



Trabajo de Educación Física, 7° y 8° año

Profesor Carlos Peralta

Instrucciones:

- 1.- Realizar en su cuaderno o en formato WORD, la TAREA descrita en la última página de este documento.
- 2.- Cualquier duda y/o consulta puede contactarse al correo: **edufisica.dreyse@gmail.com**
- 3.- Una vez finalizado el trabajo, deberá enviarlo con fecha máxima el día viernes 27 de marzo al correo **edufisica.dreyse@gmail.com** (describir claramente el nombre y curso del estudiante) o dejarlo físicamente en el establecimiento antes de la fecha tope.

Atte.

Carlos Peralta Ibarra

Profesor de Educación Física

LAS CUALIDADES FISICAS BASICAS



JOEL MUÑOZ

Prof. Ciencias del Deporte y la Edu Física
Universidad de Cundinamarca

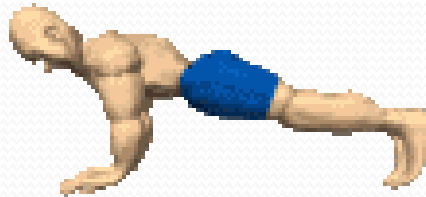
¿QUE SON LAS CUALIDADES FISICAS BASICAS?

- Las cualidades físicas básicas son los cualidades internas de cualquier sujeto para realizar cualquier actividad física o deportiva. Esta se mejora por entrenamiento o preparación física.

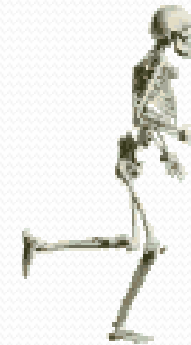


SON 4 CUALIDADES

FUERZA



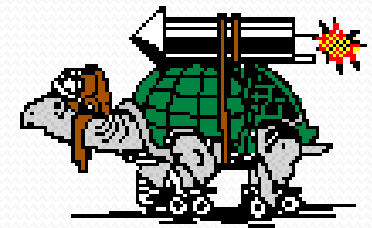
RESISTENCIA



FLEXIBILIDAD

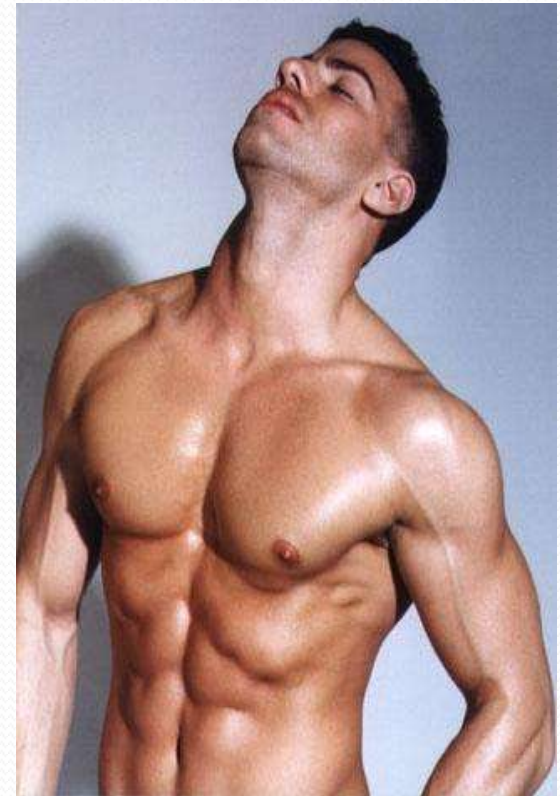


VELOCIDAD



FUERZA

- La fuerza es la capacidad para vencer un peso u oposición.
- Podemos encontrar varios tipos de fuerza: máxima, rápida o veloz y fuerza resistencia.



VELOCIDAD

- La velocidad es la capacidad para realizar una acción o un desplazamiento lo más rápido posible.
- Tenemos varios tipos de velocidad: de desplazamiento, de reacción y gestual.



RESISTENCIA

- La resistencia es la capacidad de mantener el mayor tiempo posible una acción, sin que aparezca la fatiga.
- Podemos decir que hay varios tipos de resistencia: aeróbica y anaeróbica.



FLEXIBILIDAD

- La flexibilidad es la capacidad de realizar un movimiento de extensión máxima de la articulación.
- Existen 2 tipos de flexibilidad; estática y dinámica.



TAREA



- 1- CONSULTAR, LEER, ANALIZAR SOBRE LAS CUALIDADES FISICAS BASICAS.**
- 2- CONSTRUIR EL CONCEPTO PROPIO UNICO E INDIVIDUAL DE CADA UNA DE LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS.**
- 3- ELEGIR UN DEPORTE Y DESCRIBIR 2 EJEMPLOS POR CADA CUALIDAD EN EL DEPORTE ESCOGIDO.**
- 4- ¿ CUAL ES LA CUALIDAD FISICA QUE TIENES MEJOR DESARROLLADA ?Y ¿POR QUE LO CREES ASI?**