

ACTIVIDAD FÍSICA I

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL.

CAPACIDADES FÍSICAS DEL
INDIVIDUO.

T.F. HÉCTOR MIGUEL HURTADO MÉNDEZ. LIC. CARLOS IBARRA ANGULO.



Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Escuela Preparatoria Número Cuatro



ABSTRAC

- Physical education is an effective instrument of pedagogy, as helping to develop the basic qualities of man as a bio-psycho-social. Contributes to the educational activities with its scientific and interdisciplinary links then relying on the philosophy, psychology, biology, etc.. One of the objectives of physical education is to plan and carry out activities that allow students to meet their own needs for movement, after assessing the state of their physical and motor skills, both basic and specific.

Defining physical and calcification

The basic physical skills, also called basic physical qualities, we can define them as dispositions or characters (possibilities, that the individual possesses characteristics) innate in the individual susceptible to measurement and improvement, allowing movement and postural tone.

Rating:

Within the basic physical skills and qualities we can make the following classification:

- motor skills: endurance, strength, speed and flexibility.
- perceptual-motor capabilities, coordination and balance.
- Capacity result: agility.

Motor skills

Resistance:



Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Escuela Preparatoria Número Cuatro



- Resistance defined as the ability to make an effort to more or less intensity for as long as possible.
Types of resistance:
There are basically two types of resistance:
Aerobic endurance. (The energy for muscle contraction is obtained by using oxygen).
Ex-Race 10,000 m
Anaerobic. (Without using oxygen).
- Ex-Race 50 m
Benefits of Resistance Training:
 - ☑ Increased cardiac output, allowing the heart to receive more blood and consequently increase the amount of blood ejected with each contraction. Through the development of anaerobic resistance thicken the heart wall and through the aerobic heart size increase: increase the size of the atria and ventricles.
 - ☑ strengthen and thicken the wall of the heart.
 - ☑ heart rate decreases, the heart is more efficient.
 - ☑ Improve and increase capillarization with a better and more complete oxygen exchange.
 - ☑ positively affects the respiratory system, improve lung capacity.
 - ☑ Enables the operation of the detoxification organs (liver, kidneys, etc..) To eliminate waste substances.
 Strengthens the muscular system .

CONCEPTO

- ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
- Definición: el acondicionamiento físico es el desarrollo de la suma de cualidades físicas básicas importantes para el rendimiento. Las cualidades físicas son:



VIDEO

- [Da clic aquí para que observe el video](#)
- [Da clic para ver las diapositivas](#)
- [Da clic aquí para ver un pdf sobre acondicionamiento físico](#)



CLASIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS.

- LAS CAPACIDADES FÍSICAS DEL INDIVIDUO SE DIVIDEN EN :
- CONDICIONALES Y COORDINATIVAS:
- CONDICIONALES:
- RESISTENCIA
- FUERZA
- FLEXOELASTICIDAD
- VELOCIDAD



Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Escuela Preparatoria Número Cuatro



RESISTENCIA:

- La **resistencia** es la **capacidad física básica** que permite al deportista soportar una carga física durante el mayor tiempo posible retardando la aparición de la fatiga.



FUERZA:

La Fuerza es la capacidad física básica que permite a una persona mover masas a cierta velocidad. Y SOPORTAR UN DETERMINADO PESO.



FLEXOELASTICIDAD:

El término *flexibilidad* es más adecuado para valorar la movilidad de las articulaciones de todo el cuerpo o bien definirla como el grado de elasticidad o de poder de elongación que tiene un músculo ante un estiramiento. Cuando se habla de una articulación en concreto, es preferible hablar de *movilidad*



Los ejercicios de flexibilidad ayudan a que los músculos se estiren, protegen contra las lesiones y permiten que las articulaciones tengan su mayor alcance de movimientos

VELOCIDAD

- Recorrer una distancia en un determinado tiempo



CAPACIDADES COORDINATIVAS:

- COORDINACIÓN:
- Del latín *coordinatio*, la palabra **coordinación** se refiere a la **acción y efecto de coordinar**. Este verbo, a su vez, significa **disponer cosas metódicamente o concertar medios y esfuerzos para una acción común**.



EQUILIBRIO:

- Estado de un cuerpo sometido a una serie de fuerzas que se contrarrestan entre sí:



CALENTAMIENTO:

- El calentamiento es el conjunto de actividades o de ejercicios preliminares, de carácter general primero y luego específico, que se realizan previa a toda actividad física cuya exigencia del esfuerzo sea superior a la normal, con el fin de poner en marcha todos los órganos del deportista y disponerle para un máximo rendimiento.
- [Haz clic para ver las capacidades coordinativas.](#)



Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Escuela Preparatoria Número Cuatro



ARCHIVO



Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo
Escuela Preparatoria Número Cuatro



BIBLIOGRAFÍA:

- <http://www.slideshare.net/DGIREDeportes/capacidades-fsicas>
-
- <http://www.zinus21.com/varios/cualidades.pdf>
-
- <http://www.bing.com/images/search?q=equilibrio&view=detail&id=E BECDAC23CC1AC87CC136E702939742120302ECA&first=61&FORM=ID FRIR>
- http://html.rincondelvago.com/capacidades-fisicas_2.html
-
- <http://html.rincondelvago.com/habilidades-basicas-y-especificas.html>
-
-
- <http://www.entrenandonos.com/preparacion-fisica.php>

