPACIDADES FÍSICAS

# BASE DEL MOVIMIENTO HUMANO



## COORDINATIVAS

Determinadas por el sistema nervioso y la coordinación neuromuscular.

OREINTACIÓN

Apropiarse del espacio a partir de la organización de su cuerpo.

ADAPTACIÓN

Cambiar de un movimiento a otro, obteniendo una mejor posición y colocación.

EQUILIBRIO

Asumir y sostener cualquier posición del cuerpo para adoptar posturas correctas.

REACCIÓN

Ejecutar acciones motoras breves.

DIFERENCIACIÓN

La acción ordenada de diversos grupos musculares que se requieran para efectuar el movimiento.

SINCRONIZACIÓN

Transmitir en forma progresiva y simultánea la fuerza o el esfuerzo que se produce en el cuerpo.

RITMO

Poder dividir las fases del movimiento en el espacio, de manera ordenada

# BIBLIOGRAFÍA

- Rene Vargas. (1997). Diccionario de Teoría del Entrenamiento Deportivo. Mexico D.F.: Universidad Autónoma de México.